

Утверждено
приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
№ 94/19 от 25.07.2023 г.

Примерное меню для организации
питания обучающихся с 12 лет и до 18
лет на 2023 г. – 2024 г.
(льготная категория)
ВАРИАНТ 1

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
15/М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/10	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	107,29	187,92	37,04	2,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		685	21,88	30,56	86,38	716,2	0,31	21,29	290,2	4,04	393,77	454,5	82,61	8,18
Обед														
68/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	0,07	9,5	278,55	1,88	32,53	80,17	31,2	0,98
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупя перловая) с говядиной, 250/20	270	11,41	7,35	16,9	179,68	0,42	17,95	222,83	1,3	23,77	159,89	37,46	2,31
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	16,27	11,29	11,33	212,23	0,54	3,26		2,09	16,63	169,57	26,77	2,64
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	42,60	38,48	109,48	960,12	1,5	90,95	985,74	12,83	171,09	647,71	192,63	11,16
Итого за день		1 615	64,48	69,04	195,86	1676,32	1,81	112,24	1275,94	16,87	564,86	1102,21	275,24	19,34

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	21,68	17,5	1,39	249,85	0,76	5,56		3,16	16,24	222,36	29,76	3,27
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		670	33,45	24,86	91,39	726,51	0,97	14,69	38,32	6,97	139,89	390,47	82,46	9,05
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из пекинской капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,46	9,56	17,67	182,98	0,27	21,93	207,1	3,26	26,42	113,97	33,68	1,73
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	100	21,74	9,35	10,51	213,96	0,18	6,63	12,6	4,14	72,28	344,62	79,09	1,6
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	4,4	7,85	42,45	258,56	0,07	4	445	0,45	21,26	109,4	37,85	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		900	40,94	36,33	128,81	1016,22	0,73	83,39	826,93	13,32	206,16	723,11	215	10,63
Итого за день		1 570	74,39	61,19	220,20	1742,73	1,7	98,08	865,25	20,29	346,05	1113,58	297,46	19,68

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	458,11	54,87	1,34
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	39,51	25,66	93,13	772,18	0,3	69,44	174,54	2,03	537,96	578,38	106,86	3,52
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,3	218,3	2,53	37,65	151,9	42,29	2,56
294/М/ССЖ	Биточки из птицы с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	17,70	13,84	13,03	244,92	0,12	1,6	23,9	2,59	27,16	171,76	25,79	1,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	20,07	108,18	42,87	1,69
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		965	42,20	36,34	113,90	952,9	1,14	115,94	285,65	10,42	140,71	569,29	165,75	8,89
Итого за день		1 545	81,71	62,00	207,03	1725,08	1,44	185,38	460,19	12,45	678,67	1147,67	272,61	12,41

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
245/М/ССЖ	Бефстроганов из индейки	100	19,31	10,99	6,11	206,93	0,07	2,54	32,66	2,71	40,77	191,73	21,5	0,99
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		715	27,60	29,35	80,49	709,73	0,4	59,9	185,84	5,86	141,73	381,01	99	7,41
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	7,15	3,82	84,96	0,05	17	67,54	3,48	24,4	32,76	17,04	0,78
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,30	13,04	180,61	0,29	21,38	234,49	2,43	48,97	124,04	33,63	2,11
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	21,68	17,5	1,39	249,85	0,76	5,56		3,16	16,24	222,36	29,76	3,27
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		940	45,48	38,12	106,67	965,21	1,52	203,94	433,99	11,27	135,18	668,12	240,66	13,39
Итого за день		1 655	73,08	67,47	187,16	1674,94	1,92	263,84	619,83	17,13	276,91	1049,13	339,66	20,8

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/ССЖ	Омлет с помидорами	250	17,56	17,95	7,23	263,84	0,17	28,49	466	2,86	137,16	297,28	42,97	4,03
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Мандарин	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		640	27,42	26,49	73,14	646,39	0,36	43,79	492,21	5,29	328,91	506,89	143,47	6,76
Обед														
64/М/ССЖ	Салат из помидор и огурцов	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73
116/М/ССЖ	Суп рыбный картофельный с сайрой, 250/25	275	13,08	12,34	17,05	232,28	0,6	5,57	23,9	1,46	17,24	137,11	26,66	1,25
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	22,23	11,91	1,1	201,71	0,07	1,75	69,34	1,89	151,01	217,31	74,09	1,29
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
342/М/ССЖ	Компот из консервированных фруктов 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		935	49,48	36,58	111,64	978,99	0,93	13,47	1039,27	6,83	245,24	575,46	239,48	13,87
Итого за день		1 575	76,90	63,07	184,78	1625,38	1,29	57,26	1531,48	12,12	574,15	1082,35	382,95	20,63

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
15/М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,3	45,07	0,26	128,85	157	36,86	0,8
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		630	21,27	31,63	78,00	687,91	0,29	60,38	324,07	3,72	425,73	423,44	82,09	3,65
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,58	7,88	11,20	150,63	0,31	21,69	234,6	1,28	40	122,24	30,1	1,76
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,18	19,24	3,45	272,07	0,73	4,51	12	1,64	29,20	228,73	31,88	3
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	4,4	7,85	42,45	258,56	0,07	4	445	0,45	21,26	109,4	37,85	0,92
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		940	42,10	41,38	118,84	1019,91	1,32	38,87	1140,8	7,62	154,23	627,08	168,1	9,45
Итого за день		1 570	63,37	73,01	196,84	1707,82	1,61	99,25	1464,87	11,34	579,96	1050,52	250,19	13,1

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	16,27	11,29	11,33	212,23	0,54	3,26		2,09	16,63	169,57	26,77	2,64
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		700	26,40	27,03	82,21	685,42	1	87,03	544,58	10,52	178,54	401,59	119,76	9,77
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 250/25	275	18,39	20,21	14,39	313,22	0,79	3,16	66,2	3,23	23,5	166,83	21,64	1,55
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,66	2,43	98,77	0,1	3,1	387	2,08	38,9	185,64	48,13	0,83
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		935	42,67	36,23	120,62	987,69	1,42	210,02	707,74	11,72	148,95	645,87	186,23	8,7
Итого за день		1 635	69,07	63,26	202,83	1673,11	2,42	297,05	1252,32	22,24	327,49	1047,46	305,99	18,47

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ванильным 200/50	250	34,14	20,04	38,92	479	0,11	1,10	127,7	1,84	303	409,2	44,13	1,21
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Мандарин	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		650	39,56	25,48	94,76	777,43	0,25	38,77	160,88	3,56	462,67	536,47	103,12	6,74
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,00	9,97	165,51	0,30	32,26	232,49	2,40	47,24	120,42	31,08	1,8
268/М/ССЖ	Котлета и говядины и печени с соусом сметано-томатным, 100/30	130	22,33	19,80	13,08	321,55	0,17	9,97	1980	4,59	31,24	253,49	37,48	3,19
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		970	44,65	40,26	118,26	1018,16	0,75	48,13	2240,29	12,07	148,19	564,61	134,46	9,23
Итого за день		1 620	84,21	65,74	213,02	1795,59	1	86,9	2401,17	15,63	610,86	1101,08	237,58	15,97

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		665	35,58	30,59	87,46	766,97	0,33	48,4	981,44	5,71	94,72	432,54	107,9	3,71
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,88	9,52	8,13	138,43	0,02	8,93	44,93	2,37	168,3	114,28	24,88	1,4
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью с говядиной, 250/20	270	12,10	8,87	19,21	206,85	0,40	12,6	221,5	2,45	52,04	205,0	46,51	2,81
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	100	16,94	6,5	10,99	175,26	0,07	0,6	6,03	2,56	15,25	156,69	20,8	1,08
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	44,09	38,37	106,48	959,37	0,95	84,81	756,82	14,15	317,15	698,18	178,84	10,14
Итого за день		1 595	79,67	68,96	193,94	1726,34	1,28	133,21	1738,26	19,86	411,87	1130,72	286,74	13,85

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	15,37	10,13	12,30	201,52	0,1	2,41	20,78	3,52	36,68	188,70	31,29	1,04
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		710	27,95	24,40	97,43	726,33	0,5	49,87	88,27	6,05	289,91	491,51	137,17	7,71
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
113/П/ССЖ	Свекольник со сметаной с курицей, 250/10/25	285	10,25	11,26	15,18	203,83	0,46	19,35	235,31	1,46	56,0	140,27	40,05	2,1
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01	1,12	8,2	880	2,21	36,82	408,24	81,4	5,29
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		945	52,44	36,71	111,15	988,78	1,78	64,9	1393,41	7,34	158,98	698,97	176,69	10,78
Итого за день		1 655	80,39	61,11	208,58	1715,11	2,28	114,77	1481,68	13,39	448,89	1190,48	313,86	18,49