

Утверждено
приказом директора МБОУ «Гимназия №1»
№ 114 от 11.08.2022г.

Примерное

меню для организации питания обучающихся с 12 лет и старше
на 2022 г. – 2023 г.

ВАРИАНТ 1

День: **понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№268/2013	Каша рисовая молочная с изюмом	200	5,54	8,6	22,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	60,28	12,49	151,8
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,0	0,2	22	5	1	77
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	1,00	0,3	3
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,4	7,5	86,0	0,08	120,0	0,00	0,40	168,0	26,00	0,6	46,00
№588/2013	Печенье орешки со сгущенкой	32	0,93	1,1	25,76	116,6	0,01	0,00	0,00	0,23	5,33	3,33	0,5	12
Итого:			19,27	15,9	105,26	731	0,395	121,54	0,05	1,83	390,98	141,36	18,66	457,05

Обед: 30-35%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№32/2013	Салат «Летний»	100	2,3	7,3	6,00	99	0,06	12,10	0,03	3,00	23,00	18,0	0,80	55,00
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми 1-в	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,65	0,037	0,225	119,00	25,50	0,925	65,75
№372/2013	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4,0	230	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	150	6,8	0,8	35,2	176	0,06	0,01	0,00	0,9	6,9	9,8	0,9	43,2
№512/2013	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,0	20,1	81	0,0	0,8	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			27	21,85	114,7	870	0,67	21,56	0,067	5,345	231,15	119,05	8,6	471,2
Всего:			46,27	37,75	219,96	1601	1,065	143,1	0,117	7,175	622,13	260,41	27,26	928,25



День: **вторник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№407/2013	Пагу из птицы	200	15,77	16,45	9,8	203,0	0,13	11,88	0,20	3,5	28,57	44,57	2,05	158,85
№105/2013	Масло сливочное	10	0,5	8,25	0,1	74,8	0,00	0,00	0,059	0,1	1,2	0,00	0,02	1,9
№555/2013	Печенье маковое	60	6,3	6,2	19,8	104	0,10	4	0,05	0,7	45	18	0,9	83
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,0	0,00	0,20	16,0	9,0	2,2	11,00
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	14,2	2	0,4	4
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			29,87	32,5	89	665,8	0,475	25,88	3,109	5,32	146,22	119,32	9,34	426

Обед:30-35%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№135/2013	Солянка сборная мясная	250	7,67	12,22	2,97	152,50	0,09	2,37	0,04	0,80	30,00	19,75	1,92	120,50
№381/2013	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	128	0,09	0,0	0,04	0,5	39	26	2,8	185
№237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	10,46	36,04	207,4	0,27	0,00	0,054	0,82	19,0	180,4	6,06	270,2
№518/2013	Сок	200	0,1	0,2	0,2	92	0,02	4	0,00	0,00	14	0	2,8	0
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			44,77	51,78	91,31	865,9	0,725	22,87	0,134	7,94	156,25	289,9	18,15	766,95
Всего:			74,64	84,28	180,31	1531,7	1,2	48,75	3,243	13,26	302,47	409,22	27,49	1193



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№309/2013	Омлет с сыром	200	9,5	14,3	1,5	173	0,04	0,2	0,17	0,4	200	16	1,2	193
№106/2013	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0,00	0,05	11,5	7	0,3	21
№583/2013	Кекс «Столичный»	40	3,0	14,8	40	205	0,04	0,00	0,11	0,6	18	9	0,8	41
№112/2013	Апельсин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№493/2013	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			20,6	30,55	99,55	659	0,37	43,2	0,28	2,52	316,75	89,75	6,47	442,25

Обед:30-35%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№2/2013	Салат «Витаминный»	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	18,00	0,90	29,00
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	250	6,15	2,45	10,67	90,75	0,112	11,42	0,22	0,47	31,50	32,25	1,025	119,00
№391/2013	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,2	12,6	6,8	197,0	0,05	0,00	0,02	0,50	9,0	17,0	2,0	137,0
№414/2013	Рис отварной	150	4,92	8,10	20,08	112,80	0,036	0,00	0,054	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			33,87	34,75	105,25	811,55	0,463	96,82	0,294	6,77	130,55	146,4	0,82	549,65
Всего:			54,47	65,3	204,8	1470,55	0,833	140,02	0,574	9,29	447,3	236,15	7,29	991,9



День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№90/2013	Бутерброд с сыром	35	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	13	0,4	132
№342/2013	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	8,74	4,68	2,61	87,4	0,05	1,44	0,01	2,38	28,4	22,2	0,45	131,4
№415/2013	Рис припущенный с овощами	180	3,9	6,7	30	220,16	0,03	0,00	0,045	0,3	5,3	24,16	0,5	76,1
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	1	0,30	3
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
Итого:			26,64	22,48	101,61	590,56	0,355	11,54	0,135	4,1	286,95	115,11	7,62	520,75

Обед: 30-35%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№5/2013	Салат из капусты б/к	00	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	12,00	0,14	1,70	36,00	17,00	0,80	45,00
№147/2013	Свекольник	250	12,70	2,85	18,83	111,25	0,105	8,25	0,00	1,375	15,25	24,00	0,95	63,50
№404/2013	Птица отварная	90	16,5	11,40	0,4	170,00	0,04	3,30	0,02	0,40	25,00	16,00	1,10	111,00
№426/2013	Картофель отварной	150	4,9	0,0	12,7	102	0,10	13,9	0,03	0,1	11	20	0,8	52
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	19,2	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			33,7	26,65	89,33	779,25	0,52	41,75	0,19	4,6	125,5	136,75	8,52	454,75
Всего:			60,34	49,13	190,94	1369,81	0,875	53,29	0,38	8,7	412,45	251,86	16,14	975,5



День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак:20-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№517/2013	Йогурт витаминизированный	125	6,25	4	10,62	108,75	0,03	0,75	0,25	0,00	148,75	17,5	0,125	113,75
№365/2013	Говядина, тушенная с капустой	200	9,7	23,3	5,8	172,3	0,03	13,4	0,23	0,7	38	23,33	1,4	101
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	0,00	0,00	12,00	3,00	1,5	3,00
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
Итого:			23,85	29,2	83,32	601,05	0,405	94,15	0,48	1,72	256	98,58	8,995	396

Обед:30-35%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№156/2013	Суп лапша домашняя	250	2,55	0,575	13,90	111,00	0,03	0,3	0,1	2,50	9	4,5	0,4	29,75
№381/2013	Шницель	80	19,97	41,3	9,5	189,6	0,09	0,00	0,45	0,00	81,00	25,38	1,2	165
№429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,3	138	0,13	5,1	0,05	0,015	39	28,5	1,05	85,5
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	22,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			34,27	60,48	102,8	854,6	0,515	14,3	0,6	7,2	221,25	129,13	8,72	506,5
Всего:			58,12	89,68	186,12	1455,65	0,92	108,45	1,08	8,92	477,25	227,71	17,715	902,5



День: **понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак: 20-25%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№256/2013	Каша пшеничная с бананом	150	8,86	11,9	28,04	293,8	0,142	1,38	0,084	0,23	143,6	50	2,38	218,6
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	0,2	22	5,0	1,0	77,0
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00	0,04	1,3	0,2	0,00	126,00	14,00	0,1	90,0
№517/2013	Сочни с творогом	50	3,40	6,06	21,62	108,37	0,042	0,00	0,05	0,498	12,45	4,98	0,415	30,71
№112/2013	Банан	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0,00	0,40	68	28	0,6	46
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			29,16	26,86	116,36	806,17	0,549	122,68	0,334	2,148	413,3	147,73	8,265	629,56

Обед:30-35%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№18/2013	Салат из свежих огурцов с луком зелень	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	0,60	30,00	13,00	0,6	31,00
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83,00	0,05	17,47	0,00	2,37	34,00	22,25	0,8	47,50
№370/2013	Плов из отварной говядины	200	18,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,6	0,80	23,00	53,00	2,8	227,00
№513/2013	Компот из вишни и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			28,45	34,97	117,47	899	0,365	26,97	0,6	4,69	139,25	141	8,67	480,75
Всего:			57,61	61,83	233,83	1705,17	0,914	149,65	0,934	6,838	552,55	288,73	16,935	1110,3



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак:20-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№317/2013	Пудинг из творога	150	10,9	11,3	21,1	262	0,09	0,3	0,10	0,6	183	32	1,4	284
№91/2013	Сыр (2-вар)	35	4,8	8,9	5,4	121	0,05	0,0	0,06	0,6	15	6	0,5	37
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			23	21,8	85,6	666	0,385	10,3	0,16	2,22	266,25	93,75	8,17	502,25

Обед:30-35%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№25/2013	Салат из сырых овощей (1-в)	100	1,3	5,2	3,7	65,00	0,04	13,5	0,0	2,9	26,0	19,00	0,6	34
№134/2013	Рассольник «Ленинградский»	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	26,25	0,93	63,00
№377/2013	Запеканка картофельная с мясом	150	23,30	23,5	18,9	280,0	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99
№507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	22,10	96,00	0,02	4,3	0,00	0,2	22,00	14,00	1,1	16,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			33,95	35,35	95,25	738,25	0,385	25,57	0,06	6,57	241,75	115	6,7	379,25
Всего:			56,95	57,15	180,85	1404,25	0,77	35,87	0,22	8,79	508	208,75	14,87	881,5



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак:20-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№106/2013	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0,00	0,05	11,5	7	0,3	21
№404/2013	Курица отварная	90	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	16	1,1	111
№ 429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,3	138	0,13	5,1	0,05	0,015	39	28,5	1,05	85,5
№ 112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	98	47	0,0	10	0,0	0,02	16	9	2,2	11
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№565/2013	Печенье овсяное	50	4,2	8,3	23,5	126	0,06	0,0	0,05	0,7	8	8	0,5	32
Итого:			31,15	27,55	90,95	678	0,46	16,2	0,12	1,985	138,95	107,25	7,12	420,75

Обед:30-35%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	16,00	0,70	32,00
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	48,25	1,25	165,75
№367/2013	Гуляш из говядины	90	15,8	16,9	3,2	128	0,02	1	0,03	0,53	13	23	2,4	165,3
№248/2013	Гречка отварная	150	8,3	11,7	27,6	201	0,17	1,2	0,07	0,45	123,4	102	3,1	215,6
№518/2013	Сок	200	0,3	0,00	17,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,6	6,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			41,3	42,1	101,85	816,25	0,545	25	0,4	5,15	268,4	238	11,82	586,15

Bcero:			72,45	69,65	192,9	1494,25	1,465	41,12	0,52	7,135	407,35	345,25	18,94	1006,9
--------	--	--	-------	-------	-------	---------	-------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------



День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак:20%-25%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	1,2	22,00	5,00	1,00	77,00
№406/2013	Плов из отварной птицы	180	18	15,9	27,11	259	0,03	1,3	0,01	5,4	33	31	1,3	133
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	10,00	0,50	18,00
№495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			32,2	23,2	85,11	617	0,375	40,6	0,12	7,62	258,25	106,75	6,97	488,25

Обед:30-35%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№69/2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	23,00	0,9	64,00
№158/2013	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,8	18,6	109,5	0,08	6,075	0,00	1,4	13,5	19,75	0,8	53
№337/2013	Рыба запеченная в омлете	150	15,9	7,8	3,2	147,0	0,09	0,5	0,06	4,1	40,0	25,0	1,0	203,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	20,1	96,0	0,02	4,3	0,0	0,2	22,0	14,0	1,1	16,0
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			28,58	19,1	85,3	639,5	0,485	22,575	0,26	9,52	135,75	127,5	7,57	503,25
Всего:			60,78	42,3	170,41	1256,5	0,86	63,175	0,38	17,14	394	234,25	14,54	991,5



День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

Завтрак:20-25%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№106/2013	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0,00	0,35	7	10	0,45	13
№293/2013	Макаронник с мясом	150	21,8	24,4	24,4	393	0,09	0,6	0,02	3,7	16	27	2,8	197
№110/2013	Хлеб красота и здоровье витаминизированный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,0	0,3	3,0
№112/2013	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,2	16,0	9,0	2,2	11,0
Итого:			29,65	26,1	85,4	688	0,365	23,1	0,02	5,07	91,25	92,75	6,2	391,25

Обед:30-35%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,00	10,7	95,00	0,05	10,3	0,00	2,40	34,50	26,25	1,20	53,00
№369/2013	Жаркое по-домашнему	200	23,63	20,9	15,1	244,5	0,15	6,90	0,04	0,72	31,80	50,9	3,09	241,80
№512/2013	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,0	20,1	92,0	0,02	4,0	0,00	0,00	14,00	0,00	2,08	0,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	16,3	81	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	50	4,1	0,7	18	95	0,08	0,00	0,00	0,82	15	10,5	0,82	48,75
Итого:			33,83	37,9	87	737,5	0,475	29,6	0,04	8,54	144,55	140,9	10,94	502,5
Всего:			63,47	64	172,4	1425,5	0,84	52,7	0,06	13,61	235,8	233,65	17,14	893,75

