

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МП «Детское питание» города Рязани

«СОГЛАСОВАНО»

Каминская И.В.

КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  
О.В. Филоненко

Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г.Рязань

Возрастная группа

12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3,0	3	0,03	5	9,0	4,2	0,15
291/М/ССЖ	Плов с индейкой	280	30,45	7,81	47,75	391,82	0,14	4,4	830	2,74	36,56	349,25	69,4	2,03
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		560	34,90	8,37	83,91	561,3	0,23	10,3	833,7	3,43	61,2	411,53	95,29	4,08
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	212,07	1,92	32,78	52,85	20,79	0,76
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		930	31,42	25,07	126,15	867,71	0,75	195,19	2676,51	8,17	113,08	458,76	225,87	8,04
<b>Итого за день</b>		1490	66,32	33,44	210,06	1429,02	0,98	205,44	3510,18	11,6	174,32	870,29	321,16	12,12

Возрастная группа

12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 190/5/5	200	5,94	7,39	27,26	199,8	0,17	0,99	39,29	0,46	111,45	169,17	19,58	1,2
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24,04	22,05	81,60	628,15	0,38	16,43	230,01	1,84	468,8	521,07	91,48	7,49
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	3,63	6,03	7,66	99,91	0,02	8,77	30,54	1,46	122,03	87,85	22,75	1,33
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	7,87	4,53	19,28	149,67	0,32	11,8	201,9	1,53	33,28	106,31	37,02	2,32
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	280	22,12	21,96	30,9	416,20	1,04	39,06	357,14	1,55	46,64	312,15	69,15	3,0
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Обед</b>		1 050	39,94	33,92	125,48	977,87	1,65	76,6	596,58	4,88	232,1	527,71	146,72	9,87
<b>Итого за день</b>		1700	63,98	55,97	207,08	1606,02	2,03	93,06	826,59	6,72	700,88	1048,78	238,2	17,36

Возрастная группа 12-18 лет  
 День: среда  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		660	25,19	19,72	94,05	663,03	0,46	72,09	396,17	5,42	243,7	431,13	117,23	4,93
<b>Обед</b>														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09

293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	28,16	9,01	2,49	203,22	0,14	0,93	20,69	1,74	22,69	263,67	36,02	2,07
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		940	43,39	24,12	119,48	873,63	0,55	108,85	325,07	6,83	111,2	407,89	87,32	5,21
<b>Итого за день</b>		1600	68,58	43,84	213,53	1536,66	1,01	180,94	721,24	12,25	354,9	839,02	204,55	10,14

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50	200	23,85	16,14	37,20	396,11	0,08	6,77	78,8	2,35	221,70	296,52	41,19	1,00
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко, 180	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		590	31,30	19,74	90,99	678,45	0,25	22,07	107,8	3,38	376,14	445,42	84,34	5,21
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,15	6,35	17,02	142,49	0,17	16,7	202,83	2,37	18,34	83,67	28,56	1,22
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,17	7,77	6,09	150,94	0,48	3,11	2,6	0,52	14,9	153,57	22,13	2,16
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		910	29,67	29,65	113,39	841,9	1,07	116,05	1452,36	9,78	142,43	392,41	126,09	6,73
<b>Итого за день</b>		1 500	61	49	204	1 520	1	138	1 560	13	519	838	210	12

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	(г)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,4	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		565	24,06	20,62	85,03	624,21	0,27	4,73	103,9	2,75	58,9	242,84	53,2	4,15
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,36	8,03	5,52	109,35	0,05	4,07	1628,8	2,57	113,28	94,85	34,12	0,69
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,61	10,37	11,41	193,99	0,40	8,2	1238	2,21	22,63	165,32	22,8	2,84
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		930	29,29	26,75	129,52	879	0,79	53,49	3081,2	7,5	190,78	412,6	114,29	5,87
<b>Итого за день</b>		1495	53,35	47,37	214,55	1503,21	1,06	58,22	3185,1	10,25	249,68	655,44	167,49	10,02

Возрастная группа 12-18 лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,4	0,33
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		680	28,52	15,80	97,67	655,99	0,74	48,04	53,12	2,48	108,2	442,03	196,57	8,09
<b>Обед</b>														

47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,6	7,68	17,96	173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		910	36,09	27,54	122,51	896,56	0,7	201,97	489,25	9,38	130,33	375,25	87,45	5,08
<b>Итого за день</b>		1590	64,61	43,34	220,18	1552,55	1,44	250,01	542,37	11,86	238,53	817,28	284,02	13,17

Возрастная группа · 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24,48	21,52	90,11	659,44	0,35	16,68	234,76	1,65	480,66	512,98	111,04	7,15
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Обед</b>		1 050	34,35	30,51	128,50	931,35	1,24	48,56	2247,21	7,37	129,17	497,11	234,56	11,91
<b>Итого за день</b>		1700	58,83	52,03	218,61	1590,79	1,59	65,24	2481,97	9,02	609,83	1010,09	345,6	19,06

Возрастная группа 12-18 лет  
 День: среда  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,21	29,04	0,93
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		660	24,76	17,90	91,66	634,65	0,44	66,17	104,17	3,98	238,73	414,22	106,15	4,55
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,02	6,98	17,02	147,69	0,19	16,6	206,83	-2,4	18,74	79,67	27,96	1,06
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	28,16	9,01	2,49	203,22	0,14	0,93	20,69	1,74	22,69	263,67	36,02	2,07
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,48	0,64	47,36	213,12	0,05			0,26	6	96,18	32,05	0,65
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		940	44,38	25,75	133,26	945,88	0,65	145,51	695,7	8,42	102,54	486,69	120,87	4,9
<b>Итого за день</b>		1600	69,14	43,65	224,92	1580,53	1,09	211,68	799,87	12,4	341,27	900,91	227,02	9,45

Возрастная группа 12-18 лет  
 День: четверг  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 150/50	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
<b>Итого за Завтрак</b>		590	31,74	21,66	84,91	671,6	0,25	15,97	120,8	3,36	372,98	444,49	75,49	5,06	
<b>Обед</b>															
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14	
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32	
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	6,54	23,42	168,81	0,17	48,1	844,08	3,04	46,41	106,59	50,18	1,69	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21								
<b>Итого за Обед</b>		930	34,62	24,86	116,59	838,57	0,97	93,54	1060,45	7,91	160,34	403,64	128,58	6,61	
<b>Итого за день</b>		1520	66,36	46,52	201,5	1510,17	1,22	109,51	1181,25	11,27	533,32	848,13	204,07	11,67	

Возрастная группа 12-18 лет  
 День: пятница  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
71/М	Поджаривка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27	
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17	
171/М/ССЖ	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>		660	24,10	15,43	92,65	611,6	0,29	50,51	242,29	4,92	80,93	315,34	92,85	4,09	
<b>Обед</b>															
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	4,46	12,49	5,18	152,77	0,05	3,86	1543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69	
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78	
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 100/30	130	19,27	3,3	5,07	127,93	0,15	0,61	19,5	0,93	57,01	289,24	66,76	1,14	
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46	

349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		940	35,73	30,50	108,07	853,72	0,68	73,08	1822,38	7,64	327,74	588,56	166,98	5,12
<b>Итого за день</b>		1600	59,83	45,93	200,72	1465,32	0,97	123,59	2064,67	12,56	408,67	903,9	259,83	9,21

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Дели плюс, 2017