

Проект типового 10-ти дневного основного (организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г.Рязань

Возрастная группа 12-18 лет

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														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3,0	3	0,03	5	9,0	4,2	0,15
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
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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		560	38,73	19,83	77,43	645,5	1,21	14,1	883,5	2,90	61,5	470,52	107,34	7,34
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	212,07	1,92	32,78	52,85	20,79	0,76
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		930	31,42	25,07	126,15	867,71	0,75	195,19	2676,51	8,17	113,08	458,76	225,87	8,04
Итого за день		1 490	70,15	44,90	203,58	1513,21	1,96	209,29	3560,01	11,07	174,58	929,28	333,21	15,38

Возрастная группа 12-18 лет

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														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2

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 овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 190/5/5	200	5,94	7,39	27,26	199,8	0,17	0,99	39,29	0,46	111,45	169,17	19,58	1,2
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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		690	24,20	22,21	85,52	646,95	0,38	20,43	232,01	1,92	475,2	525,47	95,08	8,37
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	3,63	6,03	7,66	99,91	0,02	8,77	30,54	1,46	122,03	87,85	22,75	1,33
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	7,87	4,53	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	33,28	106,31	37,02	2,32
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	280	19,65	18,95	31,9	382,45	0,93	40,33	307,05	1,37	44,26	287,45	67,21	2,9
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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Обед		1 090	37,63	31,07	130,38	962,92	1,54	81,9	548,49	4,78	236,1	507,41	148,38	10,64
Итого за день		1 780	61,83	53,28	215,90	1609,87	1,92	102,33	780,50	6,70	711,30	1032,88	243,46	19,01

-
Возрастная группа 12-18 лет

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														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		660	25,19	19,72	94,05	663,03	0,46	72,09	396,17	5,42	243,7	431,13	117,23	4,93
Обед														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	28,16	9,01	2,49	203,22	0,14	0,93	20,69	1,74	22,69	263,67	36,02	2,07

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
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		940	43,39	24,12	119,48	873,63	0,55	108,85	325,07	6,83	111,2	407,89	87,32	5,21
Итого за день		1 600	68,58	43,84	213,53	1536,66	1,01	180,94	721,24	12,25	354,90	839,02	204,55	10,14

-
Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ 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														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	23,85	16,14	37,20	396,11	0,08	6,77	78,8	2,35	221,70	296,52	41,19	1,00
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко, 180	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		630	31,46	19,90	94,91	697,25	0,25	26,07	109,8	3,46	382,54	449,82	87,94	6,09
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,15	6,35	17,02	142,49	0,17	16,7	202,83	2,37	18,34	83,67	28,56	1,22
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,17	7,77	6,09	150,94	0,48	3,11	2,6	0,52	14,9	153,57	22,13	2,16
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		910	29,67	29,65	113,39	841,9	1,07	116,05	1452,36	9,78	142,43	392,41	126,09	6,73
Итого за день		1 540	61,13	49,55	208,30	1539,15	1,32	142,12	1562,16	13,24	524,97	842,23	214,03	12,82

-
Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ 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														
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
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,4	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28
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
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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		565	24,06	20,62	85,03	624,21	0,27	4,73	103,9	2,75	58,9	242,84	53,2	4,15
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	8,03	5,52	109,35	0,05	4,07	1628,8	2,57	113,28	94,85	34,12	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,61	10,37	11,41	193,99	0,40	8,2	1238	2,21	22,63	165,32	22,8	2,84
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		930	29,29	26,75	129,52	879	0,79	53,49	3081,2	7,5	190,78	412,6	114,29	5,87
Итого за день		1 495	53,35	47,37	214,55	1503,21	1,06	58,22	3185,10	10,25	249,68	655,44	167,49	10,02

Возрастная группа 12-18 лет

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
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3,0	3	0,03	5	9,0	4,2	0,15
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
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		680	28,31	15,77	97,10	652,69	0,73	45,94	53,12	2,45	101,3	429,43	192,37	7,91

Обед														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,6	7,68	17,96	173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		910	36,09	27,54	122,51	896,56	0,7	201,97	489,25	9,38	130,33	375,25	87,45	5,08
Итого за день		1 590	64,40	43,31	219,61	1549,25	1,43	247,91	542,37	11,83	231,63	804,68	279,82	12,99

-
Возрастная группа 12-18 лет

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														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М/ССЖ	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 риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		690	24,64	21,68	94,03	678,24	0,35	20,68	236,76	1,73	487,06	517,38	114,64	8,03
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
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 ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Обед		1 090	34,51	30,67	132,42	950,15	1,24	52,56	2249,21	7,45	135,57	501,51	238,16	12,79

Итого за день	1 780	59,15	52,35	226,45	1628,39	1,59	73,24	2485,97	9,18	622,63	1018,89	352,80	20,82
----------------------	-------	-------	-------	--------	---------	------	-------	---------	------	--------	---------	--------	-------

-
Возрастная группа 12-18 лет

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														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,21	29,04	0,93
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		660	24,76	17,90	91,66	634,65	0,44	66,17	104,17	3,98	238,73	414,22	106,15	4,55
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,02	6,98	17,02	147,69	0,19	16,6	206,83	2,4	18,74	79,67	27,96	1,06
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	28,16	9,01	2,49	203,22	0,14	0,93	20,69	1,74	22,69	263,67	36,02	2,07
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		940	44,38	25,75	133,26	945,88	0,65	145,51	695,7	8,42	102,54	486,69	120,87	4,9
Итого за день		1 600	69,14	43,65	224,92	1580,53	1,09	211,68	799,87	12,40	341,27	900,91	227,02	9,45

-
Возрастная группа 12-18 лет

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														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85

	сладким, 150/50														
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96	
Итого за Завтрак		630	31,90	21,82	88,83	690,4	0,25	19,97	122,8	3,44	379,38	448,89	79,09	5,94	
Обед															
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14	
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32	
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21								
Итого за Обед		930	34,62	24,86	116,59	838,57	0,97	93,54	1060,45	7,91	160,34	403,64	128,58	6,61	
Итого за день		1 560	66,52	46,68	205,42	1528,97	1,22	113,51	1183,25	11,35	539,72	852,53	207,67	12,55	

-
Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

№ 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															
71/М	Поджаривание 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	
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17	
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65	
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	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
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		660	24,10	15,43	92,65	611,6	0,29	50,51	242,29	4,92	80,93	315,34	92,85	4,09	
Обед															
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	4,46	12,49	5,18	152,77	0,05	3,86	1543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69	

88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
232/МССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 100/30	130	19,27	3,3	5,07	127,93	0,15	0,61	19,5	0,93	57,01	289,24	66,76	1,14
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
Итого за Обед		940	35,73	30,50	108,07	853,72	0,68	73,08	1822,38	7,64	327,74	588,56	166,98	5,12
Итого за день		1 600	59,83	45,93	200,72	1465,32	0,97	123,59	2064,67	12,56	408,67	903,90	259,83	9,21

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.: ДеЛю плюс, 2017

Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
50/М	Салат из отварной свеклы	100	1,58	7,10	9,2	107,4	0,9	0,02	11		3,19	38,9	45	23,1	1,5
291/М/ССЖ	Плов с говядиной (перловая крупа)	200	20,24	6,44	31,49	265,49	3,10	0,17	3,15	580	2,39	36,28	289,51	50,49	2,56
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	200	0,27	0,05	0,14	2,10	0,00	0,004	2,9	0,0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	1	0,08							
Итого за Завтрак		530	24,19	13,89	56,17	447,01	5,20	0,27	16,55	580,00	5,59	82,88	344,58	78,83	4,89
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,40	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	7,09	6,9	97,93	0,70	0,06	5	2000	3,48	28,84	55,52	38,11	0,71
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	1,88	5,26	10,83	98,79	1,00	0,08	23,35	208,57	1,92	32,98	52,95	20,89	0,75
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	1,00	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65

171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	3,50	0,27		1,24	0,5	13,87	185,06	124,09	4,17
388/М/СД	Напиток из шиповника б/с	200	0,54	0,22	7,73	35,10	0,80	0,01	160	0,13	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		875	25,99	21,55	81,54	627,08	8,00	0,55	195,20	2515,34	9,04	114,82	466,35	220,75	8,49
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 875	54,38	50,62	166,49	1343,21	16,10	0,97	271,95	3095,48	15,05	216,00	834,43	309,40	15,24

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173/М/СД	Каша овсяная молочная	200	5,98	3	22,21	139,94	2,20	0,17	0,99	7,63	0,33	110,1	167,67	19,56	1,18
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		465	16,62	9,92	52,45	365,55	4,90	0,34	2,26	16,69	0,42	354,02	348,97	54,27	2,30
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
Итого за Промежуточное питание		340	1,06	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,64	33,20	11,68	17,32	3,58
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,50	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,39	5,01	19,28	156,16	1,90	0,27	11,5	201,9	2,04	33,32	112,98	37,77	2,26
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	280	26,08	10,74	20,43	283,37	2,00	0,28	56,9	284,62	3,56	56,9	328,68	68,4	3,56
342/М/СД	Компот из ягод б/с	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,2	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	2	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		890	38,81	23,49	69,65	648,54	6,60	0,65	119,65	988,87	9,27	152,20	532,08	143,48	8,02
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
Итого за Промежуточное питание		340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Итого за день		2 035	57,59	34,91	167,76	1217,89	16,50	1,11	309,91	1005,70	10,93	572,62	904,41	232,39	17,48

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	1,10	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	3,00	0,22	37	5,55	0,19	19,82	107,57	42,63	1,68
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		515	16,62	10,09	55,91	380,66	5,25	0,39	73,98	310,79	4,37	64,71	278,52	91,75	3,84
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Обед															
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,00	7,27	11,97	121,35	1,20	0,10	1,4		3,29	16,90	58,50	27,39	0,82
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	1,00	0,06	22,3	208,39	2,41	41,53	53,6	23,96	1,07
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	130	30,53	4,75	2,48	174,9	0,2	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,6	2,7	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		885	40,68	19,13	72,13	624,80	7,00	0,43	107,17	227,89	8,05	113,26	488,52	198,48	6,93
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Итого за день		1 880	74,98	42,46	162,92	1336,68	15,65	1,04	183,69	556,80	12,60	665,81	1129,64	359,65	13,01

Возрастная

группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															

223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	27,37	11,46	16,71	285,72	1,70	0,11	6,9	42,85	10,03	224,12	325,28	53,32	1,16
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке б/с	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,50	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	2	0,1							
Итого за Завтрак		450	33,91	13,50	47,15	451,87	4,20	0,28	8,23	52,85	2,03	344,33	415,28	67,37	1,26
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,50	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,80	5,85	16,71	139,32	1,70	0,12	16,46	202,84	2,47	19,91	94,59	28,88	1,21
278/М/СД	Ёжики из говядины	100	12,96	7,95	4,90	143,60	0,50	0,08	1	0,1	0,90	14,52	137,22	33,18	1,32
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	2,20	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
349/М/СД	Компот из сухофруктов б/с	200	0,37	0,02	10,04	43,01	1,00		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	2	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		880	26,00	28,00	81,03	685,51	7,90	0,45	120,7	1549,92	10,19	160,37	431,59	148,33	7,30
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 800	64,11	56,68	156,94	1406,50	15,00	0,88	189,08	1602,91	12,64	523,00	870,37	225,52	10,42

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,1	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,70	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	3,50	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	200	0,27	0,05	0,14	2,10	0,00	0,004	2,9	0,0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	1	0,08							
Итого за Завтрак		560	23,36	7,38	58,97	395,88	5,50	0,45	11,33	54,54	1,60	46,64	338,11	156,07	6,61

Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Обед															
41/М	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,92	6,28	10,48	106,08	1,00	0,06	24,35		2,72	31,00	17,36	42,7	0,6
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,90	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
261/М/СД	Печень по-строгановски, 50/50	100	1,67	11,05	9,89	205,83	0,9	0,29	29,32	0	3,04	22,38	303,20	25,14	6,26
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	3,00	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,40	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		855	10,76	24,78	75,10	629,13	7,20	0,68	131,72	216,43	8,59	126,37	507,04	140,68	10,94
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Итого за день		1 895	51,80	45,40	168,95	1356,23	16,10	1,35	145,59	289,09	10,37	660,85	1207,75	366,17	19,79

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,80	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,8	4,2	0,0	0,02	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,2
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	2,70	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	200	0,27	0,05	0,14	2,10	0,00	0,004	2,9	0,0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	1,2	0,08							
Итого за Завтрак		560	21,79	5,47	52,07	350,47	4,70	0,28	6,43	16,9	1,8	51,82	277,73	51,5	4,0
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
50/М	Салат из отварной свеклы	100	1,58	7,10	9,2	107,4	0,9	0,02	11		3,19	38,9	45	23,1	1,5

102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	12,73	11,2	19,55	231,34	2,00	0,17	12,0	229,5	2,45	45,79	139,37	38,45	1,84
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,50	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	2,20	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
388/М/СД	Напиток из шиповника б/с	200	0,54	0,2	7,73	45,44	0,80	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		855	34,78	35,86	74,60	774,60	7,40	0,49	240,10	1372,64	13,03	169,51	471,68	146,90	7,57
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 885	60,77	56,51	155,43	1394,19	15,00	0,92	306,73	1389,68	15,23	239,63	772,91	208,23	13,40

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
174/М/СД	Каша гречневая молочная	200	8,09	2,75	28,83	172,49	2,90	0,22	1,16	9,76	0,34	116,50	208,5	98,53	2,98
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,9	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,5	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	1,6	0,10							
Итого за Завтрак		480	19,73	9,77	66,67	434,10	6,20	0,43	2,43	18,82	0,43	360,42	389,77	133,24	4,10
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
Итого за Промежуточное питание		340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	7,09	6,90	97,93	0,70	0,06	5	2000	3,48	28,8	55,52	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	1,00	0,06	22,3	208	2,41	41,53	53,60	23,96	1,07
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,30	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	2,50	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
342/М/СД	Компот из ягод б/с	200	0,16	0,04	2,13	10,40	0,20	0,01	3,0		0,06	7,40	6,0	5,20	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	1,6	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		870	29,72	29,72	75,64	692,43	6,30	1,01	35,02	2209,63	9,44	113,22	513,67	225,38	9,77
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48

Итого за Промежуточное питание	340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Итого за день	2 030	51,65	40,99	187,97	1330,33	17,50	1,56	225,45	2228,59	11,07	540,04	926,80	393,26	21,03

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
234/М/СД	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,90	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	3,00	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	1	0,08							
Итого за Завтрак		520	16,12	8,35	55,45	364,22	5,25	0,38	68,06	43,77	2,81	59,80	267,59	80,73	3,63
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,50	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,70	7,47	16,71	153,62	1,70	0,22	16,72	208,04	2,44	20,69	88,74	28,10	1,14
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 100/30	130	28,20	8,12	2,39	194,9	0,2	0,14	0,93	20,69	1,27	23,58	268,95	37,90	2,12
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	2,70	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	1,6	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		900	41,45	23,79	79,40	702,96	7,60	0,58	146,08	796,92	8,27	126,46	555,44	124,96	7,5
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Итого за день		1 900	75,25	45,38	169,73	1398,40	16,25	1,18	216,68	858,81	11,26	674,10	1185,63	275,11	13,32

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------	-------	----------------------	--	--	----	----	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп.	блюда	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным, 150/50	200	27,77	12,88	14,70	290,42	1,50	0,11	0,7	51,30	1,94	221,96	331,24	47,00	1,07
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке б/с	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,50	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	2	0,1							
Итого за Завтрак		450	34,31	14,92	45,14	456,57	4,00	0,28	2,00	61,30	1,94	342,17	421,2	61,05	1,17
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с чесноком	100	1,23	7,10	6,19	94,3	0,6	0,02	8,15	2,89	3,19	31,2	37,24	18	1,07
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	1,90	0,26	11,5	203,07	2,0	33,71	112,33	36,99	2,14
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,79	4,63	8,33	138,77	0,80	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	2,20	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
342/М/СД	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,40	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	2	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		900	31,13	23,69	81,71	674,64	7,90	0,56	78,68	1065,44	9,70	153,58	450,34	136,05	8,25
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 820	69,64	53,79	155,61	1400,33	14,80	0,99	140,88	1126,88	12,06	514,05	895,08	206,92	11,28

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,1	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,50	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	3,50	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17

377/М/СД	Чай с лимоном б/с	200	0,27	0,05	0,14	2,10	0,00	0,004	2,9	0,0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	1,2	0,08							
Итого за Завтрак		540	25,52	13,03	57,33	448,71	5,30	0,47	12,97	209,48	4,28	44,05	361,96	163,90	6,67
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
Итого за Промежуточное питание		340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Обед															
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,00	7,27	11,97	121,35	1,20	0,10	1,4		3,29	16,90	58,50	27,39	0,82
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,90	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 100/30	130	22,17	4,52	5,48	150,84	0,50	0,18	0,66	20,6	0,52	51,4	335,70	53,74	1,20
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	3,00	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов б/с	200	0,37	0,02	10,04	43,01	1,00		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	1,6	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		900	32,28	19,20	85,01	644,62	8,20	0,61	76,45	235,54	6,83	156,46	603,17	158,49	6,64
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
Итого за Промежуточное питание		340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Итого за день		2 120	60,00	33,73	188,00	1297,13	18,50	1,20	277,42	445,16	12,31	266,91	988,49	357,03	20,47