

№ рец.	Прием пищи. наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Понедельник (первая неделя)										
			Завтрак 12-17 лет										
255	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	205.88							
688	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	168.45							
						3.9							
639	Компот из кураги	200	1.0	0.05	27.5	121							
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60							
						-							
	Итого:	510	25.15	17.35	87.23	559.23							

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Вторник (первая неделя)											
			Завтрак 12-17 лет											
436	Жаркое по домашнему	80/160	27.53	7.47	21.95	265								
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.0	28.0								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5								
	Итого:	470	29.83	7.77	50.65	363.5								

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
			Четверг (первая неделя)												
			Завтрак 12-17 лет												
255	Шницель рыбный	100	13.3	4.7	9.59	133.75									
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183									
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5									
	Итого:	530	23.0	15.12	77.04	532.45									

№ рец.	Прием пищи. наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Пятница (первая неделя)											
			Завтрак 12-17 лет											
608	Биточки мясные	100	15.55	11.55	15.7	228.75								
639	Компот из чернослива	200	1.0	0.05	27.5	110								
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	0.51	85.55	0.83	775.17								
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60								
	ИТОГО:	510	19.04	97.48	56.33	1173.92								

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Понедельник (вторая неделя)										
			Завтрак 12-17 лет										
412	Котлета куринная	100	11.89	9.2	8.97	150							
304	Рис отварной	180	10.476	17.532	90	537.246							
376	Кисель фруктовый	200	0.4	0.018	25.24	102.72							
	Соус красный основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67							
	Помидор свежий	20	0.18	0.04	0.54	3.6							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5							
	итого	580	25.426	28.21	142.49	887.736							

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Вторник (вторая неделя)											
			Завтрак 12-17 лет											
591	Гуляш из мяса	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2								
688	Рожки отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14								
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60								
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.0	28								
	Итого:	565	28.52	23.64	62.79	458.34								

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Среда (вторая неделя)											
			Завтрак 12-17 лет											
255	Шницель рыбный	100	13.30	4.70	9.59	133.75								
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183.00								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5								
859	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.20	22.30	110								
	Огурец свежий	20	0.16	0.02	0.5	2.8								
	Итого:	550	19.84	11.62	74.35	500.05								

№ реп.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
			Пятница (вторая неделя) Завтрак, 12-17 лет												
608	Биточки мясные	100	15.55	11.55	15.70	228.75									
304	Рис отварной	180	10.476	17.532	90	537.246									
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2									
	Огурец свежий	20	0.16	0.02	0.5	2.8									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5									
	Итого:	540	31.806	33.122	146.39	984.496									

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Понедельник (первая неделя)										
			Завтрак 7-11 лет										
608	Котлета мясная	90	13.55	10.40	14.13	205.88							
688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45							
	Помидор свежий	50	0.45	0.1	1.35	9							
943	чай	200	0.20	0.00	14.0	28.0							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5							
ПР	Ватрушка с творогом	100	10.48	10.9	33.11	287.35	-						
	Итого:	620	32.3	26.22	103.74	769.18							

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Среда (первая неделя)											
			Завтрак 7-11 лет											
436	Жаркое по домашнему	80/160	27.53	7.47	21.95	265								
639	компот из чернослива	200	1.0	0.05	27.5	110								
	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.25	7								
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60								
	Итого:	520	30.91	7.9	63.0	442.0								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
			Вторник(первая неделя)												
			Завтрак 7-11 лет												
182	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.10	10.72	33.42	251									
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2									
	Бутерброд с сыром	30/30	16.0	1.0	70.0	335.49									
				-											
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5									
338	Банан	200	2.18	0.66	45.068	178									
	Итого:	710	28.90	16.4	189.29	980.19									

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Четверг (первая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
412	Котлета из курицы	100	11.89	9.2	8.97	150.0									
859	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.20	22.30	110.0									
302	Греча отварная рассыпчатая	150	0.38	64.16	0.62	581.38									
	помидор свежий	50	0.45	0.1	1.35	9.0		-							
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60									
ПР	Ватрушка	100	10.48	10.9	33.11	287.35									
	Итого	630	25.38	84.89	78.65	1197.73									

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
			Пятница (первая неделя)												
			Завтрак 7-11 лет												
255	Шницель рыбный	100	13.30	4.70	9.59	133.75									
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183									
	Сок фруктовый	200	0.00	0.00	2.2	88									
	Помидор свежий	50	0.45	0.1	1.35	9	-								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5		-							
								-							
	Итого:	580	19.93	11.5	55.1	484.25									

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Понедельник (вторая неделя)										
			Завтрак 7-11 лет										
608	Котлета мясная	90	13.55	10.4	14.13	205.88							
304	Рис отварной	150	8.73	14.61	75	447.71							
376	Кисель	200	0.4	0.018	25.24	102.72							
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60							
	Огурец свежий	50	0.4	0.05	1.25	7							
	яблоко свежее	100	0.26	0.17	13.81	52.0							
	Итого:	510	25.32	25.58	141.73	875.31							

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Среда (вторая неделя)										
			Завтрак 7-11 лет										
591	Гуляш из мяса	80/75	19.72	17.89	4.76	168.20							
688	Рожки отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5							
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28							
338	Банан свежий	150	1.635	0.495	34.26	133.5							
	Итого:	685	29.175	23.205	94.17	568.65							

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Вторник (вторая неделя)											
			Завтрак 7-11 лет											
182	Каша пшенная жидкая молочная	210	7.51	11.72	37.05	285.0								
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5								
	Яблоко свежее	100	0.26	0.17	13.81	52								
	Бутерброд с сыром	30/30	16.0	1.0	70.0	335.49								
	Итого:	600	25.99	13.21	145.76	783.99								

№ рец.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Четверг (вторая неделя)											
			Завтрак 7-11 лет											
637	Кура отварная	110	21.10	13.60	0.00	206.25								
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0.38	64.16	0.62	581.38								
	Соус красный основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67								
376	кисель фруктовый	200	0.4	0.018	25.24	102.72								
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60								
	яблоко свежее	100	0.26	0.17	13.81	52.0								
	Итого:	640	24.5	79.40	55.01	1026.02								

№ рец.	Прием пищи. наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Пятница (вторая неделя)											
			завтрак 7-11 лет											
9	голубцы ленивые	230	10,74	22.8	24,06	260,06								
694	картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183.0								
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	14.7	70.5								
	Соус красный основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67								
	Огурец	50	0.4	0.05	1.25	7.00								
ПР		760	21,22	34,39	95,8	689,43								

Примечание: При составлении меню использовались:

- «Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях». Составителиб Тутельян В.А., Могильный, 2011г.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А., Дели, 2007г;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (приложения).

