

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология

Генеральный директор

Труханова О.Ю.

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2011г

Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся с ОВЗ

Рацион: Завтрак-обед

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
завтрак																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080		132,000	75,000	5,250	0,150	
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/5	8,370	8,090	48,840	450,510	0,190	1,430	51,500	0,240		142,660	206,520	52,470	1,180	
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040		127,990	117,860	18,000	0,640	
ГР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020		11,400	39,000	7,800	0,720	
Итого за завтрак			20,020	16,860	104,770	800,710	0,300	1,920	100,000	1,380		414,050	438,380	83,520	2,690	
обед																
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400		15,350	13,760	7,920	0,480	
104	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180		26,200	108,630	37,630	1,570	
289	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920		25,740	194,480	39,680	2,110	
376	Чай с сахаром	200			14,97	59,85						0,45			0,05	
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980		16,580	5,290	22,380	1,000	
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640		15,150	4,420	14,160	0,930	
Итого за обед			30,040	26,640	111,160	792,570	0,580	60,870	22,900	8,120		99,470	326,580	121,770	6,140	
Итого за день			50,060	43,500	215,930	1593,280	0,880	62,790	122,900	9,500		513,520	764,960	205,290	8,830	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
завтрак																
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370		
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,280	7,740	40,610	260,950	0,080		38,090	1,090	16,190	73,24	24,190	1,470		
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100		
ГР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак			20,090	26,270	96,210	702,330	0,290	2,990	48,090	9,700	150,970	264,610	57,980	3,560		
обед																
71	Овощи порционные (сезонно)	25,000	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150		
96	Рассольник "Ленинградский" с зеленью	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920		
268	Котлета из мяса с томатно- сметанным соусом	50/30	6,500	17,030	7,320	208,880	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970		
198,01	Гороховое пюре с маслом	180/5	20,010	1,390	41,850	260,130	0,780			0,440	84,790	198,120	77,000	6,150		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050		
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			36,220	25,750	128,750	883,820	1,161	13,070	10,500	6,110	166,480	349,760	157,510	10,170		
Итого за день			56,310	52,020	224,960	1586,150	1,451	16,060	58,590	15,810	317,450	614,370	215,490	13,730		

Рацион: Завтрак-обед															Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																														
завтрак																																												
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030																																					
210	Омлет натуральный	140/5	15,490	22,180	2,880	273,320	0,100	0,550	347,400	0,770	113,200	254,740	19,320	2,860																														
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090																														
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720																														
Итого за завтрак			20,830	23,980	50,530	502,750	0,200	3,350	347,400	1,800	127,850	295,280	27,960	3,670																														
обед																																												
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510																														
82	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,230	8,290	11,130	182,500	0,060	11,050	4,780	13,030	53,060	72,170	28,790	1,430																														
229.01	Рыба по-польски с овощами	50/50	11,590	3,600	4,300	98,630	0,100	2,740	18,770	1,220	69,190	103,785	47,580	0,890																														
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,750	8,580	48,590	314,160	0,370		41,300	0,750	21,520	33,690	170,220	5,740																														
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320																														
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000																														
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930																														
Итого за обед			35,780	25,990	145,460	989,650	0,710	58,690	64,850	18,440	192,830	241,035	298,730	10,820																														
Итого за день			56,610	49,970	195,990	1492,400	0,910	62,040	412,250	20,240	320,680	536,315	325,690	14,490																														

Неделя: 1															Возраст: 11-18 лет				
№ ре- цеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
завтрак																			
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020					
265,03	Плов из куриных окорочков	180	17,690	12,000	32,280	308,630	0,100	4,120	20,400	3,030	20,880	31,32	41,420	1,710					
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050					
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720					
Итого за завтрак			22,240	21,990	78,170	600,480	0,170	4,120	79,400	4,150	33,930	72,220	49,220	2,500					
обед																			
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390					
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580					
279,06	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом	50/30	9,210	8,500	10,090	154,120	0,060	3,170	12,000	1,660	18,700	107,740	19,300	1,510					
125	Картофель отварной	180	3,700	0,740	30,160	142,450	0,220	37,000		0,190	18,500	107,300	42,550	1,670					
345	Компот из клубники+ С витаминизация	200			19,960	79,800		19,500			0,600			0,060					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000					
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930					
Итого за обед			29,880	22,550	139,970	869,530	0,590	78,080	31,100	7,660	111,100	291,215	140,300	7,140					
Итого за день			52,120	44,540	218,140	1470,010	0,760	82,200	110,500	11,810	145,030	363,435	189,520	9,640					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
15	Сыр поджаренно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
224	Запеканка из творога с морковью и сулщенным молоком	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810		
377	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
ГР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак			29,250	18,130	88,580	639,790	0,160	5,230	91,080	4,000	391,670	393,930	54,560	1,770		
обед																
50	Салат из свежеты с чесноком	50	0,790	3,050	4,520	48,620	0,010	4,900		1,370	19,560	21,700	10,860	0,690		
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,120	6,770	9,260	119,370	0,080	32,900		2,440	39,260	79,520	26,500	1,260		
294,01	Шницель рубленый из птицы "Курочка таба"	50	6,850	8,380	12,610	151,970	0,060	1,000	6,600	2,900	9,710	67,050	22,820	1,020		
304	Рис отварной с маслом	180/5	4,580	4,780	48,140	253,850	0,050		29,500	0,310	5,800	98,450	32,500	0,660		
350	Кисель плодово-ягодный + С Витаминация	200	0,120	0,040	24,610	121,170		3,000		0,100	14,000			0,100		
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			24,860	25,320	151,120	939,240	0,350	41,800	36,100	8,740	120,060	276,430	129,220	5,960		
Итого за день			54,110	43,450	239,700	1579,030	0,510	47,030	127,180	12,740	511,730	670,360	183,780	7,430		

День: понедельник

Неделя: 2

Рацион: Завтрак-обед

Рацион: Завтрак-обед															Неделя: 2															Возраст: 11-18 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)																													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																														
Завтрак															0,020																													
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,700																														
174,0	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,480	3,680	53,690	278,580	0,090	1,630	25,000	0,270	154,610	195,000	45,000	0,040																														
	Молочек	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,050																														
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,720																														
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720																														
Итого за завтрак															58,800 1,530																													
			13,670	14,270	101,940	593,230	0,170	1,870	88,000	1,390	217,260	273,900																																
Обед																																												
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,140							1,610																														
108	Суп картофельный с клецками и	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,070	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	0,590																														
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680		1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420																															
312	Картофельное пюре	180/5	3,890	5,420	26,440	170,560	0,200	31,150	34,900	0,200	48,400	114,570	39,200	1,420																														
345	Компот из черной смородины	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	32,00		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400																														
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000																														
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930																														
Итого за обед															5,950 7,480																													
			26,670	21,000	134,060	820,340	0,570	75,670	64,700	6,440	147,660	342,500	140,320																															
Итого за День															199,120 7,480																													
			40,340	35,270	236,000	1413,570	0,740	77,540	152,700	7,830	364,920	616,400																																

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
завтрак																
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150		
243	Сосиска отварная с соусом	50/30	5,920	13,620	3,140	159,360	0,180	2,550	11,800	0,300	20,170	86,690	13,950	1,070		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,320	7,310	46,370	292,500	0,250			0,730	17,780	244,710	162,990	5,470		
382,01	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640		
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак			27,890	29,700	105,440	802,060	0,540	3,040	60,300	2,170	309,340	563,260	207,990	8,050		
обед																
84	Салат "Тестрый"	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920		
99,02	Суп картофельный с мясом	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210		
290,11	Птица тушеная в соусе	50/50	15,560	7,870	2,870	145,060	0,060	2,630	21,300	1,110	19,320	64,980	19,010	1,320		
143	Рату овощное	180	2,510	4,310	13,670	104,490	0,090	35,600		1,990	38,770	62,020	29,140	6,990		
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			32,160	24,690	106,400	770,290	0,420	78,330	21,300	8,690	143,340	250,330	127,080	15,170		
Итого за день			60,050	54,390	211,840	1572,350	0,960	81,370	81,600	10,860	452,680	813,590	335,070	23,220		

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
завтрак																
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020		
174,06	Каша ячневая молочная вязкая с сахаром	250	9,130	3,940	48,960	267,580	0,200	1,630	25,000	0,830	194,210	301,150	45,000	1,140		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,300		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
ГР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
Итого за завтрак			14,140	14,240	104,860	608,810	0,300	14,430	84,000	2,160	226,060	354,590	62,640	4,170		
обед																
37	Салат "Степной"	50	0,730	5,090	3,850	64,260	0,030	4,050		2,280	8,910	20,120	9,700	0,310		
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570		
255,01	Геченья куриная по-строгановски со сметанным соусом	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	36,040	60,08	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210		
203	Вермишель отварная с маслом	180/5	7,080	5,130	43,130	247,190	0,160		29,500	11,390	23,710	75,530	28,790	1,640		
348,04	Компот из кураги+С. Витаминизация	200	1,040	0,060	30,210	126,370	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700		
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ГР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			39,550	30,270	154,680	1037,810	0,850	57,390	89,580	22,300	149,920	89,185	152,610	12,380		
Итого за день			53,690	44,510	259,540	1646,620	1,150	71,820	173,580	24,460	375,980	443,755	215,250	16,530		

Рацион: Завтрак-обед

День: четверг

Неделя: 2

Неделя: 2															
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
завтрак															
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150	
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	21,880	8,340	25,260	266,920	0,050	0,670	65,360	0,170	224,320	259,790	28,980	0,580	
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050	
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720	
Итого за завтрак			29,86	14,51	71,07	538,57	0,13	0,78	104,36	1,27	368,17	373,79	42,03	1,5	
обед															
45	Салат "Витаминный"	60	0,770	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280	
98,02	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью	250/15/2	6,600	7,130	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070	
258,01	Дух с мясом	50/200	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170	
345	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930	
Итого за обед			29,680	27,490	134,980	919,980	0,510	26,630	6,600	9,200	134,130	342,160	141,220	8,070	
Итого за день			59,540	42,000	206,050	1468,550	0,640	27,410	110,960	10,470	502,300	715,950	183,250	9,570	

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030									
ПР	Котлеты по-хлыновски	50	5,93	16,71	6,92	201,09	0,18	4	12,5	2,83	9,45	73,42	12,65	0,85		
171	Каша кукурузная рассыпчатая с	180/5	5,010	4,850	42,640	234,200	0,080		29,500	0,470	16,280	67,100	18,220	1,660		
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720		
377	Чай с лимонном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090		
Итого за завтрак			16,280	23,360	97,210	664,720	0,360	6,800	42,000	4,330	40,380	181,060	39,510	3,320		
обед																
42	Салат картофельный с солеными огур	50,000	0,920	3,130	5,110	52,250	0,030	5,720		1,360	6,190	19,180	7,850	0,320		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500	2,450	42,590	55,760	26,860	1,190		
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190	13,820	194,680	44,900	1,880		
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930		
Итого за обед			24,220	42,680	117,950	940,270	0,670	31,490	7,500	8,620	94,780	279,330	116,150	5,370		
Итого за день			40,500	66,040	215,160	1604,990	1,030	38,290	49,500	12,950	135,160	460,390	155,660	8,690		
Итого за период			52,333	47,569	222,331	1541,695	0,903	56,655	139,976	13,667	363,945	599,953	220,912	11,961		

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло подсолн.	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
203	Макаронные изделия отварные с	180/5	7,280	7,740	40,610	260,950	0,080		38,090	1,090	18,190	73,240	24,190	1,470
268	Котлеты мясные с томатно - сметанным соусом	50/30	6,600	17,030	7,300	208,800	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
379	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
Итого за завтрак			18,430	34,760	93,800	761,800	0,370	2,170	107,590	3,930	43,900	188,850	48,290	3,230
Обед														
45	Салат "Витаминный"	50	1,000	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280
96	Рассольник "Ленинградский" с	250/2	2,010	6,000	12,000	107,200	0,120	8,400		2,300	29,100	56,700	24,170	0,920
197	Гороховое пюре	180	20,010	1,390	41,850	260,130	0,590		36,000	0,630	113,650	255,690	74,030	5,630
301	Кнели из кур с соусом	50/30	8,900	7,780	7,030	134,170	0,050	2,410	30,200	1,030	18,140	92,810	15,170	0,810
349	Компот из сухофруктов + С. Витамин.	200	0,010		25,230	126,480	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,400	1,800	30,000	149,850	0,100			0,980	16,580	5,290	22,380	1,000
ПР	Хлеб ржаной	60	3,000	0,500	21,980	94,410	0,050			0,640	15,150	4,420	14,160	0,930
Итого за обед			39,330	19,510	143,260	923,860	0,930	31,010	66,200	6,960	218,460	431,570	159,810	9,930
Итого за день			57,760	54,270	237,060	1685,460	1,300	33,180	173,790	10,890	262,360	620,420	208,100	13,160