

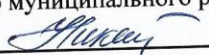
Утверждаю
Председатель комитета образования администрации
Липецкого муниципального района



И.О. Жасанова

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов возрастной категории 12-18 лет
на 2021 год

Разработано
Заместитель председателя комитета образования
Липецкого муниципального района



Е.В. Никитина

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			12-18 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
77	Омлет натуральный с маслом	200/5	14,19	28,76	3,2	32,8	0,11	0,65	0,33	2	140,25	240,26	20,43	2,73
103	Бутерброд с колбасой п/к	20/10	1,62	0,24	12	44	0,05	0	0	0,26	6,4	25	6,6	0,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		16,01	29	30,2	134,8	0,16	0,67	0,33	2,26	147,94	266,86	27,91	3,44
ОБЕД														
72	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	20	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
120	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10	8,5	5,38	12,5	170	0,02	30,95	2,1	0,21	32,6	303,48	21	0,73
723	Гуляш из говядины	100/55	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
958	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		32,48	26,04	98,05	945,74	0,474	39,7659	22,13	6,99	253,9815	616,84	204,49	10,3896

	ВСЕГО		48,49	55,04	128,25	1080,54	0,634	40,4359	22,46	9,25	401,9215	883,7	232,4	13,8296
--	-------	--	-------	-------	--------	---------	-------	---------	-------	------	----------	-------	-------	---------

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная геркулесовая со слив. маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0	0,9	0	0	96,23	139,82	39,66	0,92
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	ИТОГО		13,76	17,48	88,05	454,9	0,11	4,96	0	0	142,39	235,96	58,26	2,8
ОБЕД														
72	Салат из капусты белокочанной	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
134	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
443	Плов из отварной курицы	100/180	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49

648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		54,78	27,16	146,35	1068,3	0,49	33,8	0,53	0,37	119,67	368,6	114,84	7,93
	ВСЕГО		68,54	44,64	234,4	1523,2	0,6	38,76	0,53	0,37	262,06	604,56	173,1	10,73

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
69	винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная манная со слив. маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,06	1	0	3,9	94,5	84,56	13,78	0,24
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21

	ИТОГО		13,66	17,48	87,85	452,9	0,17	1,02	0	3,9	126,79	175,16	27,66	1,75
ОБЕД														
72	Салат из моркови с яблоком	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11
472	Рыба тушеная в томате	100	20,1	9,75	21,75	181,25	0,04	2,59	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44
520	Картофельное пюре	180	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
146	Ватрушка с повидлом	60	2,961	4,838	36,64	192,781	0,104	0,19	0	0	18	0	0	0,06
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		29,941	50,138	207,14	629,841	0,284	30,84	0,04	0,84	120,88	227,8	98,13	4,74
	ВСЕГО		43,601	67,618	294,99	1082,741	0,454	31,86	0,04	4,74	247,67	402,96	125,79	6,49

***овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	* с 1 марта													
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
З АВТРАК														

262	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,66	17,48	40,85	323,6	0,07	0,67	0,75	0	139,4	136,8	27,93	0,54
105	Бутерброд с маслом	20/10												
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	ИТОГО		9,96	17,48	56,05	383,6	0,07	4,73	0,75	0	154,56	143,94	33,53	1,12
ОБЕД														
72	Салат из капусты белокачанной	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
133	Суп картофельный с горохом на м/к будьоне	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
487	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	100/45	11,76	6,68	2,76	138,45	0,08	0,26	0	0	13,76	109,82	15,3	1,33
520	Макаронные изделия отварные	180	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
699	Компот из апельсинов	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		25,64	25,06	120,01	791,25	0,46	29,8	0,05	0,79	154,43	401,45	109,2	7,6
	ВСЕГО		35,6	42,54	176,06	1174,85	0,53	34,53	0,8	0,79	308,99	545,39	142,73	8,72

***овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
ЗАВТРАК														
213	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,52	0	0,25	0	55	192	12	2,5
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
986	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		22,1	23,1	15,7	357	0,54	0,66	0,35	0	456,29	409,6	32,88	3,15
ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,68	1,2	1,44	27,2	0,01	10,3	0,34	0,04	18,62	13,44	7,55	0,24
110	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/10	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
401	Суфле из отварной курицы	100	4,88	2,29	1,4	46,2	0,04	0,4	0	0,17	6,39	90,12	10,67	1,32
112	Рагу овощное	180	6,3	7,8	28,4	163	0,06	0	0	2,1	7,45	97,21	19,93	0,37
694	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37
1003	Булочка «любимая»	50	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		26,27	28,73	125,33	870,8	0,41	27,75	0,48	2,45	208,14	512,32	198,24	7,26
	ВСЕГО		48,37	51,83	141,03	1227,8	0,95	28,41	0,83	2,45	664,43	921,92	231,12	10,41

***овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
22	Салат из отварной моркови и соленых огурцов с растительным маслом	30	0,43	0,71	1,34	13,9	0,03	1,43	0	0,07	6,24	13,08	6,32	0,162

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
221	Макароны, запеченные с сыром	200	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	42,9	2,62
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		5,28	4,6	15,28	121	0,03	0,02	0,1	0	23,29	78,4	43,78	2,83
	Салат из белокачанной капусты с яблоком	40	0,56	1,64	1,32	22,8	0	8	0	0	14,4	9,6	0	0,08
133	Суп картофельный с клецками	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
618	Тефтели рыбные с соусом	80/50	11,3	13,2	15,2	295	0,08	0,8	45,3	0,69	46,3	162,5	32,1	1,3
511	Рис отварной	150	2,4	6	9	244,5	0	0,03	0,5	0,2	3,68	55	18,02	0,37
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
471	Булочка школьная	60	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46

	ИТОГО		24,38	54,48	211,61	988,51	0,38	28	45,83	1,18	166,59	466,23	123,52	7,75
	ВСЕГО		29,66	59,08	226,89	1109,51	0,41	28,02	45,93	1,18	189,88	544,63	167,3	10,58

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная геркулесовая со слив. маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,06	1	0	3,9	94,5	84,56	13,78	0,24
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		13,66	17,48	87,85	452,9	0,17	1,02	0	3,9	126,79	175,16	27,66	1,75
ОБЕД														
89	Салат витаминный	40	0,63	2	6,3	36	0,01	10,3	0,34	0,04	18,62	13,44	7,55	0,24

135	Борщ из свежей капусты со сметаной м/к бульоне	250/10	7	8,3	18,5	172,5	0,02	18,1	2,1	0,21	30,05	38,59	22,9	1,06
701	Запеканка картофельная с мясом отварным	80/150	9,77	3,58	8,29	123,1	0,18	1,55	0,01	0,14	21,6	111,34	26,06	1,26
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		22,86	18,02	103,78	725,8	0,46	44,95	2,45	0,39	147,5	362,47	102,36	6,77
	ВСЕГО		36,52	35,5	191,63	1178,7	0,63	45,97	2,45	4,29	274,29	537,63	130,02	8,52

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														

262	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,03	0	0,03	0	4,14	61,9	20,3	0,41
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
958	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13
	ИТОГО		16,62	20,16	88,79	495,9	0,18	1,29	20,03	0	159,64	239,9	47,16	1,84
ОБЕД														
21	Салат из свежих моркови и яблок	30	0,85	1,5	17,8	34	0,01	0,1	0,65	0,32	10,63	15,35	19,32	0,29
218	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	2,75	2,5	20,5	115	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
15	Курица тушеная с соусом	100/40	17	17,93	1,2	261	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
639	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		33,82	57,17	218,09	923,21	0,38	54,91	0,68	7,31	145,59	269,59	178,42	10,25
	ВСЕГО		50,44	77,33	306,88	1419,11	0,56	56,2	20,71	7,31	305,23	509,49	225,58	12,09

***овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
69	винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
77	Омлет натуральный с маслом	200/5	14,19	28,76	3,2	328,58	0,11	0,65	0,33	2	140,25	240,26	20,43	2,73
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
	Сыр порционный	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		23,39	40,36	3,2	470,58	0,13	1,29	0,43	2	540,25	456,26	40,43	3,17
ОБЕД														
39	Салат витаминный	40	0,63	2	6,3	36	0,01	10,3	0,34	0,04	18,62	13,44	7,55	0,24
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	5,3	7,7	28,1	195	0,02	16,07	0,11	0,1	12,15	44,95	24,44	0,9
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/45	14,35	11,99	18,53	297,95	0,403	7,84	0,53	0,278	121,293	338,01	41,13	0,875
315	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	139,8	0,01	0	0	3,9	94,5	84,56	13,78	0,24
588	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
451	Пирожок с повидлом		5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		28,37	29,41	153,28	1086,95	0,703	37,41	0,98	4,318	333,513	682,2	135,89	6,795
	ВСЕГО		51,76	69,77	156,48	1557,53	0,833	38,7	1,41	6,318	873,763	1138,46	176,32	9,965

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	макароны отварные с маслом	200/5	9,66	17,48	40,85	323,6	0,07	0,67	0,75	0	139,4	136,8	27,93	0,54
243	Колбаса вареная отварная	75	17	17,93	1,2	261	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
	Батон нарезной	20	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		13,66	17,48	87,85	452,9	0,18	0,69	0,75	0	171,69	227,4	41,81	2,05
ОБЕД														
21	Овощи свежие (консервированные)	25	0,85	1,5	17,8	34	0,01	0,1	0,65	0,32	10,63	15,35	19,32	0,23
133	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
7021	Тефтели мясные с соусом	80/45	7,61	9,37	9,87	178,91	0,19	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
116	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,632	7,979	17,62	152,417	0,183	102,8	0,78	2,7	119,3	28,5	16,85	1,162
	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб,обогатенный витаминами и макроэлементами	32,5	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		22,212	52,489	231,38	791,537	0,683	127,08	1,49	3,58	256,02	355,44	126,42	8,322
	ВСЕГО		35,872	69,969	319,23	1244,437	0,863	127,77	2,24	3,58	427,71	582,84	168,23	10,372

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.