

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Кузьминские Отвержки

Липецкого муниципального района Липецкой области

И.И. Шишин



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 5-11 классов
возрастной категории (12-18 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			12-18	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК															
77	Омлет натуральный	200/5		14,19	28,76	3,2	328,58	0,11	0,65	0,33	2	140,25	240,26	20,43	2,73
103	Бутерброд с колбасой п/к	20/10		1,62	0,24	12	44	0,05	0	0	0,26	6,4	25	6,6	0,5
685	Чай с сахаром	200/15		0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО			16,01	29	30,2	430,58	0,16	0,67	0,33	2,26	147,94	266,86	27,91	3,44
ОБЕД															
72	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	30		0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36
120	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10		8,5	5,38	12,5	170	0,02	30,95	2,1	0,21	32,6	303,48	21	0,73
723	Гуляш	100/55		9,425	7,8	1,575	196,175	0,1175	0,907375	0,0375	0	12,226875	19,9625	45,45	3,0245
463	Каша гречневая рассыпчатая	150		7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
958	Кофейный напиток	3,16		15,94	0,4	20	124,5	13,86	100	0,27	0	7,812	3,07	4,93	4,205
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20		5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	0,4		2,49	0,03	0	10,73	18,85	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО			49,345	25,54	100,315	1009,305	33,1375	142,057375	2,4075	7,03	140,738875	534,9425	206,85	15,1895
	ВСЕГО			49,345	54,54	130,515	1439,885	33,2975	142,727375	2,7375	9,29	288,678875	801,8025	234,76	18,6295

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная геркулесовая со слив. маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0	0,9	0	0	96,23	139,82	39,66	0,92
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	ИТОГО		13,76	17,48	88,05	454,9	0,11	4,96	0	0	142,39	235,96	58,26	2,8
ОБЕД														
72	Салат из капусты белокочанной	30	0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36
134	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
443	Плов из отварной курицы	100/180	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		54,89	27,72	146,73	1070,6	0,49	37,2	0,53	0,41	120,67	368,64	117,04	8,05
	ВСЕГО		68,65	45,2	234,78	1525,5	0,6	42,16	0,53	0,41	263,06	604,6	175,3	10,85

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		* с 1 марта	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
69	винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		12-18 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет								
ЗАВТРАК															
262	Каша молочная манная со слив. маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,06	1	0	3,9	94,5	84,56	13,78	0,24	
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	
	ИТОГО		13,66	17,48	87,85	452,9	0,17	1,02	0	3,9	126,79	175,16	27,66	1,75	
ОБЕД															
72	Салат овощной	30	0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	32,01	17,45	4,95	0,1	31,9	129,96	40,01	1,61	
472	Рыба тушеная в томате	100	20,1	9,75	21,75	181,25	0,15	12,34	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44	
520	Картофельное пюре	180	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49	
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94	
146	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,104	0,19	0	0	18	0	0	0,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	ИТОГО		34,841	53,398	206,21	667,641	32,384	43,99	4,97	0,88	137,98	307,47	108,54	5,36	
	ВСЕГО		48,501	70,878	294,06	1120,541	32,554	45,01	4,97	4,78	264,77	482,63	136,2	7,11	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		12-18 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта			12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет								
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
З АВТРАК														
262	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,66	17,48	40,85	323,6	0,07	0,67	0,75	0	139,4	136,8	27,93	0,54
243	Колбаса вареная отварная	75	17	17,93	1,2	201	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
	Багет нарезной	20	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	ИТОГО		30,76	35,41	89,25	655,9	0,19	40,37	0,75	0	205,94	238,85	48,21	3,57

ОБЕД														
72	Салат из капусты белокачанной	30	0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36
133	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
487	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	100/45	11,76	6,68	2,76	138,45	0,08	0,26	0	0	13,76	109,82	15,3	1,33
520	Макаронные изделия отварные	150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
699	Компот из апельсинов	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		25,75	25,62	120,39	793,55	0,46	33,2	0,05	0,83	155,43	401,49	111,4	7,72
	ВСЕГО		56,51	61,03	209,64	1449,45	0,65	73,57	0,8	0,83	361,37	640,34	159,61	11,29

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
69	винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		12-18 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК															
209	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,52	0	0,25	0	55	192	12	2,5	
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22	
15	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	
	ИТОГО		22,1	23,1	15,7	357	0,54	0,66	0,35	0	456,29	409,6	32,88	3,15	

ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	30	0,68	1,2	1,44	27,2	0,01	10,3	0,34	0,04	18,62	13,44	7,55	0,24
110	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
401	Суфле из отварной курицы	80	4,88	2,29	1,4	46,2	0,04	0,4	0	0,17	6,39	90,12	10,67	1,32
112	Рис отварной	150	2,4	6	9	244,5	0	0,03	0,5	0,2	3,68	55	18,02	0,37
603	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
1003	Запеканка творожная	150	27,84	18	32,4	276,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		45,15	40,8	100,73	964,9	0,22	28,52	1,31	0,55	368,77	637,02	219,25	7,26
	ВСЕГО		45,15	40,8	100,73	964,9	0,22	28,52	1,31	0,55	368,77	637,02	219,25	7,26

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта			12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
22	Салат из отварной моркови и соленых огурцов с растительным маслом	30	0,43	0,71	1,34	13,9	0,03	1,43	0	0,07	6,24	13,08	6,32	0,162	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		12-18 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК															
262	Макароны запеченные с сыром	200	5,8	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	42,9	2,62	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	
	ИТОГО														
ОБЕД															
72	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	30	0,33	0,6	1,14	6,9	0,01	10,2	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	32,01	17,45	4,95	0,1	31,9	129,96	40,01	1,61	
618	Тефтели рыбные с соусом	80/50	11,3	13,2	15,2	295	0,08	0,8	45,3	0,69	46,3	162,5	32,1	1,3	
511	Рис отварной	150	2,4	6	9	244,5	0	0,03	0,5	0,2	3,68	55	18,02	0,37	
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94	
471	Булочка школьная	60	5,06	4,13	37,5	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	ИТОГО		26,94	53,54	193,32	971,11	32,36	30,2	50,75	1,19	172,09	551,09	145,18	8,64	
	ВСЕГО		26,94	53,54	193,32	971,11	32,36	30,2	50,75	1,19	172,09	551,09	145,18	8,64	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		12-18 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта			12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная рисовая со слив. маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0	0,9	0	0	96,23	139,82	39,66	0,92
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
686	Чай с сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	ИТОГО		13,76	17,48	88,05	454,9	0,11	4,96	0	0	142,39	235,96	58,26	2,8
ОБЕД														
89	Салат витаминный	40	0,63	2	6,3	36	0,01	10,3	0,34	0,04	18,62	13,44	7,55	0,24
135	Борщ из свежей капусты со сметаной м/к бульоне	250/10	7	8,3	18,5	172,5	0,02	18,1	2,1	0,21	30,05	38,59	22,9	1,06
701	Макароны отварные	150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
	Котлета мясная	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0,14	35	133,1	25,7	1,2
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		29,13	32,28	124,25	911,7	0,43	45,61	25,46	0,49	197,62	438,9	117,56	7,2
	ВСЕГО		57,63	49,76	212,3	1366,6	0,54	50,57	25,46	0,49	340,01	674,86	175,82	10

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	* с 1 марта													
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

ЗАВТРАК

262	Каша молочная пшениная со сливочным маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0	0,9	0	0	96,23	139,82	39,66	0,92
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
958	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13
	ИТОГО		3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13

ОБЕД

21	Свежие овощи	30	0,85	1,5	17,8	34	0,01	0,1	65	0,32	16,63	15,35	19,32	0,29
218	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	2,75	2,5	20,5	115	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
15	Курица тушеная с соусом	100/40	17	17,93	1,2	261	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		33,82	57,17	218,09	923,21	0,38	54,91	65,03	7,1	151,59	269,59	178,42	10,25
	ВСЕГО		66,79	59,85	234,03	1024,21	0,42	56,2	85,03	7,1	276,09	358,59	192,28	10,38

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
69	винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		В 12-18 лет	С 12-18 лет	А 12-18 лет	Е 12-18 лет	Са 12-18 лет	Р 12-18 лет	Mg 12-18 лет	Fe 12-18 лет
	ЗАВТРАК													
77	Омлет натуральный	200/5	14,19	28,76	3,2	328,58	0,11	0,65	0,33	2	140,25	240,26	23,43	2,73
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		23,59	40,36	18,2	528,58	0,13	1,31	0,43	2	541,54	457,86	44,31	3,38
ОБЕД														
39	Салат Витаминный	40	0,63	2	6,3	36	0,01	10,3	0,34	0,04	18,62	13,44	7,55	0,24
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	5,3	7,7	28,1	195	0,02	16,7	0,11	0,1	12,15	44,95	24,44	0,9
690	Печенка по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,1	162,31	0,368	7,168	0,48	0,272	110,869	308,512	37,6	0,72
511	Рис отварной	150	2,4	6	9	244,5	0	0,03	0,5	0,2	3,68	55	18,02	0,37
588	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		31,42	31,48	126,39	1056,01	0,658	37,398	1,43	0,612	232,269	623,142	136,6	6,77
	ВСЕГО		62,21	71,84	144,59	1584,59	0,788	38,708	1,86	2,612	773,809	1081,002	180,91	10,15

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
520	Макаронные изделия отварные	150	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
243	Сосиски отварные	75	17	17,93	1,2	261	0,01	35,64	0	0	23,38	5,91	1,68	1,15
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		20,8	26,53	32,4	445	0,08	37,75	0,02	0,1	61,39	62,18	18,12	1,85
ОБЕД														
21	Овощи свежие (консервированные)	25	0,85	1,5	17,8	34	0,01	0,1	0,65	0,32	10,63	15,35	19,32	0,23
133	Суп картофельный макаронными изделиями	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
7021	Тефтели мясные с соусом	80/45	7,61	9,37	9,67	178,91	0,19	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
116	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,632	7,979	17,62	152,417	0,183	102,8	0,78	2,7	119,3	28,5	16,85	1,162
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		22,212	52,489	231,18	791,537	0,683	127,08	1,49	3,58	256,02	355,44	126,42	8,322
	ВСЕГО		43,574	79,019	263,58	1236,537	0,763	164,83	1,51	3,68	317,41	417,62	144,54	10,172

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.