

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУВК «Интеграл»



Т.В. Костин

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора

по Республике Крым и г. Севастополю



С.С. Ткачев



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Д.





ПРИМЕРНОЕ

Циклическое меню для двухразового питания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей 5-11 класс в ЕУВК «Интеграл»
(завтрак-обед)

2022 г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
209	Каша молочная рисовая	1/250	6	10,9	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86		
182	Яйцо вареное	80	10	9	1	126			40	0,1	2,4	3				
6	Бутерброд с колбасой полукопченной (ветчиной)	1/30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
383	Какао с молоком стуженным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
ИТОГО:		740	30,71	31,3	127,9	931,4	0,21	11,47	163,3	2,5	436,32	465,42	100,69	3,56		

ОБЕД

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3,57	4	25	149	0,05	1,14		0,39	41,1	243	18,9	0,66		
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2		
171	Каша пшеничная	1/200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	1,7		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
386	Фрукты свежие	1/100	0,25	0,25	5	24	0,02	5		0,01	4	3,21	0,48	0,14		
	ИТОГО:	1145	45,03	44,79	196,7	1376,78	0,36	32,17	60	4,27	206,54	719,96	135,98	8,98		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1885	75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77	642,86	1185,38	236,67	12,54		

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61				
171	Каша гречневая	1/200	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42				
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02				
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	0,16	0,16	27,88	140,28	0,03	1,47	0	0	157,3	132,78	29,33	2,4				
437	Пирожок с повидлом	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45				
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
	ИТОГО:	760	36,8	39,83	184,51	1272,66	0,43	19,22	76,1	3,89	270,07	476,55	180,62	8,56				

ОБЕД

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99		
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	16	14	4	207	0,08	0,65	22		22	154	22,08	0,75		
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
386	Фрукты свежие	1/100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20		0,4	32	22	18	4,4		
	ИТОГО:	1095	31,96	29,55	144,82	985,53	0,52	68,99	22	7,24	206,64	657,73	149,38	11,7		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1855	68,76	69,38	329,33	2258,19	0,95	88,21	98,1	11,13	476,71	1134,28	330	20,26
-----------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	---------	-----	-------

День: 3 - среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
268	Котлета с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45		
304	Каша рисовая	1/200	7	10	69	396	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
321	Капуста тушеная	1/100	2,9	8	22	172	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,7	14,3	1,15		
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	ИТОГО:	640	22,76	27,81	143,58	919,28	0,27	21,49	10,1	1,39	91,77	193,87	63,04	3,82		

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
96	Рассольник ленинградский	1/300	2,73	6	20	154	0,18	17,16		2,91	19,8	41,9	33,6	1,24		
250	Бефстроганов	1/100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4		
309	Макаронь отварные	1/200	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03				15,6	100	21,6	1,7		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
	Зефир	1/50	31	0,7	0,4	161,2					8,04	3,96	2,04	0,36		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО:	1045	65,14	39,34	172,22	1353,98	0,44	43,23	32,8	6,53	179,5	567,17	155,03	10,98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	87,9	67,15	315,8	2273,26	0,71	64,72	42,9	7,92	271,27	761,04	218,07	14,8		

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 — 18 лет
ЗАВТРАК

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
234	Котлета рыбная	1/120	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6	0	42,9	162	35,74	0,98			
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28			
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49			
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02			
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
386	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5		0,01	4	3,21	0,48	0,14			
ИТОГО:			740	24,97	27,35	70,12	626,35	0,41	28,32	117,6	3,02	252,59	329,79	79,77	3,19		

ОБЕД

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
102	Суп с фасолью	1/300	7	7	23	182	0,18	6,99		2,94	49,7	165,3	45,9	2,19		
289	Рагу из курицы	1/215	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
415	Крепитель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,7	370	0,12		18		19,4	56,25	18,3	0,94		
	ИТОГО:	1010	45,29	50,68	182,4	1370,78	0,51	33,02	78	6,81	214,89	595,3	159,2	9,61		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	70,26	78,03	252,52	1997,13	0,92	61,34	195,6	9,83	467,48	925,09	238,97	12,8		

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	1/100/40	29	24	62	571	0,04	0,33	45,5	0	136	150	18,59	0,45				
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45				
382	Какао с молоком	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65				
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
ИТОГО:			500	43,24	33,45	173,97	1160,68	0,21	5,71	101	0,94	298,4	377,1	78,39	3,21			

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
82	Борщ с картофелем	1/300	3	7	16	138	0,17	1,5	75	1,13	59,6	65,6	31,3	3		
286	Биточки из говядины	1/100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1		9,3	138	27,36	2,18		
171	Каша гречневая	1/200	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42		
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
388	Напиток из шиповника	1/200	1	1	20	94	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53		
386	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
ИТОГО:			1145	51,03	47,48	158,03	1274,1	0,6	124,5	90,1	5,02	155,28	439,81	173,68	11,57	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1645	94,27	80,93	332	2434,78	0,81	130,21	191,1	5,96	453,68	816,91	252,07	14,78					
-----------------------	--	--	------	-------	-------	-----	---------	------	--------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--	--	--

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73		
6	Бутерброд с колбасой полукопченной (ветчинной)	1/30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
383	Какао с молоком стуженным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65		
	Зефир	1/50	31	0,7	0,4	161,2					8,04	3,96	2,04	0,36		
	ИТОГО:	510	48,78	24,72	77,95	759,6	0,25	1,45	123,3	0,86	424,86	452,84	100,31	3,23		

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75		2,91	51,9	225	33	0,99		
294	Котлета куриная	1/100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92		
171	Каша пшеничная	1/200	10	10	63	385	0,08				15,65	100	21,6	1,7		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03				15,6	100	21,6	1,7		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
386	Фрукты свежие	1/200	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
3389	Сок фруктовый	1/200	1		20	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО:	1195	41,28	44,74	169,44	1263,4	0,41	51,63	37,1	6,9	206,02	721,15	158,06	12,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	90,06	68,76	246,99	1861,8	0,66	53,08	160,4	7,76	623,02	1170,03	256,33	15,31		

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
210	Омлет натуральный	1/100	10	17	2	203										
309	Макароны отварные	1/200	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
73	Икра кабачковая	1/100	2	4	8	77										
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
415	Крепитель сахарный	1/100	7,08	13,14	55,7	370	0,12		18		19,4	56,25	18,3	0,94		
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ИТОГО:		760	30,89	40,16	157,68	1128	0,23	0,03	18	0,45	53,49	82,45	29,96	1,78		

ОБЕД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
84	Борщ с фасолью	1/300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13		59,7	66	31,35	3	
229	Рыба с овощами	1/120	16	14	4	207	0,08	0,65	22			22	154	22,08	0,75	
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28	
61	Морковь с яблоком	1/100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1		3,04		37,64	56,5	39,5	1,06	
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39		8	6,42	0,96	0,28	
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54		13,8	63,6	15	1,86	
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9				14,18	4,4	5,14	0,95	
386	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01		8	6,42	0,96	0,28	
	ИТОГО:	1115	33,98	31,73	159,86	1073,64	0,61	28,41	97	5,17		178,31	374,32	124,29	8,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	64,87	71,89	317,54	2201,64	0,84	28,44	115	5,62		231,8	456,77	154,25	10,24	

День: 8 - среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7 - 11 лет

ЗАВТРАК

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0		60	134	28	1,2	
171	Каша рисовая	1/200	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0		4,13	55,58	18	0,37	
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06		14,99	16,98	9,3	0,28	
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,66	
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	Печенье	1/100	0,4	0,06	34	156,8	0	0	0	0		10	4,8	2,4	0,56	
ИТОГО:		810	34,03	33,16	116,01	918,53	0,17	10,99	60,2	0,84		114,02	266,36	78,9	3,35	

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
98	Суп крестьянский	1/300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93		
259	Жаркое по-домашнему	1/215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86		
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,96	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
386	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1110	35,8	27,64	146,49	988,99	0,9	70,74	0	1	148,57	569,82	105,66	8,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	69,83	60,8	262,5	1907,52	1,07	81,73	60,2	1,84	262,59	836,18	184,56	11,79		

День: 9 - четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
223	Запеканка из творога с фруктами	125/50	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13		
376	Кефир	1/200	5,8	5	8	106	5,4	1,6	4,8	0	12	11	3,5	0,6		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/10/1 0	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	0,49			
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	1,45	437		
ИТОГО :			43,23	38,9	129,73	1046,5	5,63	7,54	223,55	0,16	514,08	540,53	99,44	438,73		

ОБЕД

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ реч.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe		
102	Суп гороховый	1/300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	0,93	98	
280	Фрикадельки в соусе	1/105	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	3,86	259	
304	Рис отварной	1/200	7	10	69	396	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	0,28	304	
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	0,28	45	
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	141	0,03			0,39	8	6,42	0,28		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9			14,18	4,4	0,95	344	
386	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10		0,01	8	6,42	0,28	386	
	ИТОГО:	1100	42,8	37,64	215,49	1384,99	1,05	81	0	1,06	163,56	586,8	8,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1575	86,03	76,54	345,22	2431,49	6,68	88,54	223,55	1,22	677,64	1127,33	108,16	438,73

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
268	Субпродукты с соусом	1/100	12,08	17	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18		
171	Каша пшеничная вязкая	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7		
45	Овощи	1/100	4,26	3,24	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	45		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
376	Чай с сахаром	1/200	0,16		27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
ИТОГО:		660	31,24	30,24	193,16	866,39	10,47	1,5	15,21	15,77	69,91	304,19	74,18	50,49		

ОБЕД

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
88	Щи из свежей капусты	1/300	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
53	Свекла с зеленым горошком	1/100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,46	18,4	1,31		
290	Курица в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60		60,04	134	28	1,2		
309	Макароны отварные	200	7	6	48	277	0,08	0		2,6	16	46	10	1		
	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Хлеб ржаной	35	2		16	74	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86		
388	Напиток шиповника	1/200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		
ИТОГО:		1045	39,79	43,39	133,48	1026,98	0,44	129,77	60	6,77	180,47	396,3	120,51	7,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПН1	75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77	624,86	1185,38	236,67	12,54		
ВТ1	68,7	69,38	329,33	2258,19	0,95	88,21	98,1	11,13	476,71	1134,28	330	20,26		
СР1	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45		
ЧТ1	70,26	78,03	252,52	1997,13	0,92	61,34	195,6	9,83	467,48	925,09	238,97	12,8		
ПТ1	94,27	80,93	332	2434,78	0,81	130,21	191,1	5,96	453,68	816,91	252,07	11,57		
ПН2	59,06	68,76	246,99	1861,8	0,66	53,08	160,4	7,76	623,02	1170,03	256,33	15,31		
ВТ2	67,87	71,89	317,54	2201,64	0,84	28,44	115	5,62	231,8	456,77	154,25	10,24		
СР2	69,83	60,8	262,5	1907	52	1,07	81,73	60,2	1,84	262,59	184,56	11,79		
ЧТ2	86,03	76,54	345,22	2431,49	6,68	88,54	223,55	1,22	677,64	1127,33	108,16	438,73		
ПТ2	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04		
10 дней	670,84	665,24	2745,94	19444,58	74,38	626,2	1374,09	131,03	3821,39	7871,06	1973,94	592,73		

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

ИП Керимов А.Д. _____