

СОГЛАСОВАНО

Озжакшиено

Oh

Директор МАОУ
Школа №38 имени
Зоя Королевой



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан



И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак			20,21	16,09	83,31	559,47	0,22	2,02	82,50	3,03	32,07	82,22	18,28	2,02
Обед														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7	0,06	6,9	256,89	2,42	22,11	62,6	17,91	0,65
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24	0,07	1,57	364,26	2,21	35,96	137,19	35,5	0,61
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	41,03	217,13	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			19,13	17,57	96,98	622,57	0,64	21,85	643,65	5,86	84,18	340,79	97,56	3,51
Итого за день			39,34	33,66	180,29	1182,04	0,86	23,87	726,15	8,89	116,25	423,01	115,84	5,53

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
493,01	Каша молочная "Дружба" с маслом	134	4,23	5,59	22,92	159,63	0,09	0,87	33,13	0,12	88,38	107,39	25,52	0,56
232,05	Пудинг творожный со сгущенным молоком	55	8,72	4,99	10,29	122,49	0,03	0,4	31,71	0,57	91,65	108,53	12,58	0,29
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			18,55	14,08	68,21	476,62	0,50	15,25	64,84	1,14	305,03	235,42	56,30	1,70
Обед														
129,2	Сул картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	158,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
684,07	Жаркое по-домашнему	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Обед			23,29	20,21	114,43	731,83	0,69	52,76	296,10	6,11	97,64	303,29	102,08	8,05
Итого за день			41,84	34,29	182,64	1208,45	1,19	68,01	360,94	7,25	402,67	538,71	158,38	9,75

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
233,9	Гуляш из мяса птицы	70	10,81	14,02	2,65	179,52	0,05	2,64	25,64	2,32	13,33	83,62	11,68	0,78
175,39	Каша гречневая с маслом	165	5,08	4,95	22,91	156,25	0,17		23,3	0,37	11,04	120,7	80,11	2,7
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			18,79	25,51	69,41	581,35	0,35	13,64	90,44	3,44	50,19	238,32	105,89	6,70
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,02	5,01	10,92	96,85	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
131,03	Плов	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			24,02	28,76	88,28	706,47	0,64	47,37	455,73	8,09	78,00	288,67	79,86	3,92
Итого за день			42,81	54,27	157,69	1287,82	0,99	61,01	546,17	11,53	128,19	526,99	185,75	10,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
591,33	Рыба запеченная с овощами	70	7,37	4,95	2,53	84,61	0,06	1,14	256,82	1,59	28,54	116,7	29,59	0,5
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			17,74	9,89	93,69	540,50	0,29	5,14	279,32	3,24	67,16	206,51	52,18	5,14
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82	0,01	2,05	52	0,87	3,09	6,45	3,35	0,15
138,4	Картофельное пюре	150	3,79	4,04	31,15	176,32	0,16	25,97	24,63	0,16	44,59	96,75	32,97	1,21
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	23,14	89,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			21,76	18,71	115,09	708,93	0,51	44,52	278,88	3,38	81,56	225,25	77,39	4,05
Итого за день			39,50	28,60	208,78	1249,43	0,80	49,66	558,20	6,62	148,72	431,76	129,57	9,19

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
430,16	Каша рисовая молочная с маслом	185	5,54	6,91	38,96	241,6	0,07	1,16	42,08	0,21	114,66	141,6	32,66	0,54
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			11,20	16,21	74,06	488,98	0,45	15,14	78,08	0,74	241,58	163,50	50,86	1,41
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
233,98	Гуляш из мяса птицы	90	13,9	17,46	3,42	225,74	0,07	3,43	33,18	2,74	16,1	107,55	14,99	1
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			26,88	27,37	93,55	726,43	0,45	23,30	272,03	6,54	88,60	267,74	65,01	4,74
Итого за день			38,08	43,58	167,61	1215,41	0,90	38,44	350,11	7,28	330,18	431,24	115,87	6,15

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
131,03	Плов	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	17,27	74,8	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак			20,04	23,89	80,83	618,42	0,49	28,35	253,48	5,88	46,02	214,44	56,39	4,68
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	23,49	158,55	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			24,33	20,70	109,17	719,53	0,58	13,65	344,40	5,05	72,62	202,05	65,37	4,85
Итого за день			44,37	44,59	190,00	1337,95	1,07	42,00	597,88	10,93	118,64	416,49	121,76	9,53

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
218,39	Омлет натуральный	50	5,25	5,64	0,94	75,59	0,03	0,19	102,21	0,58	40,69	86,04	6,73	0,99
470,03	Каша пшеничная молочная с маслом	134	5,58	5,97	27,89	188,2	0,16	0,81	32,7	0,14	87,29	133,09	35,87	0,98
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сох фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			14,23	12,11	75,51	473,69	0,31	5,00	134,91	1,37	148,28	252,63	54,80	5,55
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,98	4,96	10,3	94,46	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75	0,01	2	60	1,22	4,23	6,1	3,44	0,15
302	Каша гречневая с маслом	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			19,03	21,63	88,10	623,94	0,45	24,67	299,74	4,49	74,85	230,86	120,23	5,57
Итого за день			33,26	33,74	163,61	1097,63	0,76	29,67	434,65	5,86	223,13	483,49	175,03	11,12

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
108,93	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12,96	17,61	6,33	235,72	0,1	6,87	1001,76	3,51	36,69	133,44	33,95	1,36
175,39	Каша гречневая с маслом	165	5,08	4,95	22,91	156,25	0,17		23,3	0,37	11,04	120,7	80,11	2,7
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак			20,44	22,86	55,14	508,47	0,62	20,25	1025,06	4,33	53,73	273,64	118,26	4,81
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,27	3,15	22,5	130,89	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01
131,03	Плов	180	17,2	23,15	37,66	427,12	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			25,27	26,90	100,44	741,91	0,45	20,47	450,23	7,56	56,30	304,89	83,36	4,20
Итого за день			45,71	49,76	155,58	1250,38	1,07	40,72	1475,29	11,89	110,03	578,53	201,62	9,01
Итого за период			395,62	395,33	1767,13	12216,85	9,26	418,09	5791,48	83,98	2079,46	4607,27	1424,67	84,86
Итого за период			39,56	39,53	176,71	1221,69	0,93	41,81	579,15	8,40	207,95	460,73	142,47	8,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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														
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97	0,09	0,08	58,39	0,91	126,65	116,27	14,85	0,96
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак			11,35	14,87	64,25	436,75	0,19	0,08	94,39	1,44	134,87	138,17	19,05	1,76
Обед														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7	0,06	6,9	256,89	2,42	22,11	62,6	17,91	0,65
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58	0,01	2,02	60	1,58	7,45	6,41	3,69	0,18
181,55	Каша рисовая с маслом	185	2,96	4,07	29,99	169,05	0,03		22,5	0,21	7,71	61,5	20,2	0,44
282,15	Чай витаминизированный	200			9,4	38,5	0,25	13,38						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			20,49	22,05	94,68	659,83	0,57	22,30	339,39	5,17	51,97	189,01	58,60	2,92
Итого за день			31,84	36,92	158,93	1096,58	0,76	22,38	433,78	6,61	186,84	327,18	77,65	4,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
470,02	Каша пшеничная молочная с маслом	185	7,72	7,87	38,54	256,75	0,22	1,12	42,86	0,19	120,48	184,11	49,64	1,35
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			13,38	17,17	74,22	505,53	0,35	4,52	79,00	0,73	250,50	207,55	68,68	2,29
Обед														
66,88	Суп-лапша	250	7,61	3,34	44,1	237,43	0,08	6,5	200,75	2,29	10,14	25,9	11,06	0,71
684,07	Жаркое по-домашнему	180	12,08	14,61	23,2	272,3	0,19	27,31	28,56	2,94	25,17	143,92	38,66	1,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			25,49	18,75	127,78	785,63	0,51	37,81	229,31	6,39	64,31	242,32	74,52	6,99
Итого за день			38,87	35,92	202,00	1291,16	0,86	42,33	308,31	7,12	314,81	449,87	143,20	9,28