Приложение №1 к примерному меню

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

День:	День 1													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшенная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		10,39	8,28	66,70	422,76	0,28	1,46	0,00	0,00	167,22	3,00	1,56	2,09
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
411	Кнели из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		44,05	35,28	119,76	960,95	1,07	30,94	0,06	3,87	235,62	340,82	149,29	12,64

503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**63,26**	**51,81**	**254,86**	**1768,11**	**1,42**	**32,47**	**0,14**	**4,62**	**508,84**	**441,82**	**161,35**	**15,64**
День:	День 2													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		16,77	21,35	37,94	411,32	0,25	10,70	0,24	1,07	166,76	223,26	29,20	3,02
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		27,40	30,95	121,67	878,89	0,62	22,94	0,22	2,59	198,41	201,42	96,92	9,98

516.1	Сок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
221	Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле)	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**54,01**	**60,60**	**186,52**	**1516,31**	**0,97**	**36,54**	**0,50**	**3,66**	**643,72**	**424,68**	**175,00**	**13,65**
День:	День 3													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка рисовая с изюмом	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		25,46	18,04	65,58	522,78	0,12	0,94	0,12	0,76	330,94	368,24	46,20	1,32
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144.2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
405	Курица в соусе томатном	100	11,30	11,30	3,42	160,00	0,07	2,30	0,05	0,16	15,03	130,30	64,97	1,15
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		26,42	20,10	110,49	730,38	0,56	95,35	0,08	0,71	162,48	233,93	109,36	8,58
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44

533	Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,41**	**45,99**	**216,69**	**1518,99**	**0,75**	**156,76**	**0,27**	**2,82**	**667,61**	**738,67**	**180,66**	**11,09**
День:	День 4													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая (на воде)	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
501	Чай ягодный	200	3,20	2,70	15,90	131,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	ОБЕД		13,19	15,39	66,86	489,00	0,15	2,72	0,10	1,27	272,30	245,90	40,90	1,02
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75
345.2	Биточки рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		22,35	22,90	109,33	809,25	0,31	33,85	0,10	0,95	168,41	202,03	88,85	6,46
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,4	120,00	0,0	80,	0,0	0,4	36,	26,	22,	0,6

					0		8	00	2	0	00	00	00	0
555.1	Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле)	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**39,71**	**43,72**	**226,11**	**1570,25**	**0,57**	**116,57**	**0,26**	**3,10**	**483,11**	**497,40**	**155,48**	**8,40**
День:	День 5													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		11,20	16,00	65,34	449,16	0,12	0,32	0,04	0,04	175,72	66,82	11,74	2,02
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,85	5,43	15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	56,38	24,60	0,98
412.1	Котлеты куринные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		25,12	18,88	95,74	650,44	0,53	54,18	0,25	2,79	237,07	294,81	177,01	6,84
503	Кисель из концентрата плодового или	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10

	ягодного													
573	Гребешок с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**43,55**	**36,79**	**233,48**	**1434,69**	**0,74**	**54,50**	**0,29**	**3,63**	**425,25**	**410,38**	**197,84**	**9,64**
День:	День 6													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай ягодный	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
	ОБЕД		10,91	11,57	60,12	451,50	0,23	2,84	0,06	1,05	289,50	352,50	74,50	2,00
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31
241	Каша пшенная рассыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**38,9**	**40,3**	**163,**	**1386,10**	**0,8**	**91,**	**0,0**	**1,6**	**41**	**463**	**114**	**8,8**

			7	**4**	**85**		**0**	**60**	**6**	**2**	**1,01**	**,28**	**,22**	**2**
			28,06	28,77	103,73	934,60	0,56	88,76	0,00	0,57	121,51	110,78	39,72	6,82
День:	День 7													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		11,13	12,20	67,80	424,30	0,20	1,38	0,08	0,24	161,50	221,60	51,00	3,25
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,30	17,75	0,03	2,40	55,68	126,68	46,28	3,13
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		29,29	26,21	119,29	832,50	0,57	27,51	0,11	3,35	147,01	495,87	200,82	9,46
494	Чай с лимоном	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,68**	**49,78**	**239,55**	**1613,32**	**0,87**	**30,26**	**0,25**	**4,34**	**546,75**	**833,33**	**277,58**	**14,17**

День:	День 8													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ОБЕД		16,77	21,35	38,14	412,32	0,25	13,50	0,24	1,07	169,96	224,26	30,20	3,12
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
128.1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		23,81	32,82	112,21	846,04	0,30	95,69	0,00	3,62	175,28	130,50	58,63	6,41
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**44,80**	**57,81**	**191,01**	**1469,64**	**0,62**	**183,68**	**0,25**	**5,37**	**387,90**	**405,61**	**110,49**	**10,59**
День:	День 9													

Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба" (на воде)	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		14,61	12,53	85,48	364,80	0,11	1,32	0,08	0,71	143,30	162,90	35,50	1,22
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
144.2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
408	Суфле из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		35,44	23,86	117,59	824,47	0,85	22,91	0,32	2,78	225,88	279,10	154,00	13,15
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7,24	3,65	22,00	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,69**	**45,04**	**216,67**	**1496,43**	**1,09**	**26,15**	**0,46**	**3,90**	**655,93**	**523,68**	**229,76**	**15,11**
День:	День 10													
Сезон:	осенне-зимний													

Возрастная категория:	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции, г**	**Пищевые вещества, г**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
			белки	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисовая с изюмом	200	22,96	15,20	32,08	353,50	0,10	0,60	0,10	0,68	217,64	292,26	33,86	0,94
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ОБЕД		23,06	15,20	47,28	414,50	0,10	3,40	0,10	0,68	231,84	296,26	35,86	1,34
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,35	5,48	16,92	126,65	0,13	16,75	0,00	0,23	28,90	58,73	23,38	1,00
345.1	Котлеты рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		23,46	25,19	114,12	775,62	0,55	61,06	0,07	1,03	183,51	259,92	91,01	6,72
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**51,47**	**42,77**	**211,86**	**1433,11**	**0,71**	**64,46**	**0,18**	**2,16**	**424,12**	**589,23**	**132,28**	**8,61**
День:	День 11													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная	12-18 лет													

категория:														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД		11,20	16,00	65,34	449,16	0,12	0,32	0,04	0,04	175,72	66,82	11,74	2,02
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85
412.2	Шницели куринные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ПОЛДНИК		30,90	15,68	124,28	747,39	0,46	102,41	0,03	4,92	323,71	352,39	148,02	7,19
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**48,52**	**40,74**	**250,63**	**1553,40**	**0,77**	**182,92**	**0,09**	**6,07**	**565,92**	**493,72**	**199,09**	**10,72**
День:	День 12													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	12-18 лет													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
	ОБЕД		10,91	11,57	60,12	451,50	0,23	2,84	0,06	1,05	289,50	352,50	74,50	2,00
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**42,21**	**30,93**	**159,51**	**1225,95**	**0,83**	**25,10**	**7,18**	**5,45**	**485,11**	**953,73**	**211,21**	**13,33**
			31,30	44,36	99,39	774,45	0,60	22,26	7,12	4,40	195,61	601,23	136,71	11,33
	Среднее значение за период по завтракам		**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**	**B1, мг**	**C, мг**	**A, мг**	**E, мг**	**Ca, мг**	**P, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**
			15,02	**15,45**	**60,56**	**444,66**	**0,18**	**3,49**	**0,10**	**0,67**	**229,19**	**223,67**	**37,49**	**2,05**
	Среднее значение за период по обедам		**28,97**	**27,08**	**112,30**	**813,75**	**0,58**	**54,82**	**0,70**	**2,63**	**197,87**	**291,90**	**120,86**	**8,80**
	Среднее значение за период		**49,52**	**45,53**	**212,56**	**1498,86**	**0,85**	**83,42**	**0,83**	**3,89**	**517,10**	**564,63**	**178,75**	**11,65**