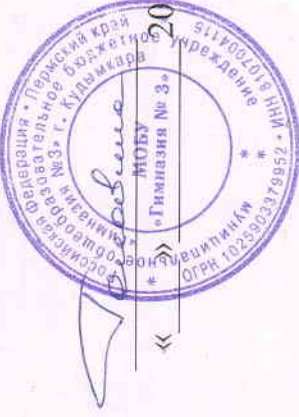


УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А. Петрова
2025 г.

СОГЛАСОВАНО :
Директор гимназии №3
Головина И.М.



Г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергетич-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:															
1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2	76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	555	20,17	15,93	89,22	584,8	0,6	1,72	185,76	298,14	402,73	483,2	78,93	3,54

Обед

1.	15/2021	Овощная поджарка (Салат из свежих огурцов с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	860	25,91	27,43	112,72	803,54	0,68	7,95	59,93	2,75	115,15	365,54	107,44	4,55

		Итого за день:		46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09
--	--	-----------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	--------	--------	--------	------

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Вторник

Завтрак:																	
1	21/2021	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	1,8	0	1,8	14,4	29,4	20,4	0,38		
2	26/8/2021	Омлет Натуральный	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55		
3	4/95/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
4		Булочные изделия (Булочка "Веснушка")	50	3,07	9,4	17,2	165,33	0,03	0	70,6	0,47	14,87	35,67	7,47	0,56		
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	555	25,31	42,07	62,06	728,43	0,2	2,68	490,29	4,36	223,6	428,58	72,85	5,48		

Обед:

1	4/2/2021	Омлетя поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42		
2	12/2/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02		
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02		
4	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
5	48/6/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	785	33,82	34,47	107,97	887,22	0,71	12,3	62,8	3,56	100,46	420,74	96,32	5,53		

		Всего за день:		59,13	76,54	170,03	1615,65	0,91	14,98	553,09	7,92	324,06	849,32	169,17	11,01		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--	--

№ п/п	№ рецеп- то сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Среды

Завтрак:

1.	23/6/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2.	48/4/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,92
3.		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	690	12,87	9,42	109,43	578,03	0,56	12,87	49,51	0,52	208,2	273,5	71,67	5,08

Обед:

1.	1/2021	Овощная подгариловка (Салат из капусты белокочанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3.	ТУ/584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18
4.	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого:	955	26,54	27,23	100,5	764,02	1,18	29,27	46,02	6,14	188,72	532,87	146	6,48

		Итого за день:		39,41	36,65	209,93	1342,05	1,74	42,14	95,53	6,66	396,92	806,37	217,67	11,56
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:

1	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02		
2	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
3	7/6/2021	Сыр (поршиями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
4	4/6/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	595	28,44	25,91	93,24	730,42	0,6	1,09	167,5	1,69	261,26	362,24	66,47	3,9		

1.	47/2021	Овошная полгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47		
2.	10/4/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1		
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08		
5.	4/5/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за обед:	920	29,24	29,43	106,4	812,64	1,1	14,44	44,41	4,97	234,13	480,84	181,33	8,16		

		Всего за день:		57,68	55,34	199,64	1543,06	1,7	15,53	211,91	6,66	495,39	843,08	247,8	12,86		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	16	
				5	6	7		9	10	11	12	13	14	15			

Пятица

Завтрак:

1	235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	9,28	9,25	44,3	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49		
2	79/2021	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0		
3	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	15,51	20,9	92,72	626,09	0,68	2,62	54,51	0,24	191,78	313,13	83,66	3,71		

Обед:

1.	148/2021	Овощная полгарнировка (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31		
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1		
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75		
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	890	26,59	23,25	100,94	724,39	0,63	11	57,3	3,8	145,35	311,63	83,83	4,84		

		Всего за день:		42,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	8,55		
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--	--

№ п/п	№ рецепта, по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:															
1.	22/9/2021	Каши "Дружба"	250/5	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
2.	7/6/2021	Сыр (пармезан)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3.	4/6/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак	550	17,8	15,6	84,45	555,06	0,58	2,06	168,71	0,25	384,38	371,05	72,81	2,17

Обед:															
1.	14/8/2021	Омлетная поджаренная (Огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2.	10/4/2021	Пш из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	21/3/2021	Каши гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	4/5/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	915	28,6	25,77	103,38	764,44	1,1	11,82	44,41	3,33	228,21	472,42	178,19	7,95
		Всего за день:		46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,12

№ п/п	№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углевода		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Вторник

Завтрак:

1.	27/9/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	24,05	11,55	55	422	0,15	0,25	78	0,9	236,5	322,5	36,5	1,78		
2.	48/4/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
3.	38/5/2021	Фрукты (Яблока свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54		
		Итого за завтрак:	540	24,69	12,19	85,68	552,4	0,2	11,45	78	1,22	265,66	345,9	50,9	5,34		

Обед:

1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47		
2.	13/4/2021	Суп-пюре из разных овощей с тренками	250/15	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68		
3.	ТУ 584	Тертые рыбные из мидий с соусом томатным	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91		
4.	38/5/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13		
5.	49/5/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за обед:	925	27,4	22,56	139,76	876,64	1,01	8,95	58,9	5,95	181,09	474,74	155,43	4,98		
		Всего за день:		52,09	34,75	225,44	1429,04	1,21	20,4	136,9	7,17	446,75	820,64	206,33	10,32		

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

С реди

Витрак:

1.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,24	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25	
2.	45/9/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак:	555	21,33	15,84	88,27	585,43	0,69	1,87	157,72	0,65	320,07	444,59	171,52	6,67	

Обед:

1.	18/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42	
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02	
4.	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
5.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за обед:	890	23,57	28,54	80,87	684,62	0,71	21,03	46	5,04	139,11	349,14	104,82	4,9	
		Всего за день:		44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,57	

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:

1	17.03.21	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1		
2	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99		
3	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46		
4		Кондитерские изделия (Маггак)	40	2,22	2,06	12,43	77,23	0,02	0,06	22,98	0,22	22,28	31,91	4,43	0,29		
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	565	19,92	22,82	56,59	513,56	0,25	5,66	69,01	0,98	105,43	228,26	54,16	3,04		

обед

1	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7		
2	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03		
3	375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71		
4	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
6		Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед	825	27,91	19,95	97,92	688,65	0,73	15,65	42	3,65	144,2	336,75	108,13	4,86		

Всего за день:

				47,83	42,77	154,51	1202,21	0,98	21,31	111,01	4,63	249,63	565,01	162,29	7,9		
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-----	--	--

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Пятница

Завтрак

1	23/2/2021	Кашиш пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35		
2	10/2/21	Молоко сливочное (пастеризованное)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01		
3	4/5/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
6		Итого за завтрак:	550	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53		
Обед																	
1	20/2/2021	Овощная поджарка (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78		
2	11/2/2021	Суп из овощей	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71		
3	11/2/2021	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02		
4	23/2/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
5	4/5/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
8		Итого за обед:	920	27,93	27,75	114,35	829,32	1,04	13,54	47,8	5,6	118,78	363,49	100,87	6,74		
Всего за день:																	
				43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27		

Рисунок 4. Энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

Пит. вещества (г/г)				Энергет. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
А	Б	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09				
39,13	76,34	170,03	1615,65	0,91	14,98	553,09	7,92	324,06	849,32	169,17	11,01				
39,41	36,65	209,93	1342,05	1,74	42,14	95,53	6,66	396,92	806,37	217,67	11,56				
57,68	55,14	199,64	1543,06	1,7	15,53	211,91	6,66	495,39	843,08	247,8	12,06				
47,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	8,55				
46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,12				
32,09	34,75	225,44	1429,04	1,21	20,4	136,9	7,17	446,75	820,64	206,33	10,32				
44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,57				
47,83	42,77	154,51	1202,21	0,98	21,31	111,01	4,63	249,63	565,01	162,29	7,9				
43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27				
479	470,59	1919,85	13940,62	13,86	190,08	1987,09	353,81	4156,86	7686,12	2057	102,45				
47,90	47,06	191,99	1394,06	1,39	19,01	198,71	35,38	415,69	768,61	205,70	10,25				
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9				
106,44	102,30	100,25	102,50	198,00	54,31	44,16	207,62	69,28	128,10	137,13	113,83				

Минеральные вещества
Содержание минеральных веществ в рационе питания и в организме детей от 12-18 лет
Минеральные вещества в организме детей от 12-18 лет