

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя школа № 1 им. И. П. Кытманова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ОШ №1
Машкина
О.А. Томашевская



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для обучающихся

г.Енисейск

2023г

Меню

День:

1

вариант 1

Возрастная категория		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,88	19,09	89,25	600,15	0,334	2,54	108	3,52	319,6	454,1	64,7	3,67
	обед													
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
268	Биточки мясные, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодир.													
	Итого:		23,74	25,02	136,67	814,26	0,539	39,37	33	4,67	187,73	492,98	86,18	8,08
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,93	21,1	40,5	383,19	0,28	2,6	80	0,2	313	238,5	34	1
	Всего:		54,55	65,21	266,42	1797,6	1,153	44,51	221	8,39	820,33	1185,58	184,88	12,75

Меню

День:

2

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	4	5		6				7
	завтрак													
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		18,7	13,97	68,38	531,3	0,349	23,57	4	1,13	201,3	279,7	57,9	6,63
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
234	Котлеты рыбные, соус	80/50	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Соль йодир.													
	Итого:		29,58	22,301	135,14	746,54	0,468	37,03	40,38	5,23	229	503,88	94,1	4,4
	полдник													
	Лепешка с сыром	75	12	13,4	32,7	362,7	0,08	2,7	14,5	0,8	136,6	34	15,1	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Итого:		12,2	13,4	46,7	418,7	0,08	4,9	14,5	0,8	148,6	42	21,1	1,7
	Всего:		60,48	49,671	250,22	1696,54	0,897	65,5	58,88	7,16	578,9	825,58	173,1	12,73

Меню

День:

3

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком (джемом)	120/30	14,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	100	2	177	255	40	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		17,77	17,351	79,32	570,25	0,234	18,52	123,4	3,17	249,9	363,5	59,2	2,6
	обед													
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
147	Картофель запеченный	150	4,1	3,8	27,9	219	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		22,47	22,18	124,48	860,38	0,491	52,44	21,36	2,82	408,26	497,53	111,13	10,04
	полдник													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		50,14	60,131	249,9	1839,63	0,835	73,56	204,76	6,99	913,16	1082,03	206,33	13,44

Меню

День:

4

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		24,45	22,7	84,23	607,14	0,246	22,2	3	2,88	89,5	282,4	62,2	3,77
	обед													
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,93	3,06	2,88	43,4	0,024	4,92	0	0,24	1,14	2,04	0,96	0,44
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодир.													
	Итого:		25,7	29,3	110,82	753,34	0,322	57,86	17	3,43	297,84	432,54	74,58	7,89
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		18,11	10,85	58,64	403,9	0,108	3,05	56,1	1,37	296,3	407	49,6	1,88
	Всего:		68,26	62,85	253,69	1764,38	0,676	83,11	76,1	7,68	683,64	1121,94	186,38	13,54

Меню

День:

5

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет													
№ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е				7	
	завтрак														
268	Котлеты мясные, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96	
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:		16,44	15,61	88,65	558,2	0,318	17,36	16	1,6	91,8	228,6	53,4	6,53	
	обед														
20	Салат из огурцов	60	0,4	3,6	1,08	32,4	0,02	2,46	8,2	0,06	21	27,6	7,8	0,3	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18	
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47	
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
	Соль йодир.														
	Итого:		27,75	30,68	129,8	837,3	0,458	27,02	8,2	2,44	297,4	508,2	92,8	4,09	
	полдник														
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76	
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14	
	Итого:		10,2	14,77	57,77	404,1	0,085	0,045	73,53	0,7	156,9	161,1	27,23	0,9	
	Всего:		54,39	61,06	276,22	1799,6	0,861	44,425	97,73	4,74	546,1	897,9	173,43	11,52	

Меню

День:

6

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,88	19,09	89,25	600,15	0,334	2,54	108	3,52	319,6	454,1	64,7	3,67
	обед													
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		25,45	23,83	109,51	748,95	0,492	25,55	17	4,55	330,93	532,58	71,41	4,38
	полдник													
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		8,68	15,64	36,4	320,2	0,128	2,6	66	2,3	317,4	357	40	1,16
	Всего:		55,01	58,56	235,16	1669,3	0,954	30,69	191	10,37	967,93	1343,68	176,11	9,21

Меню

День:

7

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	4	5		6				7
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,6	0,024	0,36	0	0,02	0,6	9,2	0,26	0,06
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		19,97	18,16	77,02	533,9	0,188	25	0	1,94	99,7	179,1	47,66	6,74
	обед													
49	Салат из витаминный(капуста, морковь, перец болгарский, кукуруза)	60	1,5	3,72	13,26	48,36	0,024	18,9	0	1,25	19,2	10,28	11,04	0
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
268	Котлеты из куриного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		34,64	29,72	122,18	778	0,585	194,1	4	19,25	343,9	477,28	121,34	6,06
	полдник													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		64,51	68,48	245,3	1720,9	0,883	221,7	64	22,19	698,6	877,38	205	13,6

Меню

День:

8

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е				7
	завтрак													
268	Котлеты мясные, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Сок фруктовый (в инд. упак)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		15,84	15,01	73,95	487,7	0,273	2,36	16	1,3	67,8	212,1	39,9	3,23
	обед													
67	Винегрет	60	0,78	6,4	4,3	75,7	0,03	4,2	0	1,26	14,1	24,1	10,9	0,47
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		26,11	31,44	127,86	981,65	0,39	56,43	20,00	5,46	364,30	569,80	100,10	5,19
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		7,45	6,1	58,2	318	0,085	1,5	15	1,2	173,5	154	24	0,55
	Всего:		49,4	52,551	260,01	1787,35	0,743	60,29	51	7,96	605,6	935,9	164	8,97

Меню

День:

9

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		18,58	21,12	86,31	588,5	0,333	37,16	0	1,63	155,1	283,7	50,1	7,02
	обед													
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		26,91	26,19	143,63	801,05	0,456	43,78	0	5,34	259,61	503,88	95,08	6,42
	полдник													
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		8,68	15,64	36,4	320,2	0,128	2,6	66	2,3	317,4	357	40	1,16
	Всего:		54,17	62,95	266,34	1709,75	0,917	83,54	66	9,27	732,11	1144,58	185,18	14,6

Меню

День:

10

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		22,3	19,21	73,26	512,3	0,302	42,8	4	1,48	118,1	176,4	70,2	6,99
	обед													
20	Салат из огурцов	60	0,4	3,6	1,08	32,4	0,02	2,46	8,2	0,06	21	27,6	7,8	0,3
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	17	0,85	128	167	4,92	0,3
251	Поджарка	65	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		26,24	26,53	122,07	836,64	0,466	158,73	25,2	18,46	421,6	554,9	94,92	5,4
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Итого:		4,33	14,1	45,1	315,19	0,2	2,2	20	0	85	66,5	12	1,6
	Всего:		52,87	59,84	240,43	1664,13	0,968	203,73	49,2	19,94	624,7	797,8	177,12	13,99

Меню

День:

11

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,88	19,09	89,25	600,15	0,334	2,54	108	3,52	319,6	454,1	64,7	3,67
	обед													
23	Салат из помидоров	60	0,66	3,72	2,76	48,36	0,024	10,98	0	1,25	10,33	10,28	6,98	0,48
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		30,96	27,95	130,25	835,49	0,547	172,58	0	22,04	294,53	530,48	102,68	4,82
	полдник													
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56
	Всего:		59,14	58,17	273,47	1773,64	0,926	177,365	181,5	26,16	670,23	1066,38	187,03	10,05

Меню

День:

12

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		20,1	14,67	86,13	603,1	0,257	12,97	0	1,43	131	243,2	62,4	3,23
	обед													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,6	4,3	79,14	0,013	3,4	23	1,4	97	65,5	13,8	0,77
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
268	Котлеты мясные, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
147	Картофель запеченный	150	4,1	3,8	27,9	219	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		28,5	27,74	146,68	940,09	0,571	21,96	46	5,43	400	641,6	104,8	6,13
	полдник													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		58,5	63,01	278,91	1952,19	0,938	37,53	106	7,86	786	1105,8	203,2	10,16

Меню

День:

13

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
234	Котлеты рыбные, соус	80/50	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		18,68	9,62	74,01	446,8	0,333	26,15	13,7	1,45	156,9	304,7	79,3	7,05
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		27,47	28,691	88,36	713,2	0,336	33,73	27,28	3,7	245,9	453,18	74,5	4,69
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		7,45	6,1	58,2	318	0,085	1,5	15	1,2	173,5	154	24	0,55
	Всего:		53,6	44,411	220,57	1478	0,754	61,38	55,98	6,35	576,3	911,88	177,8	12,29

Меню

День:

14

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	4	5		6				7
	завтрак													
250	Бефстроганов из куриного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Сок фруктовый (в инд. упак)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		20,63	13,98	132,72	686,25	0,308	14,84	35,8	3,38	125,8	390,4	69,7	3,93
	обед													
62	Салат из моркови	60	0,9	3	7,8	62,22	0,036	2,16	0	4,92	2,28	3,36	2,34	0,636
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
268	Биточки мясные, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		23,13	24,4	130,67	853,62	0,568	49,62	33	7,24	361,68	492,56	80,87	7,836
	полдник													
	"Кармашек" песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		10,76	15,14	45,64	362	0,14	2,86	78	2,76	264	229,8	43,2	1,34
	Всего:		54,52	53,52	309,03	1901,87	1,016	67,32	146,8	13,38	751,48	1112,76	193,77	13,106

Меню

День:

15

вариант 1

Возрастная категория:		6-10 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		19,12	16,19	99,15	605,29	0,276	24,7	0	2,44	83,28	293,9	102	3,96
	обед													
45	Салат из капусты	60	0,84	3,06	5,4	52,98	0,024	9,54	0,36	0,24	0,28	0,33	9	0,48
101	Суп картофельный с крупой	200	1,5	2,17	9,7	68,6	0,8	6,6	0,98	21,36	44,8	18,22	0,7	
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	0,21	11,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		23,52	26,31	117,02	781,98	1,267	173,6	0,36	18,94	287,44	439,33	106,92	5,79
	полдник													
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	35,8	256	0,14	2,6	60	1	250	214	34	0,8
	Всего:		52,24	50,7	251,97	1643,27	1,683	200,9	60,36	22,38	620,72	947,23	242,92	10,55

Меню

День:

1

вариант 1

Возрастная категория		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,98	23,94	96,36	685,63	0,374	2,61	139	4,095	417,85	532,6	73,45	3,92
	обед													
23	Салат из помидоров	100	1,10	6,20	4,60	80,60	0,04	18,30	0,00	2,08	17,22	17,13	11,63	0,80
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,129	1,538	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
268	Биточки мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Соль йодир.													
	Итого:		27,77	31,44	153,98	971,77	0,57	54,92	306,09	5,25	310,03	682,18	108,17	10,40
	полдник													
	Кекс	85	4,7	16	35,2	293,7	0,22	0	22	0	82,7	66,3	6,8	0,9
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		10,5	23	44,6	417,7	0,3	2,6	82	0,2	322,7	246,3	34,8	1,1
	Всего:		63,25	78,38	294,94	2075,10	1,24	60,13	527,09	9,55	1050,58	1461,08	216,42	15,42

Меню

День:

2

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет													
№ 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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7	
	завтрак														
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45	
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,60	1,73	53,73	167,60	30,71	1,33	
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого:		23,24	17,42	81,23	653,5	0,3057	23,32	77,60	2,82	226,33	399,83	74,03	8,15	
	обед														
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,70	9,33	3,70	111,00	0,05	7,60	17,13	2,60	27,00	35,30	17,00	0,90	
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,13	0,00	0,38	106,25	202,50	2,25	0,25	
234	Котлеты рыбные, соус	100/50	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,60	26,13	0,75	
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0,00	0,73	47,16	57,60	19,92	0,24		
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40	
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34	
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,40	0,12	22,20	12,00	7,20	0,12	
	Соль йодир.														
	Итого:	790	36,44	29,70	150,27	890,95	0,55	41,19	49,66	6,60	279,69	602,20	109,90	5,00	
	полдник														
	Лепешка с сыром	90	14,4	16,1	39,24	434	0,1	3,24	17,40	0,90	163,90	40,80	18,10	1,08	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,20	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Итого:		14,6	16,1	53,24	490	0,1	5,44	17,40	0,90	175,90	48,80	24,10	1,88	
	Всего:		74,28	63,22	284,74	2034,45	0,95	69,95	144,66	10,31	681,92	1050,83	208,03	15,03	

Меню

День:

3

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/50	19,78	19,05	51,3	458,7	0,188	0,375	125	2,5	221,25	318,75	50	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		22,71	22,111	92,12	684,95	0,272	18,595	148,4	3,67	294,15	427,25	69,2	2,9
	обед													
45	Салат из капусты	100	1,40	5,10	9,00	88,30	0,04	15,90	0,60	0,40	0,47	0,55	15,00	0,80
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
147	Картофель запеченный	200	5,5	5,1	37,3	292	0,07	0,16	77,60	1,73	53,73	167,60	30,71	1,33
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		25,23	28,16	146,26	1003,97	0,51	56,81	144,45	4,12	527,40	748,10	140,99	11,90
	полдник													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		57,84	70,87	284,48	2097,92	0,89	78,01	352,85	8,79	1076,55	1396,35	246,19	15,60

Меню

День:

4

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе, соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		29,17	27,23	91,5	684,97	0,2028	27,2	3	2,674	79,22	226,12	64,34	4,754
	обед													
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1,55	5,10	4,80	72,33	0,04	8,20	0,00	0,40	1,90	3,40	1,60	0,73
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Соль йодир.													
	Итого:		31,95	37,97	132,73	923,93	0,34	143,75	21,25	4,88	284,07	447,79	69,47	8,87
	полдник													
	Пряник	60	3,54	2,82	45	219,6	0,048	0	0	1,44	6,6	30	4,8	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9	0,068	0,85	56,1	0,17	278,8	374	39,1	0,68
	Итого:		18,7	11,32	66,14	440,5	0,116	3,05	56,1	1,61	297,4	412	49,9	1,96
	Всего:		79,82	76,52	290,37	2049,40	0,66	174,00	80,35	9,16	660,69	1085,91	183,71	15,58

Меню

День:

5

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Котлеты мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		18,98	18,35	102,05	655,62	0,385	25,28	56	1,324	265,36	341,15	61,06	7,878
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	0,60	1,80	53,93	0,03	4,10	13,70	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,95	118,82	236,17	8,77	0,57
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		33,69	33,71	153,43	1015,21	0,56	36,46	13,70	2,89	373,02	622,37	119,17	4,74
	полдник													
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14
	Итого:		10,2	14,77	57,77	404,1	0,085	0,045	73,53	0,7	156,9	161,1	27,23	0,9
	Всего:		62,87	66,83	313,25	2074,93	1,03	61,79	143,23	4,91	795,28	1124,62	207,46	13,52

Меню

День:

6

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,98	23,94	96,36	685,63	0,374	2,61	139	4,095	417,85	532,6	73,45	3,92
	обед													
23	Салат из помидоров	100	1,10	6,20	4,60	80,60	0,04	18,30	0,00	2,08	17,22	17,13	11,63	0,80
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,96	0,00	0,26	118,00	155,13	4,63	0,45
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		30,01	31,43	143,73	982,34	0,54	43,51	21,25	5,91	431,84	579,98	100,09	10,24
	полдник													
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,64	18,52	45,4	385,6	0,15	2,6	152	0,92	427,6	317,8	48,2	1,22
	Всего:		64,63	73,89	285,49	2053,57	1,0668	48,7225	312,25	10,9298	1277,287	1430,378	221,736	15,384
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,9864	122,64	178,80	18,65	734,23	1025,16	153,24	8,74
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24

Меню

День:

7

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0,036	0,54	0	0,03	0,9	13,8	0,39	0,09
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		24,32	22,44	84,65	617,7	0,213	25,79	0	2,225	111,125	206,9	49,965	6,848
	обед													
49	Салат из витаминный(капуста, морковь, перец болгарский, кукуруза)	100	2,50	6,20	22,10	80,60	0,04	31,50	0,00	2,08	32,00	17,13	18,40	
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,125	0	0,375	106,25	202,5	2,25	0,25
268	Котлеты из куриного филе,соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,73333	53,73333	167,6	30,7067	1,33
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		42,83	38,41	144,22	934,18	0,56	207,29	77,60	21,83	374,18	613,43	143,86	6,62
	полдник													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		77,05	81,45	274,97	1960,88	0,89	235,68	137,60	25,06	740,31	1041,33	229,82	14,27

Меню

День:

8

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
268	Котлеты мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,08	2,88	43,20	0,12	103,20	190,80	19,20	1,32
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
	Сок фруктовый (в инд. упаковке)	200	0,6	0	39	92	0,04	12,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40
	Итого:		18,78	17,55	121,45	653,62	0,37	17,28	56,00	2,22	163,96	372,70	58,46	4,46
	обед													
67	Винегрет	100	1,30	10,67	7,17	126,17	0,05	7,00	0,00	2,10	23,50	40,17	18,17	0,78
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,50	10,37	139,25	0,13	1,54	250,09	0,13	106,25	231,25	11,38	0,38
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,90	2,79	228,26	0,99	122,64	178,80	18,65	734,23	1025,16	153,24	8,74
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		2,17	17,78	11,94	210,28	0,08	11,67	0,00	3,50	39,17	66,94	30,28	1,31
	Итого:		27,60	35,81	118,72	983,87	1,35	156,68	428,89	22,55	1011,34	1508,38	249,20	13,67
	полдник													
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		9	7,25	76,95	409,5	0,105	1,5	15	1,8	176,25	166,5	26,25	0,75
	Всего:		55,38	60,61	317,12	2046,99	1,82	175,46	499,89	26,57	1351,55	2047,58	333,91	18,88

Меню

День:

9

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,94957	118,8174	236,1739	8,76522	0,572
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
	Сок фруктовый (в инд. упак)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:		22,48	25,42	133,67	761,8	0,419	51,76	0	3,10	186,32	355,87	59,67	7,52
	обед													
23	Салат из помидоров	100	1,10	6,20	4,60	80,60	0,04	18,30	0,00	2,08	17,22	17,13	11,63	0,80
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,20	182,00	198,00	18,00	0,23
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,09	3	45	0,13	107,50	198,75	20,00	1,38
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,06	0	0	0,50	7,92	56,52	17,64	1,40
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,11	0	0	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,40	32,00	22,00	9,00	2,20
	Соль йодир.													
	Итого:		31,35	32,74	157,91	904,35	0,50	54,30	45,00	5,45	369,84	616,60	113,67	8,74
	полдник													
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Итого:		4,04	11,52	50	317,6	0,07	2,2	92	0,72	199,6	145,8	26,2	1,82
	Всего:		57,87	69,68	341,58	1983,75	0,99	108,26	137,00	9,27	755,75	1118,28	199,539	18,086

Меню

День:

10

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе,соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,73333	53,73333	167,6	30,7067	1,33
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	400	27,54	23,77	82,46	606,8	0,2307	42,36	77,6	3,15333	114,3333	265,2	84,9067	7,5
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	0,60	1,80	53,93	0,03	4,10	13,70	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,06	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
251	Поджарка	90	13,7	9,85	3,27	241,2	0,13	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,08	2,88	43,2	0,12	103,20	190,80	19,20	1,32
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		31,23	28,69	135,41	985,35	0,53	165,94	78,15	18,49	584,40	800,88	115,48	6,79
	полдник													
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Итого:		4,33	14,1	45,1	315,19	0,2	2,2	20	0	85	66,5	12	1,6
	Всего:		63,10	66,56	262,97	1907,34	0,96	210,50	175,75	21,64	783,73	1132,58	212,38	15,89

Меню

День:

11

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	250/5	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,98	23,94	96,36	685,63	0,374	2,61	139	4,095	417,85	532,6	73,45	3,92
	обед													
23	Салат из помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	0,04	18,3	0	2,08333	17,21667	17,13333	11,6333	0,8
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,125	0	0,375	106,25	202,5	2,25	0,25
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,9864	122,64	178,8	18,648	734,232	1025,16	153,24	8,736
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		35,85	34,03	141,93	957,86	1,4822	278,065	178,8	39,7503	956,8187	1471,513	248,163	14,53
	полдник													
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56
	Всего:		68,13	69,1	292,26	1981,49	1,9012	282,92	391,3	44,4453	1430,769	2085,913	341,263	20,01

Меню

День:

12

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6		Р	Mg	7
	завтрак													
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		23,92	17,84	93,77	698,52	0,295	16,0425	43,2	1,2025	247,8	429,025	76,525	4,34
	обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,6	9,3	7,2	131,9	0,02	5,7	38,5	2,3	161,7	109,2	22,9	1,3
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
268	Котлеты мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
147	Картофель запеченный	200	5,5	5,1	37,3	292	0,07	0,16	77,60	1,73	53,73	167,60	30,71	1,33
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12,00	0,00	1,30	10,00	30,00	8,00	0,40
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,11	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,02	0,00	2,00	0,70	25,80	59,00	6,00	0,48
	Соль йодир.													
	Итого:		33,83	34,58	157,1	1070,48	0,55	19,06	130,90	7,46	474,59	754,80	125,57	6,84
	полдник													
	Круассан с джемом	75	4,1	13,6	36,7	285	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,9	20,6	46,1	409	0,11	2,6	60	1	255	221	36	0,8
	Всего:		67,65	73,02	296,97	2178	0,9507	37,7025	234,1	9,65983	977,3933	1404,825	238,092	11,983

Меню

День:

13

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
завтрак														
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
234	Котлеты рыбные, соус	100/50	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,6	26,13	0,75
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,73333	53,73333	167,6	30,7067	1,33
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		22,36	11,18	68,49	452,88	0,2197	5,8	89,73	2,81333	137,1133	405,9	81,7367	4,23
обед														
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,70	9,33	3,70	111,00	0,05	7,60	17,13	2,60	27,00	35,30	17,00	0,90
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1288	1,5375	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Соль йодир.													
	Итого:		34,13	37,86	98,42	863,45	0,39	37,69	267,22	5,04	289,08	536,75	85,75	5,20
полдник														
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		9	7,25	76,95	409,5	0,105	1,5	15	1,8	176,25	166,5	26,25	0,75
	Всего:		65,49	56,29	243,86	1725,83	0,72	44,99	371,95	9,65	602,44	1109,15	193,74	10,18

Меню

День:

14

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
250	Бефстроганов из куриного филе	100	14,8	6,2	4,3	135	0,2	0,8	0	0,2625	19	211	23	1,1
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Сок фруктовый (в инд. упак)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		22,3	15,98	127,79	697,44	0,3	15	3	3,3445	130,86	395,1	62,92	3,02
	обед													
62	Салат из моркови	100	1,5	5	13	103,7	0,06	3,6	0	8,2	3,8	5,6	3,9	1,06
96	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
268	Биточки мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		25,57	30,24	150,13	994,14	0,669	54,43	77,25	10,169	494,86	664,4	93,9475	9,138
	полдник													
	"Кармашек" песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		10,76	15,14	45,64	362	0,14	2,86	78	2,76	264	229,8	43,2	1,34
	Всего:		58,63	61,36	323,56	2053,58	1,109	72,29	158,25	16,2735	889,72	1289,3	200,068	13,498

Меню

День:

15

вариант 1

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Итого:		20,21	18,64	104,48	636,97	0,2503	32,7	45	1,459	147,62	327,07	113,64	5,049
	обед													
45	Салат из капусты	100	1,40	5,10	9,00	88,30	0,04	15,90	0,60	0,40	0,47	0,55	15,00	0,80
101	Суп картофельный с крупой	200	1,5	2,17	9,7	68,6	0,8	6,6		0,98	21,36	44,8	18,22	0,7
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,94957	118,8174	236,1739	8,76522	0,572
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		27,38	32,65	128,98	898,60	1,33	182,56	0,60	19,27	308,84	481,72	114,49	6,21
	полдник													
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Итого:		4,04	11,52	50	317,6	0,07	2,2	92	0,72	199,6	145,8	26,2	1,82
	Всего:		51,63	62,81	283,46	1853,17	1,65	217,46	137,60	21,45	656,06	954,59	254,33	13,08