

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,22	Каша молочная из овсяной крупы. __ (Зима-Весна)	250	8	6	30	210					31	148	49	2
14,02	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
16,04	Колбаса варён.(порцион.) __ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
378,02	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
Итого за Завтрак			27	38	48	652					56	354	74	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538	Солёные овощи (порционно) __ (Зима-Весна)	100			2	104								
82,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной __ (Зима-Весна)	300	1	6	3	68		3			15	5	2	
271,05	Биточки из говядины __ (Зима-Весна)	105	13	12	13	209					10	83	10	1
330,05	Соус томатно-овощной __ (Зима-Весна)	55	1	2	3	36					1	5	2	
202,02	Макаронные изделия отварные __ (Зима-Весна)	220	8	1	55	265					11	2	1	
359,02	Кисель плодово ягодный __ (Зима-Весна)	200			6	22								
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			39	39	83	932		3			50	254	34	3
Полдник														
386,06	Кефир __ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
223,04	Запеканка из творога __ (Зима-Весна)	200	34	18	13	354					12	19	2	
Итого за Полдник			40	25	22	485					279	230	33	
Ужин														
136,02	Овощи по "Карпатски" __ (Зима-Весна)	250	3	18	10	210		38			39	14	7	1
234,02	Котлеты рыбные __ (Зима-Весна)	130	3	9	4	106		2			10	12	1	
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			19	42	29	562		40			60	158	24	3
2й Ужин														
389,02	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,02	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			129	144	223	2818		58			498	1060	211	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,17	Каша манная молочная. __ (Зима-Весна)	250	8	6	34	219				1	5	1		
14,02	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями) __ (Зима-Весна)	20	5	6		73			52					
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190								
Итого за Завтрак			26	34	49	604			52	1	11	132	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538	Солёные овощи (порционно) __ (Зима-Весна)	100			2	104								
111,03	Суп с макаронными изделиями и яйцом __ (Зима-Весна)	300	3	7	20	158		2			13	7	2	
127,02	Картофельное пюре __ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
518,03	Омлет с мясом. __ (Зима-Весна)	200	31	20	15	364		1		1	91	235	16	3
388,02	Напиток из плодов шиповника __ (Зима-Весна)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			54	51	85	1122		22		2	131	406	40	6
Полдник														
525,02	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
389,02	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36								
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
325,02	Кабачки или тыква, тушенные в сметане __ (Зима-Весна)	220	2	10	16	160		36			2	5	1	
139	Капуста тушеная __ (Зима-Весна)	200	5	8	21	179		104			3	11	6	
288,02	Птица отварная __ (Зима-Весна)	150	25	25	1	325		1		1	23	224	25	2
377,02	Чай с лимоном __ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			45	58	53	910		141		1	42	373	49	4
2й Ужин														
385,02	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			135	149	237	2939		178	52	4	244	979	151	66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,36	Каша пшённая молочная__ (Зима-Весна)	250	8	5	33	206					4	1		
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
16,04	Колбаса варён.(порцион.)__ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
382,02	Какао с молоком__ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
499,02	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			30	40	60	714					35	233	42	4
2й завтрак														
389,02	Сок фруктовый__ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за 2й завтрак			2		6	36					14	64	24	1
Обед														
21,03	Салат из соленых огурцов с луком__ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62		6						
115,07	Суп с перловой крупой со сметаной__ (Зима-Весна)	300	4	9	20	176		2			31	110	36	1
150,02	Эссы картофельные с мясом и луком__ (Зима-Весна)	250	4	8	1	95		1			24	59	4	1
331,02	Соус сметанный с томатом__ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25					1	4	2	
349,02	Компот из смеси сухофруктов__ (Зима-Весна)	200			22	86					3	2	1	
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			26	42	48	672		9			72	334	62	4
Полдник														
376,06	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			14	56								
530,02	Конфеты молочные__ (Зима-Весна)	40												
525,02	Кондитерское изделие__ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			1		20	88								
Ужин														
204,02	Макароны отварные с сыром__ (Зима-Весна)	250	9	6	59	284					50	52	5	
524,01	Фрукты__ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
376,06	Чай с сахаром__ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			23	21	103	649		15			100	184	43	55
2й Ужин														
386,06	Кефир__ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			88	110	246	2290		24			488	1026	202	64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
121,08	Суп молочный с крупой.____ (Зима-Весна)	300	7	6	20	166					9	2	1	
14,02	Масло сливочное(порционно)____ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями)____ (Зима-Весна)	20	5	6		73			52					
379,02	Кофейный напиток с молоком____ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			29	38	27	571			52		25	141	21	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты____ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
67,02	Винегрет овощной____ (Зима-Весна)	150	2	15	10	186		24						
92,02	Щи из квашеной капусты____ (Зима-Весна)	300	2	7	9	112		26			13	7	2	
291,05	Плов из говядины____ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600		2		1	21	204	25	2
342,05	Компот из свежих и сухих фруктов____ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)____ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			47	74	68	1139		70		1	47	370	46	4
Полдник														
424,05	Булочка "Домашняя"____ (Зима-Весна)	100	8	13	61	294					19	72	12	1
377,02	Чай с лимоном____ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Полдник			8	13	75	350					22	73	13	1
Ужин														
538	Солёные овощи (порционно)____ (Зима-Весна)	100			2	104								
125,05	Картофель запеченный____ (Зима-Весна)	220	4	8	35	235		43			3	3		
534,01	Рыба тушёная в томате с овощами____ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
376,06	Чай с сахаром____ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			18	31	56	677		45			24	145	22	2
2й Ужин														
389,02	Сок фруктовый____ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,02	Кондитерское изделие____ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			106	156	267	2924		130	52	1	171	793	148	63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,13	Каша "Дружба" __ (Зима-Весна)	250	12	8	43	293					9	2	1	
14,02	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
378,02	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190								
Итого за Завтрак			26	31	60	632					11	132	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
18,02	Салат "Полевой" __ (Зима-Весна)	100	1	6	2	68		12						
119,08	Суп гороховый __ (Зима-Весна)	300	12	3	28	192		1			10	6	4	
245,02	Бефстроганов из отварной говядины __ (Зима-Весна)	100	13	7	3	127		1						
202,02	Макаронные изделия отварные __ (Зима-Весна)	220	8	1	55	265					11	2	1	
349,02	Компот из смеси сухофруктов __ (Зима-Весна)	200			22	86					3	2	1	
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			50	35	111	966		14			37	169	25	2
Полдник														
410,06	Ватрушка с творогом __ (Зима-Весна)	80			2	10					1	5	1	
389,02	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			2		8	46					15	69	25	1
Ужин														
289,02	Рагу из овощей с курицей __ (Зима-Весна)	250	16	15	24	298		26		1	19	177	23	2
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190								
Итого за Ужин			29	30	39	544		26		1	11	132	16	2
2й Ужин														
386,06	Кефир __ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			114	103	256	2438		55		1	410	895	159	62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: понедельник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
120,02	Суп молочный с макаронными изделиями (Зима-Весна)	300	8	6	30	208					9	2	1	
14,02	Масло сливочное(порционно) (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
376,06	Чай с сахаром (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			21	28	45	520					22	137	17	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
54,02	Салат из свеклы с яблоками (Зима-Весна)	100	1	5	9	82		5			3	2	2	
115,05	Суп с рисовой крупой (Зима-Весна)	300	2	7	20	153		2			12	5	1	
263,03	Жаркое по-домашнему из говядины (Зима-Весна)	250	22	12	27	313		26			2	9	5	
342,05	Компот из свежих и сухих фруктов (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			41	42	59	789		51			30	175	27	2
Полдник														
377,02	Чай с лимоном (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
525,02	Кондитерское изделие (Зима-Весна)	50	2		10	54								
Итого за Полдник			2		24	110					3	1	1	
Ужин														
17,02	Зеленый горошек консервированный (Зима-Весна)	100	1	6	2	68		14						
243,02	Сосиска отварная (Зима-Весна)	100	10	25	1	266					25	129	14	2
127,02	Картофельное пюре (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
389,02	Сок фруктовый (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,02	Хлеб пшеничный (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			29	52	27	691		33			51	327	54	5
2й Ужин														
385,02	Молоко (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			100	128	193	2345		99			145	640	121	62

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: вторник

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
182,02	Каша ячневая молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	8	4	35	205					43	156	23	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями) __ (Зима-Весна)	20	5	6		73			52					
382,02	Какао с молоком __ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					6	26	17	1
Итого за Завтрак			30	36	61	683			52		11	132	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538	Солёные овощи (порционно)__ (Зима-Весна)	100			2	104								
98,02	Суп крестьянский __ (Зима-Весна)	300	3	7	17	144		24			12	5	1	
287,02	Голубцы ленивые __ (Зима-Весна)	250	15	15	24	294		48			6	119	14	2
331,02	Соус сметанный с томатом __ (Зима-Весна)	50	1	2	1	25					1	4	2	
388,02	Напиток из плодов шиповника __ (Зима-Весна)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			36	42	75	932		72		1	45	290	39	5
Полдник														
385,02	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
410,06	Ватрушка с творогом __ (Зима-Весна)	80			2	10					1	5	1	
Итого за Полдник			6	6	11	126					1	5	1	
Ужин														
21,03	Салат из соленых огурцов с луком __ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62		6						
263,06	Жаркое по-домашнему из курицы __ (Зима-Весна)	300	24	29	35	493		31			3	11	6	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Ужин			38	49	53	801		37			14	143	22	2
2й Ужин														
386,06	Кефир __ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			117	140	238	2792		124	52	1	428	966	171	64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: среда

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,34	Каша пшеничная молочная вязкая__ (Зима-Весна)	250	9	5	36	225					17	109	39	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
209,02	Яйцо варёное __ (Зима-Весна)	40	8	7		94					33	115	7	2
378,02	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			31	35	53	658					63	359	62	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
21,05	Салат из соленых помидоров с луком __ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62		6						
94,02	Рассольник __ (Зима-Весна)	300	2	7	16	141		20			12	5	1	
202,02	Макаронные изделия отварные __ (Зима-Весна)	220	8	1	55	265					11	2	1	
498,02	Тефтели мясные __ (Зима-Весна)	150	2	6	16	128		2			14	12	1	
349,02	Компот из смеси сухофруктов __ (Зима-Весна)	200			22	86					3	2	1	
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			29	37	113	910		28			53	180	23	2
Полдник														
421,02	Кух (сдоба). __ (Зима-Весна)	100	2	12	15	178					12	19	1	
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
Итого за Полдник			2	12	29	234					12	19	1	
Ужин														
52,02	Салат из отварной свеклы с растительным маслом __ (Зима-Весна)	100		5		47		1						
534,01	Рыба тушёная в томате с овощами __ (Зима-Весна)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
127,02	Картофельное пюре __ (Зима-Весна)	200	3	6	17	131		19			1	2		
377,02	Чай с лимоном __ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			17	34	36	516		22			25	145	23	2
2й Ужин														
359,02	Кисель плодово ягодный __ (Зима-Весна)	200			6	22								
Итого за 2й Ужин					6	22								
Итого за день			80	118	266	2459		65			192	703	131	62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: четверг

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,22	Каша молочная из овсяной крупы. __ (Зима-Весна)	250	8	6	30	210					31	148	49	2
14,02	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
16,04	Колбаса варён.(порцион.) __ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
379,02	Кофейный напиток с молоком __ (Зима-Весна)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			30	41	38	645					59	358	78	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
359,02	Кисель плодово ягодный __ (Зима-Весна)	200			6	22								
Итого за 2й завтрак			1		35	141		15			39		22	53
Обед														
538	Солёные овощи (порционно) __ (Зима-Весна)	100			2	104								
87,02	Щи из свежей капусты __ (Зима-Весна)	300	3	7	11	120		40			16	16	6	
284,02	Запеканка картофельная с мясом __ (Зима-Весна)	250	30	41	36	629		41			16	262	30	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			49	66	50	1081		81			45	437	55	6
Полдник														
389,02	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
424,05	Булочка "Домашняя" __ (Зима-Весна)	100	8	13	61	294					19	72	12	1
Итого за Полдник			10	13	67	330					33	136	36	2
Ужин														
289,02	Рагу из овощей с курицей __ (Зима-Весна)	250	16	15	24	298		26		1	19	177	23	2
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
530,02	Конфеты молочные __ (Зима-Весна)	40												
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			29	30	39	544		26		1	30	309	39	4
2й Ужин														
385,02	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			125	156	238	2857		122		1	206	1240	230	70

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: пятница

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,17	Каша манная молочная.____ (Зима-Весна)	250	8	6	34	219				1	5	1		
14,02	Масло сливочное(порционно)____ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
302,11	Повидло (порционно)____ (Зима-Весна)	60	3	1	12	65								
376,06	Чай с сахаром____ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			24	29	61	596				1	18	136	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты____ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
21,08	Салат из соленых помидоров и огурцов ____ (Зима-Весна)	100	1	5	3	62		6						
111,05	Суп с макаронными изделиями ____ (Зима-Весна)	300	3	7	20	158		2			13	7	2	
291,05	Плов из говядины____ (Зима-Весна)	250	27	34	46	600		2		1	21	204	25	2
342,05	Компот из свежих и сухих фруктов____ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)____ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			47	64	72	1061		28		1	47	370	46	4
Полдник														
389,02	Сок фруктовый____ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,02	Кондитерское изделие____ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
206,02	Макароны, запеченные с яйцом____ (Зима-Весна)	250	6	11	2	130					20	69	4	1
67,02	Винегрет овощной____ (Зима-Весна)	150	2	15	10	186		24						
376,06	Чай с сахаром____ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			21	41	27	562		24			31	201	20	3
2й Ужин														
386,06	Кефир____ (Зима-Весна)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			102	141	210	2537		67		2	416	982	159	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: суббота

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,36	Каша пшённая молочная __ (Зима-Весна)	250	8	5	33	206					4	1		
14,02	Масло сливочное(порционно) __ (Зима-Весна)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями) __ (Зима-Весна)	20	5	6		73			52					
382,02	Какао с молоком __ (Зима-Весна)	200	4	4	25	149								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					6	26	17	1
Итого за Завтрак			30	37	59	684			52		11	132	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
48,02	Салат "Весенний" __ (Зима-Весна)	120	1	7	6	98		12			5	3	3	1
82,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной __ (Зима-Весна)	300	1	6	3	68		3			15	5	2	
259,03	Азу из говядины __ (Зима-Весна)	300	5	10	32	203		5			12	5	3	
388,02	Напиток из плодов шиповника __ (Зима-Весна)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			24	41	72	734		20		1	58	175	30	4
Полдник														
421,02	Кух (сдоба). __ (Зима-Весна)	100	2	12	15	178					12	19	1	
377,02	Чай с лимоном __ (Зима-Весна)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Полдник			2	12	29	234					15	20	2	
Ужин														
18,02	Салат "Полевой" __ (Зима-Весна)	100	1	6	2	68		12						
255,02	Печень по-строгановски __ (Зима-Весна)	100	13	9	4	148					7	232	13	5
202,02	Макаронные изделия отварные __ (Зима-Весна)	220	8	1	55	265					11	2	1	
389,02	Сок фруктовый __ (Зима-Весна)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			37	31	68	707		12			43	430	54	8
2й Ужин														
385,02	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
525,02	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			101	127	272	2626		47	52	1	178	787	141	68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: воскресенье

Сезон: 01.01-05.31 (Зима-Весна)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,13	Каша " Дружба" __ (Зима-Весна)	250	12	8	43	293					9	2	1	
16,04	Колбаса варён.(порцион.) __ (Зима-Весна)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
378,02	Чай с молоком __ (Зима-Весна)	200	1	1	16	83								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190								
Итого за Завтрак			31	33	61	669					11	132	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Зима-Весна)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
538	Солёные овощи (порционно) __ (Зима-Весна)	100			2	104								
118,02	Суп с клецками __ (Зима-Весна)	300	1	3	2	39		2			13	6	1	
289,05	Рагу из овощей с говядиной __ (Зима-Весна)	250	22	28	23	435		26		1	19	177	23	2
342,05	Компот из свежих и сухих фруктов __ (Зима-Весна)	200			2	13		18						
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Зима-Весна)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			39	49	30	819		46		1	45	342	43	4
Полдник														
359,02	Кисель плодово ягодный __ (Зима-Весна)	200			6	22								
401,05	Оладьи с маслом и сахаром __ (Зима-Весна)	200		20	2	184					3	4		
Итого за Полдник				20	8	206					3	4		
Ужин														
210,02	Омлет натуральный __ (Зима-Весна)	130	17	15	3	217				1	66	230	14	3
17,02	Зеленый горошек консервированный __ (Зима-Весна)	100	1	6	2	68		14						
530,02	Конфеты молочные __ (Зима-Весна)	40												
376,06	Чай с сахаром __ (Зима-Весна)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Зима-Весна)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			31	36	20	531		14		1	77	362	30	5
2й Ужин														
385,02	Молоко __ (Зима-Весна)	200	6	6	9	116								
525,02	Кондитерское изделие __ (Зима-Весна)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			109	144	163	2492		75		2	196	913	121	65

Итого за период	1537	1912	3307	37107		1236	260	14	4218	13185	2320	907
Итого за период	714285	428571	285714	2650,5		714285	28571	1	714285	714285	285714	714285

Составил

[Signature]

Диетсестра

Утвердил

[Signature]



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,34	Каша пшеничная молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	9	5	36	225					17	109	39	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	6		73			52					
499,02	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
382,02	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
Итого за Завтрак			31	37	62	703			52		36	270	72	4
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
24,02	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73		19						
81,05	Свекольник со сметаной__ (Лето-Осень)	300	7	10	13	110		2			6	4	3	
246,02	Гуляш из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3				1	1	
171,04	Каша рассыпчатая рисовая__ (Лето-Осень)	220	5	11	55	338					3	4		
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			44	52	81	912		24			36	232	47	3
Полдник														
528,02	Компот из св. фруктов__ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
410,04	Ватрушка с повидлом__ (Лето-Осень)	80			2	10					1	5	1	
Итого за Полдник			1	1	47	203					31	25	18	4
Ужин														
71,03	Овощи натуральные свежие (огурцы)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
127,02	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
243,02	Сосиска отварная__ (Лето-Осень)	100	10	25	1	266					25	129	14	2
376,06	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			27	46	36	657		29			37	263	30	4
2й Ужин														
386,06	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			110	143	264	2725		68	52		446	1001	220	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
182,02	Каша ячневая молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	8	4	35	205					43	156	23	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
209,02	Яйцо варёное __ (Лето-Осень)	40	8	7		94					33	115	7	2
379,02	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			33	37	42	631					92	410	50	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
30,04	Салат "Витаминный" 1-вариант__ (Лето-Осень)	150	2	10	8	133		35			9	2	1	
119,08	Суп гороховый __ (Лето-Осень)	300	12	3	28	192		1			10	6	4	
263,03	Жаркое по-домашнему из говядины __ (Лето-Осень)	250	22	12	27	313		26			2	9	5	
528,02	Компот из св. фруктов__ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			53	44	109	1059		62			64	196	46	6
Полдник														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Лето-Осень)	200			6	22								
424,05	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	100	8	13	61	294					19	72	12	1
Итого за Полдник			8	13	67	316					19	72	12	1
Ужин														
532,05	Овощное рагу с кабачками__ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169		3			39	61	16	1
296,05	Курица тушеная (порционно)__ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240			9		11	94	10	1
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			31	46	26	635		3	9		75	351	66	5
2й Ужин														
385,02	Молоко __ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			132	146	282	2876		80	9		289	1029	196	70

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,22	Каша молочная из овсяной крупы.____ (Лето-Осень)	250	8	6	30	210					31	148	49	2
14,02	Масло сливочное(порционно)____ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
16,04	Колбаса варёная.(порцион.)____ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
376,06	Чай с сахаром ____ (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Завтрак			26	37	46	625					56	354	74	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты ____ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,05	Овощи натуральные свежие (помидоры) ____ (Лето-Осень)	100	1		4	24		25		1				
87,02	Щи из свежей капусты ____ (Лето-Осень)	300	3	7	11	120		40			16	16	6	
271,05	Биточки из говядины ____ (Лето-Осень)	105	13	12	13	209					10	83	10	1
330,05	Соус томатно-овощной ____ (Лето-Осень)	55	1	2	3	36					1	5	2	
201,02	Каша гречневая рассыпчатая ____ (Лето-Осень)	230	10	3	47	253				1	7	2		
346,02	Напиток лимонный ____ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) ____ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			44	42	113	1011		95		2	48	265	37	3
Полдник														
389,02	Сок фруктовый ____ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
223,04	Запеканка из творога ____ (Лето-Осень)	200	34	18	13	354					12	19	2	
Итого за Полдник			36	18	19	390					26	83	26	1
Ужин														
125,03	Картофель тушеный с овощами ____ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122		32						
234,02	Котлеты рыбные ____ (Лето-Осень)	130	3	9	4	106		2			10	12	1	
376,06	Чай с сахаром ____ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			19	25	45	474		34			21	144	17	2
2й Ужин														
389,02	Сок фруктовый ____ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,02	Кондитерское изделие ____ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			129	122	264	2687		144		2	204	910	200	65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,17	Каша манная молочная.____ (Лето-Осень)	250	8	6	34	219				1	5	1		
14,02	Масло сливочное(порционно)____ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями)____ (Лето-Осень)	20	5	6		73			52					
378,02	Чай с молоком____ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			27	35	51	631			52	1	18	136	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты____ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,03	Овощи натуральные свежие (огурцы)____ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
111,03	Суп с макаронными изделиями и яйцом____ (Лето-Осень)	300	3	7	20	158		2			13	7	2	
127,02	Картофельное пюре____ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
518,03	Омлет с мясом.____ (Лето-Осень)	200	31	20	15	364		1		1	91	235	16	3
528,02	Компот из св. фруктов____ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)____ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			55	52	101	1088		32		1	148	423	54	9
Полдник														
525,02	Кондитерское изделие____ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
389,02	Сок фруктовый____ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
325,02	Кабачки или тыква, тушенные в сметане____ (Лето-Осень)	220	2	10	16	160		36			2	5	1	
288,02	Птица отварная____ (Лето-Осень)	150	25	25	1	325		1		1	23	224	25	2
377,02	Чай с лимоном____ (Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			40	50	32	731		37		1	39	362	43	4
2й Ужин														
385,02	Молоко ____ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			132	143	234	2753		84	52	3	258	985	159	69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,36	Каша пшённая молочная__ (Лето-Осень)	250	8	5	33	206					4	1		
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
16,04	Колбаса варён.(порцион.)__ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
382,02	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			30	40	60	714					35	233	42	4
2й завтрак														
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за 2й завтрак			2		6	36					14	64	24	1
Обед														
45,07	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом__ (Лето-Осень)	120	2	6	11	106		1			7	2		
99,02	Суп из овощей__ (Лето-Осень)	300	3	6	15	129		25			11	14	6	
185,04	Макароник с мясом__ (Лето-Осень)	250	12	7	55	330		2		11	21	87	13	1
331,02	Соус сметанный с томатом__ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25					1	4	2	
346,02	Напиток лимонный__ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			34	39	117	959		58		11	54	266	40	3
Полдник														
376,06	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56								
530,02	Конфеты молочные__ (Лето-Осень)	40												
525,02	Кондитерское изделие__ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			1		20	88								
Ужин														
219,08	Ёжики из творога с соусом__ (Лето-Осень)	225	29	18	18	349					10	35	4	
330,07	Соус сметанный сладкий__ (Лето-Осень)	50	1	3	4	51								
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
376,06	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			44	36	66	765		15			60	167	42	55
2й Ужин														
386,06	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			117	122	278	2693		73		11	430	941	179	63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
121,08	Суп молочный с крупой. __ (Лето-Осень)	300	7	6	20	166					9	2	1	
14,02	Масло сливочное(порционно) __ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями) __ (Лето-Осень)	20	5	6		73			52					
379,02	Кофейный напиток с молоком __ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			29	38	27	571			52		25	141	21	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
67,02	Винегрет овощной __ (Лето-Осень)	150	2	15	10	186		24						
111,05	Суп с макаронными изделиями __ (Лето-Осень)	300	3	7	20	158		2			13	7	2	
532,02	Овощное рагу с баклажанами __ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169		3			39	61	16	1
246,02	Гуляш из отварной говядины __ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3				1	1	
528,02	Компот из св. фруктов __ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			38	61	90	1061		32			95	248	55	7
Полдник														
424,05	Булочка "Домашняя" __ (Лето-Осень)	100	8	13	61	294					19	72	12	1
377,02	Чай с лимоном __ (Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Полдник			8	13	75	350					22	73	13	1
Ужин														
71,05	Овощи натуральные свежие (помидоры) __ (Лето-Осень)	100	1		4	24		25		1				
171,04	Каша рассыпчатая рисовая __ (Лето-Осень)	220	5	11	55	338					3	4		
534,01	Рыба тушёная в томате с овощами __ (Лето-Осень)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
376,06	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			20	34	78	700		27		1	24	146	22	2
2й Ужин														
389,02	Сок фруктовый __ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,02	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			3		12	68					14	64	24	1
Итого за день			99	146	311	2869		74	52	1	219	672	157	66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 1

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,13	Каша " Дружба"__ (Лето-Осень)	250	12	8	43	293					9	2	1	
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
378,02	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			26	31	60	632					22	137	17	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
20,02	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67		10						
119,08	Суп гороховый__ (Лето-Осень)	300	12	3	28	192		1			10	6	4	
245,02	Бефстроганов из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		1						
127,02	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
388,02	Напиток из плодов шиповника__ (Лето-Осень)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			46	40	81	882		31		1	37	170	26	3
Полдник														
421,02	Кух (сдоба).__ (Лето-Осень)	100	2	12	15	178					12	19	1	
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			4	12	21	214					26	83	25	1
Ужин														
23,02	Салат из свежих помидоров __ (Лето-Осень)	100	1	6	3	76		25		1				
291,02	Плов из курицы__ (Лето-Осень)	250	20	20	45	448		3			7	2		
376,06	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			34	41	63	770		28		1	18	134	16	2
2й Ужин														
386,06	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			117	131	263	2748		74		2	409	735	137	61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: понедельник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
120,02	Суп молочный с макаронными изделиями__ (Лето-Осень)	300	8	6	30	208					9	2	1	
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
376,06	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			21	28	45	520					22	137	17	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,03	Овощи натуральные свежие (огурцы)__ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
82,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной__ (Лето-Осень)	300	1	6	3	68		3			15	5	2	
246,02	Гуляш из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3				1	1	
532,05	Овощное рагу с кабачками__ (Лето-Осень)	250	3	13	11	169		3			39	61	16	1
528,02	Компот из св. фруктов__ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			35	45	66	799		19			97	246	55	7
Полдник														
378,02	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
525,02	Кондитерское изделие__ (Лето-Осень)	50	2		10	54								
Итого за Полдник			3	1	26	137								
Ужин														
74,02	Икра овощная__ (Лето-Осень)	100	2	5	8	89		19			8	21	9	
243,02	Сосиска отварная__ (Лето-Осень)	100	10	25	1	266					25	129	14	2
202,02	Макаронные изделия отварные __ (Лето-Осень)	220	8	1	55	265					11	2	1	
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			35	46	71	846		19			69	348	64	5
2й Ужин														
385,02	Молоко __ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			101	126	246	2537		53			227	731	158	67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: вторник

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
182,02	Каша ячневая молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	8	4	35	205					43	156	23	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	6		73			52					
382,02	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
499,02	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			30	36	61	683			52		62	317	56	4
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
49,02	Свежие овощи (порционно)__ (Лето-Осень)	100		7		61					6	1		
101,05	Суп картофельный с зеленым горошком__ (Лето-Осень)	300	3	4	25	153		20			12	5	1	
286,02	Перец сладкий фаршированные мясом и рисом__ (Лето-Осень)	260	25	18	22	359		2		1	8	143	17	2
331,02	Соус сметанный с томатом__ (Лето-Осень)	50	1	2	1	25					1	4	2	
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			47	49	55	862		22		1	54	376	63	5
Полдник														
346,02	Напиток лимонный__ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
410,04	Ватрушка с повидлом__ (Лето-Осень)	80			2	10					1	5	1	
Итого за Полдник					36	151		30			2	5	1	
Ужин														
20,02	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67		10						
263,06	Жаркое по-домашнему из курицы__ (Лето-Осень)	300	24	29	35	493		31			3	11	6	
499,02	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
376,06	Чай с сахаром__ (Лето-Осень)	200			14	56								
Итого за Ужин			38	50	52	806		41			14	143	22	2
2й Ужин														
386,06	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			122	142	242	2752		108	52	1	438	1052	195	64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: среда

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,34	Каша пшеничная молочная вязкая__ (Лето-Осень)	250	9	5	36	225					17	109	39	1
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
209,02	Яйцо варёное __ (Лето-Осень)	40	8	7		94					33	115	7	2
378,02	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			31	35	53	658					63	359	62	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
23,02	Салат из свежих помидоров __ (Лето-Осень)	100	1	6	3	76		25		1				
81,05	Свекольник со сметаной__ (Лето-Осень)	300	7	10	13	110		2			6	4	3	
201,02	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	230	10	3	47	253				1	7	2		
498,02	Тефтели мясные __ (Лето-Осень)	150	2	6	16	128		2			14	12	1	
528,02	Компот из св. фруктов__ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			37	44	125	988		29		2	70	197	40	6
Полдник														
219,04	Сырники из творога __ (Лето-Осень)	200	23	20	15	332					7	30	8	1
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
Итого за Полдник			25	20	21	368					21	94	32	2
Ужин														
45,07	Салат из белокачанной капусты с св. огурцом__ (Лето-Осень)	120	2	6	11	106		1			7	2		
534,01	Рыба тушёная в томате с овощами__ (Лето-Осень)	200	1	8	4	92		2			10	10	6	
127,02	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	200	3	6	17	131		19			1	2		
377,02	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			19	35	47	575		22			32	147	23	2
2й Ужин														
359,02	Кисель плодово ягодный__ (Лето-Осень)	200			6	22								
Итого за 2й Ужин					6	22								
Итого за день			113	134	281	2730		66		2	225	797	179	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: четверг

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,22	Каша молочная из овсяной крупы.____ (Лето-Осень)	250	8	6	30	210					31	148	49	2
14,02	Масло сливочное(порционно)____ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
16,04	Колбаса варён.(порцион.)____ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
379,02	Кофейный напиток с молоком____ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76					3	4	4	
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			30	41	38	645					59	358	78	5
2й завтрак														
524,01	Фрукты____ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,03	Овощи натуральные свежие (огурцы)____ (Лето-Осень)	100	1		3	14		10						
99,02	Суп из овощей ____ (Лето-Осень)	300	3	6	15	129		25			11	14	6	
268,02	Зразы мясные с луком и яйцом____ (Лето-Осень)	150	15	25	15	343					10	136	16	2
171,04	Каша рассыпчатая рисовая____ (Лето-Осень)	220	5	11	55	338					3	4		
388,02	Напиток из плодов шиповника____ (Лето-Осень)	200	1		30	137				1	13	3	3	1
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)____ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			41	60	119	1189		35		1	50	316	44	5
Полдник														
389,02	Сок фруктовый ____ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
424,05	Булочка "Домашняя"____ (Лето-Осень)	100	8	13	61	294					19	72	12	1
Итого за Полдник			10	13	67	330					33	136	36	2
Ужин														
259,1	Рагу овощное с баклажанами____ (Лето-Осень)	250	3	6	9	106		31			20	28	9	
296,05	Курица тушенная (порционно)____ (Лето-Осень)	150	13	18	8	240			9		11	94	10	1
376,06	Чай с сахаром ____ (Лето-Осень)	200			14	56								
530,02	Конфеты молочные ____ (Лето-Осень)	40												
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			29	39	32	592		31	9		42	254	35	3
2й Ужин														
385,02	Молоко ____ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
Итого за 2й Ужин			6	6	9	116								
Итого за день			117	159	294	2991		81	9	1	223	1064	215	68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: пятница

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,17	Каша манная молочная.____ (Лето-Осень)	250	8	6	34	219				1	5	1		
14,02	Масло сливочное(порционно)____ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
302,11	Повидло (порционно)____ (Лето-Осень)	60	3	1	12	65								
376,06	Чай с сахаром____ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			24	29	61	596				1	18	136	16	2
2й завтрак														
524,01	Фрукты____ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
24,02	Салат из свежих помидоров и огурцов____ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73		19						
115,07	Суп с перловой крупой со сметаной____ (Лето-Осень)	300	4	9	20	176		2			31	110	36	1
202,02	Макаронные изделия отварные ____ (Лето-Осень)	220	8	1	55	265					11	2	1	
246,02	Гуляш из отварной говядины____ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		3			1	1		
528,02	Компот из св. фруктов____ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)____ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			43	42	127	1062		24			85	292	74	7
Полдник														
389,02	Сок фруктовый____ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
525,02	Кондитерское изделие____ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за Полдник			3		12	68					14	64	24	1
Ужин														
218,02	Вареники ленивые со сметаной____ (Лето-Осень)	250	34	23	34	371					8	29	2	
330,07	Соус сметанный сладкий____ (Лето-Осень)	50	1	3	4	51								
16,04	Колбаса варён.(порцион.)____ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
376,06	Чай с сахаром____ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный ____ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			53	50	54	771					31	232	27	3
2й Ужин														
386,06	Кефир____ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131					267	211	31	
Итого за 2й Ужин			6	7	9	131					267	211	31	
Итого за день			130	128	292	2747		39		1	454	935	194	66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: суббота

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,36	Каша пшеничная молочная__ (Лето-Осень)	250	8	5	33	206					4	1		
14,02	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		7		66					2	3		
15,02	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	6		73			52					
382,02	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	25	149					6	26	17	1
499,02	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			30	37	59	684			52		23	162	33	3
2й завтрак														
524,01	Фрукты__ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
23,02	Салат из свежих помидоров__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	76		25		1				
82,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной__ (Лето-Осень)	300	1	6	3	68		3			15	5	2	
245,02	Бефстроганов из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	13	7	3	127		1						
201,02	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	230	10	3	47	253				1	7	2		
346,02	Напиток лимонный__ (Лето-Осень)	200			34	141		30			1			
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма)__ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			41	40	91	893		59		2	36	166	21	2
Полдник														
421,02	Кух (сдоба).__ (Лето-Осень)	100	2	12	15	178					12	19	1	
377,02	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			14	56					3	1	1	
Итого за Полдник			2	12	29	234					15	20	2	
Ужин														
20,02	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67		10						
255,02	Печень по-строгановски__ (Лето-Осень)	100	13	9	4	148					7	232	13	5
171,04	Каша рассыпчатая рисовая__ (Лето-Осень)	220	5	11	55	338					3	4		
389,02	Сок фруктовый__ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
499,02	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			34	41	68	779		10			35	432	53	8
2й Ужин														
385,02	Молоко__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
525,02	Кондитерское изделие__ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			115	136	291	2857		84	52	2	148	780	131	66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Рацион для школьников (12-18)

День: воскресенье

Сезон: 06.01-11.30 (Лето-Осень)

Неделя: 2

Возраст: С 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
0,13	Каша " Дружба" __ (Лето-Осень)	250	12	8	43	293					9	2	1	
16,04	Колбаса варён.(порцион.) __ (Лето-Осень)	40	5	9	1	103					12	71	9	1
378,02	Чай с молоком __ (Лето-Осень)	200	1	1	16	83								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Завтрак			31	33	61	669					32	205	26	3
2й завтрак														
524,01	Фрукты __ (Лето-Осень)	300	1		29	119		15			39		22	53
Итого за 2й завтрак			1		29	119		15			39		22	53
Обед														
71,05	Овощи натуральные свежие (помидоры) __ (Лето-Осень)	100	1		4	24		25		1				
119,03	Суп с горохом __ (Лето-Осень)	300	2	7	4	85		11			12	5	1	
125,03	Картофель тушеный с овощами __ (Лето-Осень)	200	3	1	26	122		32						
251,02	Поджарка из говядины __ (Лето-Осень)	100	1	7	3	83		2			2	7	5	
528,02	Компот из св. фруктов __ (Лето-Осень)	200	1	1	45	193					30	20	17	4
499,05	Хлеб ржано-пшеничный (суточная норма) __ (Лето-Осень)	150	16	18	1	228					13	159	19	2
Итого за Обед			24	34	83	735		70		1	57	191	42	6
Полдник														
389,02	Сок фруктовый __ (Лето-Осень)	200	2		6	36					14	64	24	1
401,05	Оладьи с маслом и сахаром __ (Лето-Осень)	200		20	2	184					3	4		
Итого за Полдник			2	20	8	220					17	68	24	1
Ужин														
210,02	Омлет натуральный __ (Лето-Осень)	130	17	15	3	217				1	66	230	14	3
17,06	Кукуруза консервированная __ (Лето-Осень)	100	1	6	2	68		14						
74,02	Икра овощная __ (Лето-Осень)	100	2	5	8	89		19			8	21	9	
530,02	Конфеты молочные __ (Лето-Осень)	40												
376,06	Чай с сахаром __ (Лето-Осень)	200			14	56								
499,02	Хлеб пшеничный __ (Лето-Осень)	125	13	15	1	190					11	132	16	2
Итого за Ужин			33	41	28	620		33		1	85	383	39	5
2й Ужин														
385,02	Молоко __ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116								
525,02	Кондитерское изделие __ (Лето-Осень)	30	1		6	32								
Итого за 2й Ужин			7	6	15	148								
Итого за день			98	134	224	2511		118		2	230	847	153	68

