

**Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения
– средней общеобразовательной школы с. Кировское Марковского района Саратовской области -
средняя общеобразовательная школа с. Калининское Марковского района Саратовской области**

413083, Саратовская область Марковский район село Калининское ул.Центральная д.40 тел. 8-845-67-6-13-09, shkalininskoe@mail.ru

Руководитель



«Утверждаю»
И.М.Губанова

Перспективное меню

Для обучающихся с 12 до 17 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	Крупа "Геркулес" – 30,8 (30,8) Молоко – 118 Вода – 58 Сахар – 5 Масса каши – 200 Масло сливочное – 5	7,16	9,4	28,8	228	0,16	1,54	0,05	0,54	156	206	55	1,24
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				12,06	11,4	77,50	460,0	0,22	4,34	0,06	1,44	179,2	246,0	64	2,14
ОБЕД															
73	Кукуруза консервированная	100	Кукуруза консервированная (после термической обработки) – 166 (100)	2,29	1,22	14,34	67	0,0	1,8	0,002	0,1	3	16	13	0,3
414	Рис отварной	200	Рис – 72 Масло сливочное – 9	4,92	8,1	45,08	272	0,036	0,0	0,054	0,38	7	94	30	0,7
345	Биточки рыбные	100	Минтай – 131 (80) Хлеб пшеничный – 19 Молоко или вода – 14 Яйца – 0,15 шт (6 гр) Масса полуфабриката – 119 Масло сливочное – 2 Масса готовых котлет – 100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				28,9	12,72	133,1	753	0,261	72,2	0,08	2,73	84	384	99	5,60
Итого за день				40,97	24,12	210,62	1213,00	0,48	76,54	0,14	4,17	263,20	630,00	163,00	7,74

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
253	Каша рисовая молочная	200	Рис – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	6,28	11,82	37,0	279	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169	37	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Итого за завтрак				13,28	14,92	77,50	475,0	0,155	2,72	0,1	0,83	267	291,0	58	1,21
ОБЕД															
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне с мясом	250	Макаронные изделия – 10 (10) Картофель – 100 (75) Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 2,5 Бульон или вода – 175 Мясо -	2,7	2,8	18	111	0,10	8,2	0,00	1,3	15	63	24	0,95
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				10,3	3,8	86,3	425	0,255	8,7	0	2,55	70	193	61	4,95
Итого за день				23,58	18,72	163,80	900,00	0,41	11,42	0,10	3,38	337,00	484,00	119,00	6,16

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
250	Каша манная молочная	200	Крупа манная – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	7,74	11,8	35,5	279	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136	23	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				15,14	15,5	85,10	540,0	0,175	2,72	0,1	1,31	274	278,0	57	1,91
ОБЕД															
107	Огурец соленый порционный	100	Огурцы соленые – 105 (100)	0,8	0,1	1,7	13	0,01	15,0	0,0	0,7	10	35	15	0,8
405	Курица тушеная в соусе	120	Курица 1 категории – 208 (132) Отварная мякоть курицы без кожи – 70 Масло сливочное – 9 Лук репчатый – 9,3 (7,5) Томат-пюре – 9 Мука пшеничная – 1,9 Сметана – 5 Морковь – 9,3 (7,5) Вода – 46	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1,0
237	Каша гречневая	200	Крупа гречневая – 92 Вода – 136 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	11,4	10,4	49,4	337	0,27	0,0	0,05	0,82	19	270	180	6,06
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				33	25	111,70	807	0,445	20,1	0,08	3,27	104,2	510	243	10,76
Итого за день				48,14	40,50	196,80	1347,00	0,62	22,82	0,18	4,58	378,20	788,00	300,00	12,67

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
313	Запеканка из творога	200	Творог – 187 (185) Крупа манная – 13 Вода или молоко – 47 Яйцо – 0,13 шт (5 гр) Сахар – 13 Сметана – 6 Сухари – 6 Масло сливочное – 6 Масса готовой запеканки – 200	31,92	33,5	31,7	565	0,093	0,79	0,26	0,93	395	461	50,5	1,33
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				35,82	33,9	71,50	743,0	0,148	3,59	0,26	1,48	419,2	497	60	2,28
ОБЕД															
154	Суп крестьянский на м/к бульоне с мясом	250	Картофель – 70 (55) Крупа рисовая – 10 Морковь – 12,5 (10) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 5 Бульон или вода – 200 Мясо отварное -	2,1	5,1	14	112	0,05	9,95	0,00	2,4	26	67	19	0,72
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				9,7	6,1	82,3	426	0,205	10,5	0	3,65	81	197	56	4,72
Итого за день				45,52	40,00	153,80	1169,00	0,35	14,04	0,26	5,13	500,20	694,00	115,50	7,00

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром и лимоном	200	чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				9,16	12,06	64,90	404,0	0,133	4,12	0,08	0,2	150,2	170,0	37	1,51
ОБЕД															
119	Икра свекольная	100	Свекла свежая – 96 Лук репчатый – 21 Томат-пюре – 28 Масло растительное – 8 Сахар – 1,2	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0,00	3,8	44	58	30	1,7
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	Говядина I категории – 170 (125) Картофель – 171 (129) Лук репчатый – 20 (17) Масло сливочное – 7 Томат-пюре – 7 Масса тушеного мяса – 80 Масса готовых овощей – 170	29,3	26,2	18,7	428	0,18	8,5	0,04	0,9	39	300	63	3,84
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				39,5	34,6	93,2	844	0,365	86,4	0,04	5,95	122	472	126	9,54
Итого за день				48,66	46,66	158,06	1248,00	0,50	90,52	0,12	6,70	272,20	648,00	165,00	11,05

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
256	Каша пшеничная молочная	200	Крупа пшеничная – 50 Молоко – 106 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,66	11,9	38,04	293,8	0,142	1,38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				16,06	15,60	87,64	554,80	0,24	2,68	0,10	0,79	277,00	360,00	84,00	3,73
ОБЕД															
115	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая (пром. произ.) – 100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0,0	3,1	41	37	15	0,7
291	Макаронны отварные	200	Макаронные изделия – 68 Масса отварных макаронных изделий – 192 Масло сливочное – 9	7,54	0,9	38,7	193	0,07	0,02	0,00	1,06	7	47	10	1,04
343	Минтай тушеный в томате с овощами	140	Минтай – 113 (87) Вода или бульон – 25 Морковь – 32 (25) Лук репчатый – 17 (14) Томат-пюре – 9 Масло растительное – 7,5 Сахар – 2,5 Масса тушеной рыбы – 70 Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом – 140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				30,34	18,00	121,00	769	0,335	12,2	0,01	9,61	138	417	101	6,54
Итого за день				46,40	33,60	208,64	1323,80	0,57	14,90	0,11	10,40	415,00	777,00	185,00	10,27

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
258	Каша пшенная молочная	200	Крупа пшено – 50 Молоко – 104 Вода – 52 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,72	12,8	37,1	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209	55	1,46
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Итого за завтрак				19,50	13,8	83,60	536,0	0,175	1,4	0,09	1,55	341	310,0	54	2,45
ОБЕД															
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне с мясом	250	Горох – 20,2 (20) Картофель – 83 (62) Морковь – 12,5 (10) Лук репчатый – 12 (10) Масло сливочное – 5 Бульон или вода – 162 Мясо отварное -	4,9	5,3	20,1	148	0,14	5,8	0,00	2,4	41	137	38	1,8
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				12,1	6,3	76,6	413	0,285	8,6	0	3,65	82,2	252	70	4,7
Итого за день				31,60	20,10	160,20	949,00	0,46	10,00	0,09	5,20	423,20	562,00	124,00	7,15

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	5,26	11,66	25,06	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	4,8	2,0	33,5	171	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				10,16	13,66	73,76	458,00	0,14	4,12	0,09	1,10	149,20	180,00	39,00	1,46
ОБЕД															
433	Морковь тушеная	100	Морковь – 112 (90) Сахар – 5 Масло сливочное – 5	1,5	4,2	20,1	124	0,05	1,9	0,03	0,7	38	62	51	1,1
237	Каша гречневая	200	Крупа гречневая – 92 Вода – 136 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	11,4	10,4	49,4	337	0,27	0,0	0,05	0,82	19	270	180	6,06
367	Гуляш из говядины	120	Говядина 1 категории – 151 (111) Масло сливочное – 6,5 Лук репчатый – 17 (14) Томат-пюре – 11 Мука пшеничная – 3,7 Масса тушеного мяса – 70 Масса соуса – 50	20,6	22,0	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				41,1	37,6	142,0	1072	0,545	3,70	0,12	3,47	129	677	298	14,36
Итого за день				51,26	51,26	215,76	1530,00	0,69	7,82	0,21	4,57	278,20	857,00	337,00	15,82

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
295	Макаронны отварные с сыром	200	Макаронные изделия – 60 Масса отварных макарон – 200 Масло сливочное – 5 Сыр – 22 (20)	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	207	168	20	1,1
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				15,72	15,9	77,60	495,0	0,275	2,66	0,1	0,79	274	331,0	76	2,11
ОБЕД															
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной с мясом	250/5	Свекла – 50 (40) Капуста свежая – 25 (20) Картофель – 27 (20) Морковь – 15 (12,5) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 5 Сахар – 2,5 Томат-пюре – 5 Сметана – 5 Вода или бульон – 200 отварное-	1,7	5	10,6	95	0,04	10,3	0,00	2,4	34	53	26	1,2
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				12	8,7	67,8	378	0,225	11,6	0,02	3,65	187	254,0	70	3,80
Итого за день				27,72	24,60	145,40	873,00	0,50	14,26	0,12	4,44	461,00	585,00	146,00	5,91

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный	130	Яйцо – 2 шт (80) Молоко – 50 Масса омлетной смеси – 130 Масло сливочное – 5 Масса готового омлета – 126 Масло сливочное – 4	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				15,10	17,8	42,80	390,0	0,135	3,2	0,26	1,15	130,2	236,0	25	2,95
ОБЕД															
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	Морковь – 70 (56) Масса припущенной моркови – 51 Горошек зеленый – 62 (40) Масло растительное – 10	1,9	10,1	5,9	122	0,07	4,6	0,00	4,7	22	53	27	0,6
365	Капуста тушеная с говядиной	250	Говядина – 71 (52) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 5 Масса тушеного мяса – 50 Капуста белокочанная свежая – 250 (200) Масло сливочное – 5 Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 19 (16) Томат-пюре – 5 Мука пшеничная – 2,4 Сахар – 6 Выход тушеной капусты – 200	16,6	39,6	14,4	481	0,08	33,3	0,58	1,74	94	251	58	3,5
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				26,1	50,7	88,6	917	0,305	38,4	0,58	7,69	171	434	122	8,11
Итого за день				41,20	68,50	131,40	1307,00	0,44	41,60	0,84	8,84	301,20	670,00	147,00	11,06