

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области



—/Историк О.А./

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Вознесенская СОШ №7»



/Грязнова Т.С./

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Филиппова Ольга Рудольфовна



/ Филиппова О.Р./

Примерное двенадцатидневное меню

для организации питания детей

в возрасте 7-11 и 12-18 лет

в образовательных учреждениях Подпорожского района

Г.П. Вознесенье

У

День 1:

Понедельник

Неделя:

Первая

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 12 До 18 лет

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
Стр.246	Каша геркулесовая молочная с маслом <small>сливочным</small>	200/5/6	14,30	13,40	47,10	376,36	0,23	4,60	0,10	1,80	173,10	273,40	38,90	1,70		
692	Кофейный напиток <small>сливочным</small>	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40		
1	Бутерброд с маслом <small>слив.</small>	20\10	3,26	7,60	19,32	163,26	0,04		0,12	0,95	11,60	37,80	10,20	0,52		
338/2011	Фрукты <small>(яблоко, груша, апельсин)</small>	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75	1,52		
	Итого		22,56	23,07	94,92	696,22	0,36	16,87	0,22	2,90	302,40	451,45	75,18	4,14		
ОБЕД																
576	Долггарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65		1,05	37,60	32,60	3,30	0,48		
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,50	4,50	52,30	266,53	0,15	1,00		1,00	96,40	227,30	17,60	0,13		
540	Рагу овощное с маслом сливочным	180	3,34	10,30	42,30	282,91	0,08	16,10	0,19	0,95	153,70	117,10	21,70	2,40		
488	Кура тушеная в сметанном соусе	100/20	21,60	16,80	26,70	354,27	0,19		0,12	0,80	110,30	186,80	41,80	1,52		
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27		0,36	13,60	22,13	11,73	0,13		
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04				9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого		30,88	32,10	135,02	978,72	0,49	24,02	0,31	4,16	420,80	628,33	106,13	5,90		
	Итого за день		53,44	55,17	229,94	1674,94	0,85	40,89	0,53	7,06	723,20	1079,78	181,31	10,04		

День 2:

Вторник

Неделя:

Первая

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																			
499	Котлета куриная	100	13,75	12,61	24,7	274,92	0,16	0,3	0,23	0,37	203,25	220,6	27,6	0,95					
516	Макаронные изделия отварные, с маслом	180	5,9	11,57	52,4	346,63	0,15			2,34	76,9	134,5	22,3	1,3					
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27	0,27					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого		22,42	24,18	95,14	706,87	0,35	2,43	0,23	3,07	324,75	449,80	72,17	3,76					
ОБЕД																			
52/2011г.	Салат из свежесы с растительным маслом	100	2,16	8,6	20,18	171,57	0,04	12,6		2,2	116,3	95,5	32,8	1,2					
123	Щи из свежей капусты с курдой и сметаной	250/10/10	5,3	7,64	31,5	221,93	0,08	8,48	0,04	1,71	124,1	86,3	22,2	0,83					
443	Плов из свинины	180	21,89	18,5	41,7	432,77	0,09	12,7	0,23		167,4	416,3	43,2	1,52					
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96	0,28					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого		31,83	34,74	129,58	977,13	0,33	41,78	0,27	4,45	435,20	646,74	109,16	5,07					
	Итого за день		54,25	58,92	224,72	1684,00	0,68	44,21	0,50	7,52	759,95	1096,54	181,33	8,83					

День 3: **Среда**
 Неделя: **Первая**
 Сезон: **Осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
2004г.		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1	2																				

ЗАВТРАК

Стр.246	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	12,40	18,13	30,93	346,26	0,22	1,10	0,21	2,13	137,06	210,80	24,60	1,10
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56	0,02
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,10	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50	3,04
6	Бульбород с колбасой п/к	40/30	5,98	4,9	16,06	135,93	0,02			0,7	14,96	98,3	16,38	0,008
	Итого		22,96	24,50	91,59	697,51	0,36	23,03	0,21	3,13	309,35	466,90	70,04	4,17

ОБЕД

43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,3	6,8	31,1	196,08	0,02	7,6		2,3	66,1	46,5	16	0,51
132	«Ленинградский» с курой	250/10	5,45	7,19	37,6	243,37	0,15	4,3		1,43	132,4	67,5	28	0,4
388	Котлета рыбная	100	17,12	7,12	21,12	223,00	0,11	0,48	0,11	0,6	127,2	299,6	26,12	1,7
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,81	11,2	28,7	237,45	0,15	2,8	0,2	0,15	68,2	163,2	19,8	1,3
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67	0,53
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		30,22	32,31	136,16	982,64	0,48	25,18	0,31	4,84	432,70	641,50	102,59	5,68
	Итого за день		53,18	56,81	227,75	1680,15	0,84	48,21	0,52	7,97	742,05	1108,40	172,63	9,85

День 4: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
2004г.		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК																					
366	Запеканка творожная со стуженным молоком	180/20	21,03	23,09	56,66	533,27	0,32	17,15	0,195	2,6	304,3	445,4	53,5	3,91							
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13							
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
	Итого		23,14	23,37	92,03	689,54	0,34	17,42	0,20	2,86	322,50	484,93	71,83	4,26							
ОБЕД																					
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,61	6,2	25,56	169,06	0,11	13		1,83	99,3	49,6	23,4	1,2							
109	Борш из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5	1,5							
431	Печень по строгановски	120	10,92	12,96	29,16	284,86	0,05	3,24	0,14	1,02	117,50	191,50	20,40	0,60							
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,67	4,9	47,8	285,30	0,24				37,7	243	37,8	0,83							
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18							
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24							
	Итого		31,85	32,36	140,59	1007,95	0,50	26,79	0,27	4,41	432,60	658,40	107,70	5,55							
	Итого за день		54,99	55,73	232,62	1697,49	0,84	44,21	0,47	7,27	755,10	1143,33	179,53	9,81							

День 5: Пятница
Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
2004г.		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК																					
733	Оладьи со ступеным молоком	180/30	15,01	20,6	31,2	381,04	0,17	0,1	0,2	2,8	141,2	235,1	23,1	0							
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40							
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50	3,04							
	Итого		21,99	23,35	94,90	696,40	0,34	23,17	0,20	3,36	275,50	401,00	62,53	3,66							
ОБЕД																					
45	Салат из квашенной капусты с помидорами	100	2	4,2	14,3	105,89	0,03	21,3		2,3	25,8	17	9,6	0,31							
138	Суп картофельный с свежей рыбой	250	8,71	7,28	14,56	163,11	0,21	5,59	0,08	0,15	149,20	250,53	14,20	0,19							
452	Котлета "Особая" из говядины	100	12,33	17,3	11,1	256,95	0,1	0,27	0,15	1,16	134,5	140	11,3	0,87							
511	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,4	5,42	44,1	249,26	0,08		0,06	0,6	60,7	83,6	9,01	0,53							
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	201,31	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96							
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24							
	Итого		30,84	34,50	131,76	987,51	0,48	27,96	0,29	4,77	385,24	579,53	87,11	4,10							
	Итого за день		52,83	57,85	226,66	1683,91	0,82	51,13	0,49	8,13	660,74	980,53	149,64	7,76							

День 6: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)							Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	180	19,5	22,3	41	455,44	0,25	2,3	0,1	2,88	241,2	374,2	49,2	0,2	ОБЕД													
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27	0,27	УБОР													
плп	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	УБОР													
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75	1,52	УБОР													
	Итого		22,01	22,98	93,80	688,54	0,33	15,23	0,10	3,29	293,20	452,15	74,82	2,21	УБОР													
25	Салат "Степной" с растительным маслом	100	2,8	8,1	42,1	259,42	0,16	5		2	75,5	72,3	24,3	0,33	УБОР													
140	Суп вермишелевый с клецкой	250/10	7,14	7,16	27,50	208,61	0,04	0,95		0,33	92,40	203,25	15,57	0,55	УБОР													
371	Филе рыбы припущенное с маслом	100/5	15,2	15,4	12,01	254,78	0,12	1,8	0,3	1,58	188,2	223,1	32,6	0,68	УБОР													
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	0,72	32,4	154,30	0,15	9,8		0,15	72,5	104	20,6	1,44	УБОР													
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	74,67	0,01	8,30			7,73	2,13	2,67	0,53	УБОР													
плп	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	УБОР													
	Итого		31,38	31,65	131,65	962,77	0,52	25,85	0,30	4,42	445,53	647,18	105,74	4,77	УБОР													
	Итого за день		53,39	54,63	225,45	1651,30	0,85	41,08	0,40	7,71	738,73	1099,33	180,56	6,98	УБОР													

День 7:
Неделя:
Сезон:

Возрастная категория:

Понедельник
Вторая
Осенне-зимний

с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ЗАВТРАК																		
стр246	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200/5	8,40	14,16	35,60	312,09	0,13	0,12	0,09	2,08	123,20	153,90	39,70	0,40				
692.	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40				
3	Бутерброд с сыром	30/20	7,8	6,3	19,32	169,78	0,05	0,14	0,1	0,62	52,7	134,8	2,1	0,2				
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60	0,30	0,30	24,00	16,50	13,50	3,04				
	Итого		21,60	22,93	92,72	681,96	0,33	23,33	0,19	3,00	305,60	437,20	74,63	4,04				
ОБЕД																		
43	Салат из свежей капусты	100	1,3	6,8	31,1	196,08	0,02	7,6	2,3		66,1	46,5	16	0,51				
139	Суп фасолевый с курой	250/10	6,90	7,33	19,23	175,30	0,15	2,90	1,45		41,48	137,78	28,25	0,83				
486	Голубцы ленивые из говядины со сметаной	180/20	17,5	20,6	29,8	385,51	0,24	6,1	0,21		283,4	352,6	38,9	1,48				
638	Компот из изюма витаминизированный	200	1,16	0,30	28,40	123,99	0,02	0,80	0,20		5,84	63,70	3,10	0,96				
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04		0,36		9,20	42,40	10,00	1,24				
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02		0,26		4,60	17,40	6,60	0,22				
	Итого		30,68	35,31	134,87	1007,14	0,49	17,40	0,21	4,57	410,62	660,38	102,85	5,24				
	Итого за день		52,28	58,24	227,59	1689,10	0,82	40,73	0,40	7,57	716,22	1097,58	177,48	9,28				

День 8:

Вторник

Неделя:

Вторая

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК																				
366	Запеканка творожная со ступенным молоком	180/20	21,03	23,09	56,66	533,27	0,32	17,15	0,195	2,6	304,3	445,4	53,5	3,91						
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73	0,13						
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	Итого		23,14	23,37	92,03	689,54	0,34	17,42	0,20	2,86	322,50	484,93	71,83	4,26						
ОБЕД																				
45	Салат из квашенной капусты с вареными картофелем	100	2	4,2	14,3	105,89	0,03	21,3		2,3	25,8	17	9,6	0,31						
109	Борш из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5	1,5						
стр 246	Греча расыпчатая с маслом сливочным	180	10,67	4,9	47,8	285,30	0,24				37,7	243	37,8	0,83						
461/600	Тфрегли в сметанном соусе	100/20	9,17	14,25	24,15	269,14	0,09		0,18	0,81	172,30	214,60	29,50	0,20						
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96	0,28						
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
	Итого		30,57	31,65	136,20	970,37	0,53	38,05	0,31	4,85	425,70	650,74	100,36	4,36						
	Итого за день		53,71	55,02	228,23	1659,91	0,87	55,47	0,51	7,71	748,20	1135,67	172,19	8,62						

День 9:

Среда

Неделя:

Вторая

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 12 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
2004г.			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																			
499	Котлета куриная	100	13,75	12,61	24,7	274,92	0,16	0,3	0,23	0,37	203,25	220,6	27,6	0,95					
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,9	11,57	52,4	346,63	0,15			2,34	76,9	134,5	22,3	1,3					
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27	0,27					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого		22,42	24,18	95,14	706,87	0,35	2,43	0,23	3,07	324,75	449,80	72,17	3,76					
ОБЕД																			
52/2011г.	Салат из свежих с растительным маслом	100	2,16	8,6	20,18	171,57	0,04	12,6		2,2	116,3	95,5	32,8	1,2					
138	Суп картофельный с рисом и курой	250/10	12,73	2,80	25,60	183,19	0,15	3,25	0,13	1,23	115,20	176,80	24,05	0,98					
413	Соуска отварная	50	4,7	7,5	5,4	111,16				0,3	15,3	134,1	5,3	0,6					
534	Калуста тушенная с маслом сливочным	200/10	8,3	14,8	68,2	451,29	0,21	1,2	0,16	0,65	136,44	165,1	31,5	0,3					
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67	0,53					
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого		30,43	33,70	137,02	999,96	0,45	27,05	0,29	4,74	422,04	636,20	106,32	4,85					
	Итого за день		52,85	57,88	232,16	1706,83	0,80	29,48	0,52	7,81	746,79	1086,00	178,49	8,61					

День 10:

Неделя:

Сезон:

Возрастная категория:

Четверг

Вторая

Осенне-зимний

с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Ca	P		Mg	Fe	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ЗАВТРАК																			
160	Вермишель молочная с маслом сливочным	200	9,88	18,09	28,3	324,78	0,14	0,4	0,026	2,13	129,7	228,13	31,5	0,05					
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33	0,40					
337	Дйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	64,76	0,03		0,16	0,24	41,9	76,8	4,8	1					
н/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60	0,30	24,00	16,50	13,50	3,04						
	Итого		21,94	25,44	92,28	704,89	0,34	23,47	0,19	2,93	305,90	470,83	75,73	4,71					
ОБЕД																			
576	Доп.гарнир отурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65	1,05	37,60	32,60	3,30	0,48						
135	Суп овощной с куррой и сметаной	250/10/10	7,8	9,3	29,7	240,24	0,2	5,83	0,11	1,43	129,28	186,98	36	0,03					
478/600	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	180/50	19,18	22,64	78,3	610,22	0,15	8,64	0,21	0,84	220,6	367,2	52,6	2,3					
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18						
н/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
	Итого		30,05	32,44	136,13	983,03	0,43	22,92	0,32	3,68	403,08	633,58	105,50	4,23					
	Итого за день		51,99	57,88	228,41	1687,92	0,77	46,39	0,51	6,61	708,98	1104,41	181,23	8,94					

День 11:

Пятница

Неделя:

Вторая

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	К	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ЗАВТРАК																					
340	Омлет натуральный	180	19,5	22,3	41	455,44	0,25	2,3	0,1	2,88	241,2	374,2	49,2	0,2							
378/2011г	Чай с молоком	150/10/50	1,30	1,30	12,47	68,55		0,27	0,13		13,60	22,13	11,73	2,13							
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22							
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	18,60	0,15		12,00	8,25	6,75	1,52							
	Итого		22,78	24,28	88,67	682,75	0,33	21,17	0,23	3,29	271,40	421,98	74,28	4,07							
ОБЕД																					
25	Салат "Степной" с растительным маслом	100	2,8	8,1	42,1	259,42	0,16	5		2	75,5	72,3	24,3	0,33							
139	Суп картофельный с бобовыми. Курой	250/10	2,50	4,50	42,30	225,53	0,15	6,20	1,53	1,00	162,30	198,30	17,60	0,13							
443	Плов из свинины	180	21,89	18,5	41,7	432,77	0,09	12,7	0,23		167,4	416,3	43,2	1,52							
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	27,26	119,31	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	28,10	0,96							
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24							
	Итого		30,59	31,40	153,80	1048,02	0,46	24,70	1,76	3,56	420,24	775,30	123,20	4,18							
	Итого за день		53,37	55,68	242,47	1730,77	0,79	45,87	1,99	6,85	691,64	1197,28	197,48	8,25							

Примечание.

Согласно СанПИН 2.4.5. 2409-08 пункту 6.29. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осеннее зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице взаимозаменяемости продуктов сборника рецептур.