

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Новопазимовской СОШ № 4

С.В.Мельникова

09 января

2023 год

Примерное 10-ти дневное меню рационов питания для обучающихся
в общеобразовательном учреждении Енисейского района

Возрастная категория 6-11 лет

День 1-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-1; 2004	Бутерброд с маслом и повидлом	100	5,26	7,64	16,18	154,44	0	0	0,1	0	0	0	5	13	2	0,2		
P-195; 1996	Чай с сахаром	200	1,7	1,7	17,4	49,28	0	0,4	0,5	0	0	0	69,9	53,2	0	0,9		
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	47	0	0,4	0	0	0	0	25	20	9	0,2		
P-35; 2004	Каша пшеничная	200	6,04	5,60	18,24	147,6	0,08	0,96	0,08	0	0	0	204	136,8	21,04	0,4		
	Итого:		11,58	20,18	73,36	398,32	0,08	16,76	0,68	0	0	0	311,9	249	37,64	2,1		
	ОБЕД																	
P-195; 2004	Рис припущенный с томатом	150	3,57	14	39,2	190,68	0	3,85	0,07	0	0	0	6,02	68,46	0	0		
P-51; 2004	Салат из свежесы отварной	60	1,05	3,85	5,88	37,38	0	6	0	0	0	0	42	26,6	13,3	0,07		
P-348; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,7	6	3,3	133,68	0,1	4,07	0	0,2	0	0	36,2	258,4	28,1	0		
P-87; 2001	Рассольник ленинградский	200	1,86	4,07	4,34	72,95	0,1	0,1	0	7,9	0	0	63,8	325	48,3	0,1		
P-349; 2003	Компот из свежих плодов витамин.(апельсин)	200	0,1	0,2	22,2	70	0	0,4	0	0,1	0	0	19	12	0,8	0,8		
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	47	0	1,07	0	15	0	0	25	20	9	0,2		
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	Итого:		19,49	28,86	125,09	658,91	0,37	7,44	0,07	0	0	0	146,57	546,16	80,91	4,6		
	Всего:		31,07	49,04	198,45	1057,23	0,45	24,2	0,75	0	0	0	458,47	795,16	118,55	6,7		

Возрастная категория 6-11 лет

День 2-й

№ рещ; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																		
P-523; 2004	Гуляш из курицы	100	6,03	4,99	1,00		125,55	0,09	0,72	0	0	0	0	9,78	0	0	0	2,41	
P-195; 2004	Макароны отварные	150	5,35	0,55	0,86		157,47	0	1,33	0,07	0	0	0	6,02	68,46	0	0	0	
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
P-130; 2004*	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9		145,34	0	1,3	0	0	0	126	90	0,1	0,1			
	булочка	50	2,30	0,20	14,80		70,50												
	помидор свежий	50																	
	Банан	100	0,4	0,3	10,3		47	0	0,5	0	0	0	19	16	12	2,3			
	Итого:		20,51	10,11	60,23		653,08	0,22	27,02	0	0	0	205,78	158,5	22,9	8,81			
	ОБЕД																		
P-282; 2003	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,27	6,3	29,4		292,95	0,07	0	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84			
P-311; 2004	Котлета мясная	100	21	1,47	12,04		231,67	0,07	0	0	0	0	42	155,4	0	0,21			
P-54; 2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,26	3,5	7,49		133	0,07	7,21	0	0	0	24,15	37,1	18,41	0,84			
	огурец свежий	100																	
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2		92	0	8	0	0	0	14	0	0	2,8			
P-30	Вафли	40	1	8,8	18,8		154,2												
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
	Итого:		39,94	13,72	127,9		1011,04	0,55	30,21	0	0	0	144,45	532,3	187,29	11,12			
	Всего:		60,45	23,83	188,13		1664,12	0,77	57,23	0	0	0	350,23	690,8	210,19	19,93			

Возрастная категория 6-11 лет

День 3-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-96; 2013	Жаркое по домашнему	200	15,30	19,90	43,70	374	0,08	1,28	0	0	14,55	133,2	25,84	1,2			
	апельсин	100	0,60	0,20	6,00	38	0	0,5	0	0	19	16	12	2,3			
P-268; 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	49,28	0	0,1	0,5	0	14,4	8,2	0	0,9			
	овощи свежие	50															
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
	Итого:		12,11	8,53	68	568,5	0,08	2,08	0,6	0	367,05	403,2	64,94	4,8			
	ОБЕД																
P-205; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	0,5	0	27	244,8	0	0,5	0	28	19	0,7	0				
P-100; 2003	Курица отварная	100	11,97	13,65	0,49	155,83	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33			
P-2767	Капуста тушеная	150	1,58	3,82	4,69	72,57	0,21	0	0	13,3	189,1	126,28	4,27				
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
P-662; 2003	Салат из моркови	60	0,77	7,07	6,37	55,44	0	2,24	0	0	16,8	34,3	23,1	0,42			
P-779; 2003	Суп картофельный с клецками	200	0,84	2,1	6,16	88,32	0,49	4,06	0	0	7,56	28,21	11,76	0,42			
	Итого:		25,08	28,33	120,74	724,18	0,96	38,59	0	0	178,38	427,42	123,96	4,77			
	Всего:		37,19	36,86	188,74	1292,68	1,04	40,67	0,6	0	545,43	830,62	188,9	9,57			

Возрастная категория 6-11 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
P-275; 2004	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,4		120	0	0,4	0	0	0	0	126,4	113	31,1	1	
P-18; 2003	огурец свежий	50	7,9	5,2	0,3		61,46	0	0	0	0	0	0	33,8	112,5	5,6	0,1	
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
P-30	Вафли	40	1	8,8	18,8		154,2											
	Яблоки	100	0	0,4	9,8		47	0	15	0	0	0	0	25	20	9	0,2	
P-114; 2003	Капуста тушеная с курицей	200	7,54	1,41	3,78		59,89	0,06	0,09	0	0	0	0	240	241,6	71,04	1,68	
	Итого:		27,26	21,46	75,54		549,77	0,16	0,69	0	0	0	0	438,2	539,6	123,54	3,38	
	ОБЕД																	
P-348; 2003	Компот из плодов свежих витаминов.(Яблоки)	200	0,5	0,2	23,1		70	0	4	0	0	0	0	22	16	14	0	
P-439; 2003	Печень тушеная	100	9,8	10,35	6,88		167,2	0,14	0	0	0	0	0	26,04	126	14,28	1,33	
P-774;2003	Суп картофельный с бабовыми	200	3,43	4,32	14,14		207,62	0,14	4,06	0	0	0	0	29,05	96,46	0,28	1,26	
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
P-2299	Макаронны отварные	150	5,66	5,54	35,98		216,77	0,03	0	0	0	0	0	6	0	0	5,2	
	Помидор свежий	100																
P-	Гречка зebra	40	3,84	3,06	48,75		237,9							4,5			0,3	
	Итого:		27,2	23,14	93,59		1006,71	0,45	58,04	0,07	0	0	0	235,99	503,66	100,86	5,69	
	Всего:		54,46	44,6	169,13		1556,48	0,61	58,73	0,07	0	0	0	674,19	1043,16	244,4	9,07	

Возрастная категория 6-11 лет

День 5-й

№ рец, Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																			
	Хлеб с сыром	80	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
	Банан	100	1,2	0,4	16,8		76,8	0	0,1	0	0	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5			
P-19; 2003	Каша молочная рисовая	200	36,40	26,30	48,00		569	0,03	0	0	0	0	0	6	0	0	5,2			
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2		122	0	2,8	0	0	0	14,2	4	0	0	0,4			
	Итого:		20,06	27,44	88,6		875,02	0,18	2,98	0	0	0	398,16	429,06	81,16	2,54				
	ОБЕД																			
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
P-73; 2003	Сок абрикосовый	200	1	0	0		110	0	8	0	0	0	14	0	0	0,4				
P-214; 2003	Тфтели п/ф	120	16,6	15,2	10,4		249	0,1	3	0	0	0	22,8	183,6	0	2,6				
P-299; 2003	Свекольник	200	1,54	3,15	8,54		137,2	0,07	6,51	0,07	0	0	26,67	49	0,21	1,12				
P-49; 1996	Макаронные изделия отварные	150	5,25	4,2	27,09		118,1	0,07	0	0	0	0	5,32	33,32	7,56	0,7				
	Салат (ябло.огурец.зсл.гор.)	60	3,69	6,8	11,13		66,6	0,05	3,1	0	2,67	24,18	49,09	33,82	0,638					
	Итого:		33,27	29,67	98,57		788,12	0,44	34,17	0,07	0	123,11	393,8	46,52	7,57					
	Всего:		53,33	57,11	187,17		1663,14	0,62	37,15	0,07	0	521,27	822,86	127,68	10,11					

Возрастная категория 6-11

День 7-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
	Бутерброд с сыром	90	3,80	0,40	24,60	344	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8				
P-195; 1996 **	Чай с сахаром	200	1,7	1,7	17,4	49,28	0	0,8	0,5	0	69,9	53,2	0	0,9				
P-19; 2003	Макароны отварные	150	3,57	0,37	0,57	118,1	0,03	0	0	0	6	0	0	0	5,2			
	банан	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,5	0	19	16	12	2,3					
	помидор свежий	50	1	0	4	14,00												
P-282; 2004	Котлета мясная	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,07	6,73	0	0	8,82	0	0	0,55				
	Итого:		24,4	14,35	59,74	804,05	0,12	11,92	0	0	197,19	156	93,7	1,68				
	ОБЕД																	
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8				
P-164; 2003	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,54	2,1	10,29	132	0,07	11,41	0	0	11,41	134,75	0,21	0,77				
P-478; 2003	Птица отварная(курица)	100	9,6	13,9	3,7	155,83	0,1	0,5	0	0	48	133,1	0,6	0				
	огурец свежий	100	1	0	4	14,00												
P-8019	Каша перловая	150	3,1	0,4	22,2	109	0,21	0	0	13,3	189,1	126,28	4,27					
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	14	45,5	9,8	0,8					
	Итого:		25,36	27,45	97,27	610,05	0,44	20,33	0	0	161,61	551,97	168,99	6,88				
	Всего:		49,76	41,8	157,01	1414,1	0,56	32,25	0	0	358,8	707,97	262,69	8,56				

Возрастная категория 6-11

День 8-й

№ рец; Год	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc			
	ЗАВТРАК																
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	107,22				0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
P-726; 2003	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,4	120				0	0,4	0	0	126,4	113	31,1	1
P-96; 2013	Жаркое по домашнему	200	5,31	5,43	9,7	280,77				0,08	1,28	0	0	14,55	133,2	25,84	1,2
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	70				0	0,5	0	0	19	16	12	2,3
	овощи свежие	50	1	0	4	14,00											
	Итого:		21,74	27,53	99,64	577,99				0,21	2	0,1	0	506,3	544,44	192,28	8,77
	ОБЕД																
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22				0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
P-194; 2001	Пряник зебра	40	3,84	3,06	48,75	237,9							4,5				0,3
P-61; 2003	Рис отварной	150	3,12	4,41	32,92	272				0,025	0	0	0,51	36,68	44,8	15,49	0,18
P-144; 2003	Салат овощной	100	1,6	5	3,1	48,8				0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,2
P-78; 2004	Щи из капусты	200	1,26	3,5	5,46	116,2				0,07	2,8	0	0	23,8	0	15,61	0,07
P-348; 2003	Рыба тушеная в томатном соусе	100	8,6	6,2	5,4	111,4				0,1	0	0	0	42,9	259,7	33,4	0,7
	Компот из плодов свежих (витамины. - яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96				0	4	0	0	22	16	14	0
	Итого:		22	17,33	101,3	989,52				0,37	48,14	0,56	0	140,19	427,17	105,61	3,77
	Всего:		43,74	44,86	200,94	1567,51				0,58	50,14	0,66	0	646,49	971,61	297,89	12,54

Возрастная категория 6-11 лет

День 9-й

№ рец. Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	122	0	2,8	0	0	0	0	14,2	4	0	0,4		
P-437; 2003	Гуляш мясной	100	10,96	7,88	0	193	0,08	0,08	0	0	0	0	373,36	370,16	40,56	1,04		
P-123; 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,98	7,35	34,58	270,51	0,21	0	0	0	0	0	13,3	189,1	126,28	4,27		
	огурец свежий	50	1	0	4	14,00												
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	47	0	1,5	0	0	0	0	25	20	9	0,2		
	Хлеб	60	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
P-	Пряник зебра	40	3,84	3,06	48,75	237,9							4,5			0,3		
	ОБЕД																	
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
P-205; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	0,5	0	27	244,8	0	0,5	0	0	0	0	28	19	0,7	0		
P-297; 2003	Голубцы п/ф	100	6,72	13,72	7,49	201,6	0,07	15,89	0	0	0	0	94,08	146,16	8,4	0,21		
P-594; 2004	Суп рыбный из сайры	200	3,1	1,3	5,6	45,5	0,1	7,7	0	0	0	0	15,5	63	0,3	0,9		
P-19; 2003	Пюре картофельное	150	2,7	5,9	12,9	112	0,03	0	0	0	0	0	6	0	0	5,2		
	помидор свежий	100	1	0	4	14,00												
	Итого:		25,9	34,99	117,2	725,12	0,48	44,05	0	0	0	0	254,49	606	74,29	2,68		
	Всего:		51,44	51,22	218,18	963,02	0,66	47,03	0	0	0	0	652,65	1035,06	155,45	5,22		

Возрастная категория 12-18 лет

День 1-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-1; 2004	Бутерброд с маслом и повидлом	100	5,26	7,64	16,18	154,44	0	0	0,1	0	0	0	5	13	2	0,2	
P-195; 1996	Чай с сахаром	200	1,7	1,7	17,4	49,28	0	0,4	9,8	0	0	0	69,9	53,2	0	0,9	
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	47	0,08	0,96	0,08	16,76	0,68	0	311,9	249	37,64	2,1	
P-35; 2004	Каша пшенная	250	6,04	5,60	18,24	147,6	0,08	0,96	0,08	16,76	0,68	0	311,9	249	37,64	2,1	
	Итого:		11,58	20,18	73,36	398,32	0,08	16,76	0,68	16,76	0,68	0	311,9	249	37,64	2,1	
	ОБЕД																
P-195; 2004	Рис припущенный с томатом	200	3,57	14	39,2	190,68	0	1,33	0,07	0	0	0	6,02	68,46	0	0	
P-51; 2004	Салат из свежы отварной	60	1,05	3,85	5,88	37,38	0	0,42	0	0	0	0	42	26,6	13,3	0,07	
P-348; 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,7	6	3,3	133,68	0,1	0,2	0	0	0	0	36,2	258,4	28,1	0	
P-87; 2001	Рассольник ленинградский	250	1,86	4,07	4,34	72,95	0,1	7,9	0	0	0	0	63,8	325	48,3	0,1	
P-349; 2003	Компот из свежих плодов витамин.(апельсин)	200	0,1	0,2	22,2	70	0	0,1	0	0	0	0	19	12	0,8	0,8	
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	47	0	0,4	9,8	0	0	0	25	20	9	0,2	
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
	Итого:		19,49	28,86	125,09	658,91	0,37	7,44	0,07	0	0	0	146,57	546,16	80,91	4,6	
	Всего:		31,07	49,04	198,45	1057,23	0,45	24,2	0,75	0	0	0	458,47	795,16	118,55	6,7	

Возрастная категория 12-18 лет

День 2-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
P-523; 2004	Гуляш из курицы	100	6,03	4,99	1,00		125,55	0,09	0,72	0	0	0	0	9,78	0	0	2,41	
P-195; 2004	Макароны отварные	200	5,35	0,55	0,86		157,47	0	1,33	0,07	0	0	0	6,02	68,46	0	0	
	булочка	50	2,30	0,20	14,80		70,50											
	помидор свежий	50	1	0	4		14,00											
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
P-130; 2004*	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9		145,34	0	1,3	0	0	0	126	90	0,1	0,1		
	банан	100	0,4	0,3	10,3		47	0	0,5	0	0	0	19	16	12	2,3		
	Итого:		20,51	10,11	60,23		667,08	0,22	27,02	0	0	0	205,78	158,5	22,9	8,81		
	ОБЕД																	
P-282; 2003	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,27	6,3	29,4		292,95	0,07	0	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84		
P-311; 2004	Котлета мясная	100	21	1,47	12,04		231,67	0,07	0	0	0	0	42	155,4	0	0,21		
P-54; 2004	Борщ с капустой и картофелем	250	1,26	3,5	7,49		133	0,07	7,21	0	0	0	24,15	37,1	18,41	0,84		
	Огурец свежий	100	1	0	4		14,00											
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2		92	0	8	0	0	0	14	0	0	2,8		
P-30	Вафли	40	1	8,8	18,8		154,2											
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93		107,22	0,1	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	Итого:		39,94	13,72	127,9		1025,04	0,55	30,21	0	0	0	144,45	532,3	187,29	11,12		
	Всего:		60,45	23,83	188,13		1692,12	0,77	57,23	0	0	0	350,23	690,8	210,19	19,93		

Возрастная категория 12-18 лет

День 3-й

№ рец.; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-96; 2013	Жаркое по домашнему	230	15,30	19,90	43,70	374	0,08	1,28	0	0	0	0	14,55	133,2	25,84	1,2		
	апельсин	100	0,60	0,20	6,00	38	0	0,5	0	0	0	0	19	16	12	2,3		
P-268; 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	14	49,28	0	0,1	0,5	0	0	0	14,4	8,2	0	0,9		
	овощи свежие	50	1	0	4	14,00												
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	Итого:		12,11	8,53	68	582,5	0,08	2,08	0,6	0	0	0	367,05	403,2	64,94	4,8		
	ОБЕД																	
P-205; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	0,5	0	27	244,8	0	0,5	0	0	0	0	28	19	0,7	0		
P-100; 2003	Курица отварная	100	11,97	13,65	0,49	155,83	0,07	3,99	0	0	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33		
P-2767	Капуста тушеная	200	1,58	3,82	4,69	72,57	0,21	0	0	0	0	0	13,3	189,1	126,28	4,27		
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
P-7009	Салат морковный	60	1,5	6,8	6,6	93,7	0,04	6,3	0,14	0,4	0,4	0,4	0,46	55	15	0,2		
P-779-2003	Суп картофельный с клецками	250	0,84	2,1	6,16	88,32	0,49	4,06	0	0	0	0	7,56	28,21	11,76	0,42		
	Итого:		25,08	28,33	120,74	762,44	0,96	38,59	0	0	0	0	178,38	427,42	123,96	4,77		
	Всего:		37,19	36,86	188,74	1344,94	1,04	40,67	0,6	0	0	0	545,43	830,62	188,9	9,57		

Возрастная категория 12-18 лет

День 4-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-275; 2004	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,4	120	0	0,4	0	0	0	0	126,4	113	31,1			1
P-18; 2003	отулец свежий	50	1	0	4	14,00	0	0	0	0	0	0	33,8	112,5	5,6			0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8			0,8
P-30	Яблоки	100	0	0,4	9,8	47	0	15	0	0	0	0	2,5	20	9			0,2
	Вафли	40	1	8,8	18,8	154,2												
P-114; 2003	Капуста тушеная с курицей	250	7,54	1,41	3,78	59,89	0,06	0,09	0	0	0	0	240	241,6	71,04			1,68
	Итого:		27,26	21,46	75,54	502,31	0,16	0,69	0	0	0	0	438,2	539,6	123,54			3,38
	ОБЕД																	
P-348; 2003	Компот из плодов свежих витаминов.(Яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	70	0	4	0	0	0	0	22	16	14			0
P-439; 2003	Печень тушеная	100	9,8	10,35	6,88	167,2	0,14	0	0	0	0	0	26,04	126	14,28			1,33
P-774; 2003	Суп картофельный с бабовыми	250	3,43	4,32	14,14	207,62	0,14	4,06	0	0	0	0	29,05	96,46	0,28			1,26
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8			0,8
P-2299	Макаронны отварные	200	5,66	5,54	35,98	216,77	0,03	0	0	0	0	0	6	0	0			5,2
P-	Пряник зебра	40	3,84	3,06	48,75	237,9							4,5					0,3
P-2309	Помидор свежий	100	1	0	4	14,00	0,012	0,6	0	1,4	24,5	29,3	13,9	0,9				
	Итого:		27,2	23,14	93,59	1020,71	0,45	58,04	0,07	0	235,99	503,66	100,86	5,69				
	Всего:		54,46	44,6	169,13	1523,02	0,61	58,73	0,07	0	674,19	1043,16	244,4	9,07				

Возрастная категория 12-18 лет

День 5-й

№ рец; Год	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
	Хлеб с сыром	90	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0,1	0	0	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5			
P-19; 2003	Каша молочная рисовая	250	36,40	26,30	48,00	569	0,03	0	0	0	0	0	6	0	0	0	5,2		
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	122	0	2,8	0	0	0	0	14,2	4	0	0	0,4		
	Итого:		20,06	27,44	88,6	875,02	0,18	2,98	0	0	0	0	398,16	429,06	81,16	2,54			
	ОБЕД																		
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0	8	0	0	0	0	14	0	0	0,4			
P-73; 2003	Тфтели п/ф	120	16,6	15,2	10,4	249	0,1	3	0	0	0	0	22,8	183,6	0	2,6			
P-214; 2003	Свеклыник	250	1,54	3,15	8,54	137,2	0,07	6,51	0,07	0	0	0	26,67	49	0,21	1,12			
P-299; 2003	Макаронные изделия отварные	200	5,25	4,2	27,09	118,1	0,07	0	0	0	0	0	5,32	33,32	7,56	0,7			
P-49; 1996	Салат (яйцо,огурец,зел.гор.)	60	3,69	6,8	11,13	66,6	0,05	3,1	0	2,67	24,18	49,09	33,82	0,638					
	Итого:		33,27	29,67	98,57	788,12	0,44	34,17	0,07	0	0	0	123,11	393,8	46,52	7,57			
	Всего:		53,33	57,11	187,17	1663,14	0,62	37,15	0,07	0	0	0	521,27	822,86	127,68	10,11			

Возрастная категория 12-18 лет

День 6-й

№ рсц; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
P-132; 2004	Каша молочная ячневая	250	10,00	2,30	60,40	313	0,14	4,83	0	0	0	0	36,75	80,64	0,28	0			
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и повидлом	100	1,2	4,2	20,4	154	0	1	0	0	0	0	6	12	3	0,4			
P-195; 1996	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	175,8	0	0,8	0,5	0	0	0	69,9	53,2	0	0,9			
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	74	0	15	0	0	0	0	25	20	9	0,2			
	Итого:		8,14	12,73	79,34	716,8	0,14	21,63	0,5	0	0	0	143,65	185,34	16,48	1,8			
	ОБЕД																		
P-349; 2003	Компот из свежих плодов витамин.(апельсин)	200	0,1	0,2	22,2	70	0	0,1	0	0	0	0	19	12	0,8	0,8			
P-169; 2003	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,89	2,03	13,16	224	0,07	5,81	0	0	0	0	10,71	44,24	1,61	0,7			
P-83; 1996	Биточки, котлеты из рыбы из п/ф промышленного производства	100	12	2,5	11,5	379,5	0,1	0	0	0	0	0	42	396	27,6	0,1			
P-662; 2003	Салат из моркови	0	0,77	7,07	6,37	55,44	0	2,24	0	0	0	0	16,8	34,3	23,1	0,42			
P-282; 2003	Каша гречневая	200	7,98	7,35	34,58	270,51	0,21	0	0	0	0	0	13,3	189,14	126,28	4,27			
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	74	0	15	0	0	0	0	25	20	9	0,2			
	Итого:		30,54	20,15	139,41	1180,67	0,58	8,15	0	0	0	0	129,81	784,38	207,99	8,69			
	Всего:		38,68	32,88	218,75	1897,47	0,72	29,78	0,5	0	0	0	273,46	969,72	224,48	10,49			

Возрастная категория 12-18 лет

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,93	107,22												
P-726; 2003	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,4	120												
P-96; 2013	Жаркое по домашнему	250	5,31	5,43	9,7	280,77												
	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	70												
	овощи свежие	50	1	0	4	14,00												
	Итого:		21,74	27,53	99,64	577,99	0,21	2	0,1	0	0	0	0	506,3	544,44	192,28	8,77	
	ОБЕД																	
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22												
P-	Пряник зебра	40	3,84	3,06	48,75	237,9												
P-194; 2001	Рис отварной	200	3,12	4,41	32,92	272	0,025	0	0	0	0,51	0,51	0,51	36,68	44,8	15,49	0,18	
P-61; 2003	Салат овощной	60	1,6	5	3,1	48,8	0,04	6,3	0,14	0,4	0,4	0,4	0,4	0,46	55	15	0,2	
P-144; 2003	Щи из капусты	250	1,26	3,5	5,46	116,2	0,07	2,8	0	0	0	0	0	23,8	0	15,61	0,07	
P-78; 2004	Рыба тушеная в томатном соусе	100	8,6	6,2	5,4	111,4	0,1	0	0	0	0	0	0	42,9	259,7	33,4	0,7	
P-348; 2003	Компот из плодов свежих (витамины - яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96	0	4	0	0	0	0	0	22	16	14	0	
	Итого:		22	17,33	101,3	989,52	0,37	48,14	0,56	0	0	0	0	140,19	427,17	105,61	3,77	
	Всего:		43,74	44,86	200,94	1567,51	0,58	50,14	0,66	0	0	0	0	646,49	971,61	297,89	12,54	

Возрастная категория 12-18 лет

День 9-й

№ рец; Год	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	122	0	2,8	0	0	14,2	4	0	0,4			
P-437; 2003	Гуляш мясной	100	10,96	7,88	0	193	0,08	0,08	0	0	373,36	370,16	40,56	1,04			
P-123; 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,98	7,35	34,58	270,51	0,21	0	0	0	13,3	189,1	126,28	4,27			
	огурец свежий	50	1	0	4	14,00											
	Яблоки	100	0	0,4	9,8	74	0	15	0	0	25	20	9	0,2			
	Хлеб	70	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
	Пряник	40	3,84	3,06	48,75	237,9					4,5			0,3			
	ОБЕД																
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8			
P-205; 2004	Компот из смеси с/ф витаминиз.	200	0,5	0	27	244,8	0	0,5	0	0	28	19	0,7	0			
P-297; 2003	Голубцы п/ф	120	6,72	13,72	7,49	201,6	0,07	15,89	0	0	94,08	146,16	8,4	0,21			
P-594; 2004	Суп рыбный из сайры	250	3,1	1,3	5,6	45,5	0,1	7,7	0	0	15,5	63	0,3	0,9			
P-19; 2003	Пюре картофельное	200	2,7	5,9	12,9	112	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2			
P-51; 2003	Помидор свежий	100	1	0	4	14,00	0	0,42	0	0	42	26,6	13,3	0,07			
	Итого:		25,9	34,99	117,2	725,12	0,48	44,05	0	0	254,49	606	74,29	2,68			
	Всего:		51,44	51,22	218,18	963,02	0,66	47,03	0	0	652,65	1035,06	155,45	5,22			

Возрастная категория 12-18 лет

День 10-й

№ рец; Год	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
P-108; 2003	Огурец соленый	60	0,80	0,10	1,70	11	0	17	0	0	0	0	41	37	0,2	0		
P-492; 2004	Глов с мясом	250	13,68	11,7	27,15	290,52	0,07	9,03	0	0	0	0	19,16	0	0	0	0,74	
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,3	0	1,5	122	0,002	1,8	0	0,2	0	0,2	3,1	1,5	0,8	0,08		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	Бутерброд с сыром	90	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
	банан	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,5	0	0	0	0	19	16	12	2,3		
	Итого:		22,97	19,1	87,68	684,96	0,22	13,93	0	2,87	0	2,87	60,44	96,09	44,42	2,25		
	ОБЕД																	
P-61; 2003	Салат из свежей капусты	60	1,6	5	3,1	48,8	0,04	6,3	0,14	0,4	0,4	0,4	0,46	55	15	0,2		
P-162; 2003	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,16	14,1	207,62	0,067	0,84	0,059	0,25	0,25	0,25	94,15	158,2	4,2	0,08		
P-91; 2003	Азу	250	9,49	7,22	24,99	212,3	0,182	0	0	0,27	0	0,27	105	135,1	12,78	0,11		
P-376; 2003	Компот из сухофруктов + витамин С	200	3	4,95	17,2	244,8	0,045	21,3	0	1,5	0	1,5	87	80	20	1,2		
	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8		
P-30	Вафли	40	1	8,8	18,8	154,2												
	Итого:		23,15	23,31	94,01	820,74	0,5	42,44	0,19	3,46	0,19	3,46	334,81	539,5	92,38	4,03		
	Всего:		46,12	42,41	181,69	1505,7	0,72	56,3	0,19	6,33	0,19	6,33	395,25	635,59	136,8	6,28		