

МЕНЮ

весенне-летний сезон

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя первая

1 День понедельник

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
пр	Томаты в собственном соку	100	0,90	0,40	4,30	16,00	20,10	0,00	0,30	9,00	32,60	16,20	0,70
244	Плов из отварного мяса	230	21,46	21,97	37,38	445,40	0,40	0,00	0,06	33,26	238,71	49,07	3,30
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	700	28,6	23,7	105,82	754,89	34,5	0	0,49	88,36	362,91	102,97	10,37

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
пр	Лечо овощное	100	2,19	2,78	12,28	82,90	7,02	0,00	0,04	54,80	51,17	20,51	0,73
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	1,00	0,00	0,15	82,50	327,50	47,50	2,25
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	18,20	4,40	2,25	121,40	1,80	22,20	0,12	43,20	265,40	42,80	0,82
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	42,51	20,65	139,56	909,97	69,22	22,20	0,50	241,30	803,47	166,61	6,74

возрастная категория: 11-18 лет

Неделя первая

2 День вторник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежих овощей	100	1,10	6,04	3,78	73,90	13,21	0,00	0,03	25,42	35,63	18,84	0,66
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	11,33	0,00	206,67	0,00	20,00	0,04	40,00	143,33	20,00	2,00
312	Пюре картофельное	180	3,70	4,91	23,91	137,16	4,69	41,44	1,39	45,90	92,34	32,04	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
пр	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,60	10,00	0,60	124,00	95,00	15,00	0,10
	ИТОГО:	750	37,78	24,81	114,99	830,1	19,3	71,44	2,16	257,26	478,9	139,58	5,92

Обед

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	5,67	0,00	0,03	59,22	60,92	30,14	1,70
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	5,5	18,8	144,3	5,8	22,5	0,11	33,4	72,2	25,4	1,1
246	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	4,67	0,00	0,08	16,00	46,00	10,00	1,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	34,58	24,68	165,84	1103,46	17,89	22,49	0,57	155,54	530,15	266,89	11,28

возрастная категория: 11-18 лет

Неделя первая

3 День среда

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие порционные	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9	0,0	0,0	17,0	30,0	14,0	0,5
234	Котлеты рыбные	100	13,38	5,38	9,38	130,38	0,44	12,13	0,09	53,88	170,63	26,13	0,75
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	750	26,97	15,61	99,29	633,15	17,47	12,13	0,31	132,71	342,83	91,1	7,85

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	13,04	0,0	0,08	15,91	47,32	18,72	0,75
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	10,30	0,00	0,05	34,45	53,03	26,20	1,18
392	Пельмени мясные отварные	205	21,10	12,45	36,05	341,00	0,39	41,70	0,17	24,39	128,20	37,18	0,97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	855	34,03	24,87	153,05	967,52	24,53	41,7	0,42	103,59	369,15	144,9	5,56

возрастная категория: 11-18 лет

Неделя первая

4 День четверг

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
70	Огурцы соленые порционные	100	0,80	0,10	1,70	10,00	3,50	0,00	0,02	23,00	24,00	14,00	0,60
259	Жаркое по-домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	28,14	0,00	0,41	36,93	284,93	56,82	3,46
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	700	28,48	25,49	88,74	697,26	101,04	0	0,56	115,43	409,93	117,52	7,77

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	19,8	0,0	0,2	52,2	34,0	16,0	0,66
116	Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	1,48	0,00	0,01	21,38	12,28	5,18	0,28
255	Печень по-строгановски	100	27,36	12,24	11,28	263,28	16,80	11400,00	0,38	21,60	508,80	26,40	11,04
304	Рис отварной	180	4,40	6,51	44,00	252,14	0,00	32,40	0,03	3,13	73,80	22,81	0,63
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	42,15	29,78	134,56	832,18	42,09	11432,40	0,74	135,35	737,43	108,19	17,31

возрастная категория: 11-18 лет

5 День пятница

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
71	Помидоры свежие порционные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	0,00	0,06	14,00	26,00	20,00	0,90
268	Биточки мясные рубленые с соусом	120	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	770	24,85	19,22	133,26	778,73	31,3	29,17	0,49	110,19	564,58	248,55	12,8

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
49	Салат витаминный с консервированной кукурузой	100	2,60	6,22	22,15	155,00	31,50	0,00	0,06	31,96	43,15	18,42	0,97
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	14,30	0,00	0,15	16,55	34,95	28,00	1,03
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	3,16	10,88	10,80	189,76	0,16	16,00	0,06	35,20	76,80	20,80	1,76
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	24,43	32,64	178,73	1133,56	46,76	16,00	0,46	126,95	336,90	139,02	7,32

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя вторая

6 День Понедельник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
пр	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	6,51	0,00	0,04	98,42	55,67	17,27	0,69
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	3,16	10,88	10,80	189,76	0,16	16,00	0,06	35,20	76,80	20,80	1,76
309	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	750	17,53	26,06	114,53	794,79	20,67	16,00	0,30	194,12	265,47	84,77	9,72

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
пр	Томаты в собственном соку	100	0,90	0,40	4,30	16,00	20,10	0,00	0,30	9,00	32,60	16,20	0,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	18,48	0,00	0,08	33,98	47,43	22,20	0,83
278	Тефтели мясные рубленые с соусом	100	7,19	9,40	11,48	144,42	1,66	24,21	0,06	33,34	169,80	22,62	2,28
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	27,07	22,4	145,3	858,28	99,64	24,21	0,8	140,24	619,83	275,82	11,25

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя вторая

7 День вторник

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога запеченный	200	24,80	17,20	40,20	444,80	0,40	120,00	0,12	260,00	376,00	44,00	1,80
3	Бутерброд с сыром	100	9,60	13,60	29,66	314,00	0,22	118,00	0,08	278,40	192,00	18,90	0,98
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	1,47	0,00	0,03	158,67	132,00	29,33	2,40
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	600	38,40	33,87	108,86	958,40	12,09	238,00	0,26	713,07	711,00	101,23	7,38
Обед													
№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	13,00	0,00	0,10	40,40	48,80	23,40	1,02
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	12,61	109,00	6,10	0,00	0,09	29,50	57,73	23,80	1,00
237	Зразы рыбные рубленые	100	9,66	15,32	14,35	233,85	0,88	53,38	0,14	49,11	128,82	27,75	1,03
304	Рис отварной	180	4,40	6,51	44,00	252,14	0,00	32,40	0,03	3,13	73,80	22,81	0,63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	27,60	32,15	175,86	1121,49	20,78	85,78	0,48	150,98	449,75	160,56	6,34

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя вторая

8 День среда

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
пр	Лечо овощное	100	2,19	2,78	12,28	82,90	7,02	0,00	0,04	54,80	51,17	20,51	0,73
268	Котлеты мясные рубленые	100	8,67	11,33	13,83	174,00	2,00	29,17	0,07	40,17	204,58	27,25	2,75
312	Пюре картофельное	180	3,70	4,91	23,91	137,16	4,69	41,44	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	680	22,06	20,24	123,60	729,20	73,11	70,61	0,41	187,27	466,09	126,60	6,55

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	0,00	0,02	35,46	40,63	20,70	1,32
140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	6,88	15,00	0,11	31,65	175,70	46,05	1,25
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	11,33	0,00	206,67	0,00	20,00	0,04	40,00	143,33	20,00	2,00
321	Капуста тушеная	180	5,22	14,40	39,85	309,89	38,88	0,00	0,07	136,44	107,10	51,48	4,14
342	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	43,89	41,22	133,86	1099,98	54,21	35,00	0,35	272,95	565,76	171,63	10,79

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя вторая

9 День четверг

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
71	Помидоры свежие порционные	100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50	0,00	0,06	14,00	26,00	20,00	0,90
246	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	4,67	0,00	0,08	16,00	46,00	10,00	1,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,7	6,4	47,8	278,2	0,0	0,0	0,2	17,5	252,0	168,00	5,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	750	30,22	19,53	146,56	869,34	32,97	0,00	0,51	85,46	447,60	260,70	11,63

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5,0	8,5	85,7	19,8	0,0	0,2	52,2	34,0	16,0	0,66
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	10,63	0,00	0,08	43,25	188,25	27,50	0,83
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	18,20	4,40	2,25	121,40	1,80	22,20	0,12	43,20	265,40	42,80	0,82
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,12	9,00	34,20	242,28	0,00	0,00	0,07	14,40	41,40	9,00	0,90
375	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90	59,40	0,00	0,02	23,40	23,40	17,00	0,14
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	36,80	21,95	129,73	859,55	91,64	22,20	0,59	199,49	647,00	142,10	5,25

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя вторая

10 День пятница

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие порционные	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9	0,0	0,0	17,0	30,0	14,0	0,5
255	Печень по-строгановски	120	27,36	12,24	11,28	263,28	16,80	11400,00	0,38	21,60	508,80	26,40	11,04
304	Рис отварной	180	4,40	6,51	44,00	252,14	0,00	32,40	0,03	3,13	73,80	22,81	0,63
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,80	0,00	0,01	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,00	0,04	9,20	34,80	13,20	0,44
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	0,00	0,04	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:	770	37,86	20,14	125,00	831,91	33,50	11432,40	0,57	80,23	694,60	96,51	15,92

Обед

№ рец.	Наименование блюда	масса, г	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из свежих овощей	100	1,10	6,04	3,78	73,90	13,21	0,00	0,03	25,42	35,63	18,84	0,66
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	11,01	0,00	0,12	29,70	72,20	29,68	1,02
267	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	33,7	8,2	465,0	0,0	52,1	0,5	15,2	182,3	32,40	2,7
312	Пюре картофельное	180	3,70	4,91	23,91	137,16	4,69	41,44	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,37	0,30	47,26	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	46,00	33,00	0,76
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,00	0,00	0,06	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,00	0,00	0,04	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО:	930	33,64	48,75	147,31	1210,68	29,71	93,57	0,93	145,01	523,10	175,76	8,07

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях „М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс.2017.-544 с.