

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 14 дней.

Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Весенне -летний период

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак с 1-4 класс													
241	Мясо отварное	50\20	11,32	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша рисовая с маслом	200/15	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
3	Бутерброд с сыром	40	4	2,7	43,3	238	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			24,3	47,08	145,8	878,96							
обед с 1-4 класс													
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	3,8	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	2,8	8,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290	331 Птица тушеная в сметанном соусе	90/50	16,3	15,4	26,9	148	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
171	Каша рассып.перловая	200	16,5	18	39,8	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	12	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,28	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Кисломолочный продукт	150	1,8	1,9	12	124,2		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		42,68	44,7	123,8	960,88							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	В1	С	А	Са	Р
2 день													
Завтрак с 1-4 класс													
14	Масло порциями	10	12,3	15,4	3	248,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	150\100	27,3	8,3	37	384,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	39	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	41	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			42,91	25,54	152,4	873,9							
обед с 1-4 класс													
23	Салат из свежих помидор	100	1,13	4,8	22,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	200	9	12	22	24,6	135	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш	90\50	9,8	9,5	46	320	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
304	Рис отварной	150	5,6	8,9	48	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	1	23,8	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,28	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Выпечка	75	2,4	1,16	5,6	160,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
Итого			33,11	40,56	193,5	1108,9							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества ()			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
3 день													
Завтрак с 1-4 класс													
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
268/330	Котлеты с соусом	90/50	18	16	58,6	322	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	8,2	8,9	29,3	234,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			37,18	36,24	144,5	820,2							
обед с 1-4 класс													
45	Салат из свежей капусты	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	200	1,4	1,9	22,2	91,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	24	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	23,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	1,8	1,9	12	124,2		14	0,01	68	4	24	1,9
Итого			43,35	46,4	183,2	1040,8							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
4 день													
Завтрак с 1-4 класс													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
1	Бутерброд с маслом	10\30	4,6	5,9	9,8	278,5	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	4	56	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			26,91	28,74	115,8	691,46							
обед с 1-4 класс													
71	Овощи натуральные	100	1,5	2,8	11,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	4,9	18,3	107,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290\331	Птица тушеная в соусе	90\50	16,3	15,4	30,4	243	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	19,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
348	Компот из изюма	200	1,4	0,2	9,6	110	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
Итого			32,08	31,19	140,4	1068,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
5 день													
Завтрак с 1-4 класс													
279\330	Тефтели с соусом	90\50	16,3	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	150	7,2	8,3	89	198,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
415	Крендель сахарный	50	5,8	8,3	34	89,5	0,01	10	0,002	139	96	18	14
388	Напиток из шиповника	200	5,8	8,3	34	110,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
2	Бутерброд с повидлом	55	3,11	10,61	50,98	107,4	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
			39,41	57,39	233,48	854,2							
обед с 1-4 класс													
56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
256	Мясо тушеное	90\50	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	0,28	0,78	27	98		12	0,1	80		4	2
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
			46,93	78,08	140,7	1479,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ценность	Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		гр.				ккал							
6 день													
Завтрак с 1-4 класс													
291\265	Плов	150\100	17,1	10,8	42,2	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
14	Масло сливочное	15	16,3	15,4	3	248,0	0,09			118,5	81	10	0,9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,58	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			40	31,86	121	780,26							
обед с 1-4 класс													
46	Салат витаминный	100	1,5	4,9	10,5	62,2	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
108/109	Суп картофельный с клецками	200	1,9	4,9	18,3	154,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268\330	Котлеты с соусом	90\50	14,7	17	29	392	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из свежих плодов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,58	1,4	18	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,16	21	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		32,98	37,39	179,7	1203,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
		гр.											
7 день													
Завтрак с 1-4 класс													
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
120	Суп молочный с макаронными и	200	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
													0,22
			26,96	28,34	143	723,98							
обед с 1-4 класс													
29	Салат из сырых овощей	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью ,картофелем	200	9	12	22	238,8	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
234\331	Биточки рыбные	90\50	20,9	13,9	46	241,5	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	40	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
	ИТОГО		48,85	50,6	196,8	1226,9							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
11 день													
Завтрак с 1-4 класс													
279\330	Тефтели с соусом	90\50	22,4	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	9,6	198,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	1	23,8	56	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	21	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
2	Бутерброд с повидлом	55	3,11	10,61	50,98	107,4	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
			35,69	42,95	130,88	803,92							
обед с 1-4 класс													
52	Салат из отварной свеклы	100	1,5	1,8	6,8	105	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
101	Суп картофельный с крупой	200	14,8	12,8	64,23	238,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
291	Плов из птицы	250	9,3	9,2	22	220	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
342	Компот из изюма	200	1,4	0,2	9,6	110	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
415	крендель сахарный	50	5,8	8,3	34	150	0,01	10	0,002	139	96	18	14
итого			40,28	37,86	187,63	1152,4							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
12 день													
Завтрак с 1-4 класс													
287\331	Голубцы с мясом и рисом	120\50	19	21	61	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
1	Бутерброд с маслом	15\50	4,6	5,9	9,8	370	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
376	Чай с сахаром	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,18	36,94	139,8	870,26							
обед с 1-4 класс													
56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	10,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
108/109	Суп картофельный с клецками	200	2,3	12,8	6,3	138,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
259	Жаркое по -домашнему	150\100	37,3	18,3	48,8	484,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,58	1,4	21	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	0,28	0,78	27	98		12	0,1	80		4	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
			46,41	45,76	182,1	1124,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
13 день													
Завтрак с 1-4 класс													
291\265	Плов	150\100	10,3	10,8	42,2	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
15	Сыр порционный	15	12,3	15,4	3	248,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,58	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			29,2	31,86	121	780,26							
обед с 1-4 класс													
45	Салат из свежей капусты	100	1,5	4,9	16,8	164,2	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой и картофелем	200	9	12	22	154,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
256	Мясо тушеное	90	24,7	20,9	40,2	368	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из св. плодов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	60	2,58	1,4	18	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,4	1,16	21	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		47,58	45,89	188,9	1121,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
		гр.											
14 день													
Завтрак с 1-4 класс													
260	Гуляш	90\50	18	24	30	221,4	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	5,8	8,3	34	110,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			34,18	38,94	122	740,22							
обед с 1-4 класс													
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник Ленинградский	200	19,6	14,8	18,3	107,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
234\330	Биточки рыбные	90\50	20,9	13,9	46	483	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	40	2,58	1,4	18	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,16	21	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО		56,95	50,9	211,7	1177,1							

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 14 дней.

Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Весенне -летний период

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
Завтрак 11-18 лет														
241	Мясо отварное	80	28,9	19,5	48,5	287	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9	
174	Каша рисовая с маслом	200/15	3,6	4,2	25,4	221,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2	
3	Бутерброд с сыром	50	4	2,7	43,3	370	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9	
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
			41,88	34,24	151,3	1090,5								
обед 11-18 лет														
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	13,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	8,4	46,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83	
290	331 Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	16,3	15,4	48,5	178	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9	
171	Каша рассып.перловая	200	13,5	18	26,9	205,4	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5	
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	18,5	76	4	124	0,1	64	10	2	2	
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,28	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5	
ПР	Выпечка	75	2,4	1,16	3,6	160,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Кисломолочный продукт	150	1,8	1,9	3,2	124,2		14	0,01	68	4	24	1,9	
Итого			42,58	51,46	181,1	1150,9								

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
гр.													
2 день													
Завтрак 11-18 лет													
14	Масло порциями	15	0	25,4	4,2	348,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	150\100	27,3	8,3	37	384,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4	84	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			30,61	35,54	108,6	973,9							
обед 11-18 лет													
23	Салат из свежих помидор	100	1,13	4,8	42,6	142	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	250	10,2	14,8	36,2	138,5	135	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш	100\50	9,8	9,5	24,2	388,3	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
304	Рис отварной	200	5,6	8,9	48	220	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,2	1	13,6	56	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,28	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Выпечка	75	2,4	1,16	8,4	160,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9
Итого			34,31	43,36	198,5	1291,1							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества ()			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
3 день													
Завтрак 11-18 лет													
15	Сыр порциями	15	8,6	4,5	10,5	282,5	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
268/330	Котлеты с соусом	100/50	14,2	18,8	42,8	422	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	8,2	8,9	21	234,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			36,38	40,04	126,4	1150,7							
обед 11-18 лет													
45	Салат из свежей капусты	100	1,2	2,1	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	250	1,8	2,4	22,2	191,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	26	28	34	291,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	13,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			46,45	51,5	177,2	1226,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
4 день													
Завтрак 11-18 лет													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
1	Бутерброд с маслом	15\30	5,6	7,5	12,4	365,5	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	4	97,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			27,91	30,34	118,4	819,86							
обед 11-18 лет													
71	Овощи натуральные	100	1,5	1,8	16,8	105	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,9	4,9	38,3	298,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290\331	Птица тушеная в соусе	100\50	31,8	15,4	32,2	328	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	23,3	39,4	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
348	Компот из изюма	200	1,4	0,2	9,6	110	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		47,58	51,16	187,3	1379,1							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
5 день													
Завтрак 11-18 лет													
279\330	Тефтели с соусом	100\50	22,4	21,3	7,5	284,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	68	198,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
388	Напиток из шиповника	200	5,8	8,3	34	110,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	60	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
2	Бутерброд с повидлом	55	3,11	10,61	50,98	307,75	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
			39,71	49,09	178,48	965,05							
обед 11-18 лет													
56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	3,2	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	9,8	33,6	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
256	Мясо тушеное	100/50	28	24	48,4	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	33	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	0,28	0,78	27	98		12	0,1	80		4	2
			44,43	45,28	184,4	1319,6							
			88,86	90,56	368,8	2639,2							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
6 день													
Завтрак 11-18 лет													
291\265	Плов	250	17,1	10,8	68,8	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
14	Масло сливочное	20	0	15,4	4,4	398,0	0,09			118,5	81	10	0,9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	60	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,58	21	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			23,7	31,86	149	977,02							
обед 11-18 лет													
46	Салат витаминный	100	1,5	4,9	6,8	164,2	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
108/109	Суп картофельный с клецками	250	10,9	4,9	18,3	224,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268\330	Котлеты с соусом	100\50	14,7	27	49	492	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из свежих плодов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		41,98	47,39	165,4	1475,3							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
7 день													
Завтрак 11-18 лет													
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	29,4	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
120	Суп молочный с макаронными и	250	4,6	5,2	31,4	294,2	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
376	Чай с сахаром	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	21	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
													0,22
			38,36	29,34	153	776,68							
обед 11-18 лет													
29	Салат из сырых овощей	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью ,картофелем	250	19	24	34,2	338,4	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
234\331	Биточки рыбные	100\50	20,9	13,9	46	291,5	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	19,9	23,9	56	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	60	2,58	1,4	4,8	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,4	1,16	3,6	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	Выпечка	75	2,5	2,5	12	160		14	0,01	68	4	24	1,9
	ИТОГО		68,85	72,6	219	1376,5							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
		гр.			9 день								
			Завтрак 11-18 лет										
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	3,6	4,2	25,4	227,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
210	Омлет натуральный	150	17,1	21,2	42,2	78,9	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
15	Сыр порциями	20	4,6	19,1	34,2	292,5	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			32,28	50,74	177,6	1001,7							
			обед 11-18 лет										
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,2	10,5	20,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	250	2,1	4,5	26,3	171,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш	100/50	32	28	46	321,4	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб ржаной	60	2,58	1,4	18	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,4	1,16	21	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
пр	Кисломолочный продукт	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО :		48,23	51,28	205,3	1211,5							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
11 день													
Завтрак 11-18 лет													
279\330	Тефтели с соусом	100\50	22,4	21,3	17,5	354,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	29	98,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	4	97,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	17	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
2	Бутерброд с повидлом	55	3,11	10,61	50,98	107,5	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
			36,02	42,05	136,48	815,42							
обед 11-18 лет													
52	Салат из отварной свеклы	100	1,5	1,8	16,8	105	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
101	Суп картофельный с крупой	250	1,9	14,6	38,3	298,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
291	Плов из птицы	150\100	26,3	25,4	42,4	283	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
342	Компот из изюма	200	1,4	0,2	9,6	110	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	140,58	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	1,8	1,9	3,2	124,2		14	0,01	68	4	24	1,9
415	Крендель сахарный	50	5,8	8,3	34	160	0,01	10	0,002	139	96	18	14
Итого			43,68	54,76	183,3	1285,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
12 день													
Завтрак 11-18 лет													
287\331	Голубцы с мясом и рисом	120\50	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
1	Бутерброд с маслом	20\50	5,6	6,9	10,8	390,5	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
376	Чай с сахаром	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	40	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	21	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			33,18	37,94	146,8	890,76							
обед 11-18 лет													
56	Салат овощной с яблоком	100	1,2	4,05	18,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
108/109	Суп картофельный с клецками	250	1,9	12,8	32,4	234,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
259	Жаркое по -домашнему	150\100	37,3	28,3	63,8	484,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
349	Компот из сух/фруктов	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	21	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	18	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	150	0,28	0,78	27	98		12	0,1	80		4	2
			45,73	48,53	204,2	1168,6							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
13 день													
Завтрак 11-18 лет													
291\265	Плов	150\100	20,3	10,8	28,8	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
15	Сыр порционный	15	0	15,4	4,5	157,9	0,09			118,5	81	10	0,9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	60	1,2	0,58	18	87,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,2	0,58	21	175,85	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			26,9	31,86	109,1	842,25							
обед 11-18 лет													
45	Салат из свежей капусты	100	1,5	4,9	16,8	164,2	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6,5	36,3	275,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
256	Мясо тушеное	100\50	24,7	17	34,5	415,8	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из св. плодов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,58	1,4	18	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,16	21	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		40,88	36,49	197,5	1290,4							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
гр.													
14 день													
Завтрак 11-18 лет													
260	Гуляш	100\50	19,9	24,8	69,5	428	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	5,8	8,3	34	110,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	60	1,2	0,58	18	64,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	1,16	21	93,52	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
			36,08	39,74	165,5	946,82							
обед 11-18 лет													
67	Винегрет овощной	100	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
96	Рассольник Ленинградский	250	3,4	6,8	28,3	257,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
234\330	Биточки рыбные	100\50	20,9	13,9	56	483	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	9,9	13,9	46	205,8	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	40	2,58	1,4	18	64,0	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,16	21	93,52	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО		40,75	42,9	231,7	1327,1							