

Приложение №2 к примерному меню 2022-2023 г

Директор ООО «Саратовский Комбинат Школьного Питания»

Д.С.Еминников

26.09.2022

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях * для детей 7-11 лет на 2021г.-2022г. учебный год с заботливостью сахарный диабет

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	7.92	7.98	36.94	292.26	0.22	1.46	0.00	0.00	149.32	0.00	0.56	1.22		
267	Фруктозе	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
108	Хлебцы	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30		
493	Чай с фруктозой															
	ОБЕД															
	Кукуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72	45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00		
245	Свекольный соус	200	1.80	2.88	13.54	87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18		
131	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02		
395.1	Каша из гороха с растительным маслом	150	14.41	4.40	28.35	210.00	0.60	0.00	0.00	0.00	91.95	0.00	1.50	5.00		
418.1	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50		
508	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
108	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17		
	ПОЛДНИК															
	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10		
503	Бантики с корицей на фруктозе	60	5.10	5.30	39.40	226.00	0.06	0.00	0.05	0.70	17.00	48.00	7.00	0.70		
646	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82.82	61.52	395.76	2556.16	2.15	36.34	0.05	1.32	744.41	283.00	101.21	22.69		



День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет
 Категория:

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергия		Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Исчисленная	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Запеканка из творога на фруктовом соусе	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77					
493	Чай на фруктовом соусе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ОБЕД																		
115	Икра кабачковая (промысленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42					
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08					
411	Кнели из кур с рисом	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09					
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58					
512-1	Компот из кураги	- 200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24					
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
	ПОЛДНИК																		
516-1	Кисломолочный продукт (йогурт) морковный на фруктовом соусе	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20					
221	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45					
			108,88	98,48	351,61	2704,22	1,56	53,17	0,76	10,33	1100,67	1180,97	426,86	23,07					

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,				Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жир	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																		
290	Каша манная вязкая на фруктовое	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56					
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
493	Чай с фруктозой	1/200	0,2	0	7,02	28,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
	ОБЕД																		
107	Ордылы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36					
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76					
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45					
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16					
519	Напиток из шиповника на фруктовое	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
	ПОЛДНИК																		
	Компот из замороженной ягоды на фруктовое	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44					
511.1	Ватрушка с сыром на фруктовое	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75					
533	Итого за день:		60,56	47,95	322,94	1960,63	1,14	237,08	0,23	3,22	616,41	480,45	128,71	16,55					

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
		ЗАВТРАК															
		Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24		
	266	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
	495	Чай с молоком на фруктозе	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	127.00	15.00	0.40		
		ОБЕД															
	17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77		
		Щи из свежей капусты с картофелем															
		вегетарианские соевые котлеты	200	1.70	5.16	7.44	83.90	0.06	24.90	0.02	0.12	45.26	31.32	15.48	0.60		
	142.1	Котлеты курдючные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82		
	414	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31	204.60	0.03	0.00	0.05	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53		
		Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50		
	508	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
	109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17		
		ПОПДНИК															
	518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60		
	555.1	Косичка с сахаром на фруктозе	40	2.77	5.23	23.52	152.00	0.03	0.00	0.04	0.48	6.40	23.47	3.73	0.32		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,95	59,39	348,70	2465,46	1,19	140,45	0,35	3,75	914,20	1173,69	371,21	17,25		

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,				Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы	Вода		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																		
	Каша пшениная вязкая на фруктозе	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38					
256	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
108	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30					
493	ОБЕД																		
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38					
	Рассольник ленинградский на курином бульоне																		
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,28	4,34	12,08	97,08	0,08	13,68	0,00	0,08	21,82	45,10	19,68	0,78					
407	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	358,68	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82					
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24					
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
	ПОЛДНИК																		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10					
503	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68					
573	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,51	82,71	388,86	2536,61	1,15	35,84	0,65	6,50	639,04	906,18	363,11	17,21					

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергия			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жир	углевод	ишемская	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77				
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ОБЕД																	
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36				
	Суп картофельный с клецками																	
146-1	Суп вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62				
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе																	
381	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	80	14,10	26,99	9,85	176,20	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25				
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,73	9,42	23,90	327,45	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04	1,58				
	ПОЛДНИК																	
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50				
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,84	70,87	165,19	1476,73	0,93	100,06	0,36	1,38	360,20	405,84	73,69	11,32				

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-14 лет

№ реч.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
256	Каша пшеничная вязкая на фруктовом	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38				
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10				
493	Чай на фруктовом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ОБЕД																	
115	Икра кабачковая (промысленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42				
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84				
128.1	Соусы отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02				
395.1	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16				
291	Компот из смеси сухофруктов на фруктовом	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50				
508	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	4,740	14,10	1,17				
	ПОЛДНИК																	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктовом	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10				
503	Шанежка наливная на фруктовом	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56				
550	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,33	59,54	300,45	1955,63	0,73	22,55	0,25	3,64	676,36	712,56	168,87	13,04				

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	ккал	кДж	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																		
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77					
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40					
	ОБЕД																		
107	Орुцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36					
147	Суп - лапша вегетарианский	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08					
406	Плов из отварной птицы на фруктозе	240	20,84	18,47	55,26	398,06	0,12	3,50	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62	2,05					
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57					
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17					
	ПОЛДНИК																		
511.1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44					
221	Тирот морковный на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		88,38	78,28	331,51	2239,34	1,21	270,67	0,50	2,95	493,34	1030,56	371,42	19,82					

День: День 9
Сезон: осенне-зимний

Возрастная 7-11 лет

категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
250	Каша манная вязкая на фруктозе	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
501	Кофейный напиток с молоком на фруктозе	200	3,20	2,70	15,90	131,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10		
	ОБЕД															
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77		
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76		
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58		
512.1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20		
543.2	Пирожки печенье с капустным фаршем на фруктозе	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,12	78,20	410,38	2731,24	1,91	56,31	0,76	7,18	1187,38	796,50	289,06	24,35		

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				
			белки	жир	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																		
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24					
266		30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57					
108	Хлебцы	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40					
494	Чай с лимоном																		
	ОБЕД																		
	Горошек зеленый																		
244	консервированный	60	1.86	1.92	3.90	40.18	0.07	6.00	0.03	0.12	12.00	37.20	12.60	0.42					
	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38	78.58	0.06	24.34	0.00	0.10	38.24	38.44	16.92	0.68					
142.3																			
	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82					
412.2																			
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.61	3.42	42.02	218.52	0.12	0.00	0.00	3.57	154.67	148.50	30.78	1.20					
243																			
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50					
508																			
	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57					
108																			
	Хлеб Джаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17					
109																			
	ПОЛДНИК																		
	Кисель на концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10					
503																			
	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5.83	1.91	43.40	213.09	0.10	0.00	0.00	0.80	11.46	48.76	9.09	0.68					
573																			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70.38	40.45	359.52	2120.71	1.16	67.56	0.17	9.90	749.23	961.02	290.85	15.72					

День: День 11
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00	37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06	1,29			
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
16	ОБЕД Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38			
134,2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,88	4,38	13,54	101,32	0,10	13,40	0,00	0,18	23,12	46,98	18,70	0,80			
408	Супле из кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96			
195,1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02			
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50			
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17			
518,1	ПОЛДНИК Сок фруктовый без сахара	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60			
542	Пирожки печеные капустой на фруктозе	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,91	62,36	319,42	2128,31	1,15	306,70	0,20	2,65	603,81	660,46	287,12	17,02			

День: День 12
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
260	Каша "Дружба" на фруктозе	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77		
	Суп картофельный с клецками															
146,1	Оладьи из печени вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62		
399	Оладьи из печени картофельные	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,60	213,60	16,80	4,16		
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92		
512,1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,36	59,68	257,39	1374,01	0,79	20,34	5,90	4,44	456,97	794,52	180,38	12,30		
Среднее значение за период по завтракам			Белки, г	Жир, г	Углев. оды, г	Калории, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Среднее значение за период по завтракам			12,95	13,24	56,44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47	1,85		
Среднее значение за период по завтракам			23,23	20,45	95,84	664,59	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15		
Среднее значение за период по завтракам			42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24		

Приложение №2 к примерному меню 2022-2023 г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях, лицеях для учащихся 12-18 лет на 2022г -2023г учебный год с заболеланием

День: День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
267	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
493	Чай с фруктозой	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00		
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48		
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03		
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99		
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
646	Бантики с корицей на фруктозе	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,42	72,30	433,64	2862,70	2,50	46,84	0,05	1,79	844,64	386,80	137,40	26,46		

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																	
			Белки	жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
	ЗАВТРАК																												
	Запеканка из творога на фруктозе	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02															
313.1	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30															
493	ОБЕД																												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70															
115	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35															
147	Кнегли из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36															
411	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49															
237	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24															
512.1	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57															
108	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17															
109	ПОЛДНИК																												
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20															
516.1	Пирог морковный на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45	221	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		134,52	126,40	409,09	3282,16	1,84	68,61	0,84	13,33	1316,29	1488,16	506,42	27,05
221	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		134,52	126,40	409,09	3282,16	1,84	68,61	0,84	13,33	1316,29	1488,16	506,42	27,05															

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
250	Каша манная вязкая на фруктозе	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
144,2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20		
345,1	Котлеты рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
511,1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
533	Ватрушка с сыром на фруктозе	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,07	67,49	412,30	2564,89	1,40	249,79	0,33	5,06	825,61	681,60	170,50	19,30		

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
	ОБЕД															
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75		
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63		
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60		
555.1	Косичка с сахаром на фруктозе	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,27	67,65	370,96	2689,02	1,23	154,91	0,39	4,98	978,11	1286,97	427,31	18,78		

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
267	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
493	Чай с фруктозой	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63		
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,85	5,43	15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	56,38	24,60	0,98		
407	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	356,68	0,06	0,77	0,02	0,01	29,13	60,59	30,68	0,82		
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
573	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,01	77,13	382,24	2540,73	1,38	43,66	0,48	5,93	669,99	488,53	300,65	15,47		

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
302	Омлет белковый с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	ОБЕД															
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
146.1	Сул картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
390.1	Котлеты из говядины , припущенные в соусе	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31		
241	Каша пшениная рассыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,60	71,47	180,01	1759,24	1,07	115,76	0,48	2,71	461,43	559,30	100,12	13,06		

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
256	Каша пшеничная вязкая на фруктозе	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
115	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05		
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39		
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
503	Шанежка наливная на фруктозе	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56		
550	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		80,84	100,10	429,90	2956,08	1,07	55,27	0,25	8,52	903,57	882,41	242,66	20,17		

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
302	Омлет белковый с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	ОБЕД															
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
147	Суп - лапша вегетарианский	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35		
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
511.1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
221	Пирог морковный на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,06	96,34	336,33	2608,28	1,39	290,27	0,65	4,49	604,30	1306,40	450,97	22,49		

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
250	Каша манная вязкая на фруктозе	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
144,2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20		
345,2	Биточки рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56		
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49		
512,1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
516,1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20		
543,2	Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,94	82,72	445,34	2861,54	2,04	62,63	0,74	8,27	1020,55	686,47	296,91	28,28		

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70		
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85		
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		
243	Каша пшеничная распычатая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44		
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
573	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		91,51	59,41	449,46	2794,15	1,53	86,85	0,28	13,14	1029,88	1366,54	407,16	19,10		

День: День 11
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63		
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,35	5,48	16,92	126,65	0,13	16,75	0,00	0,23	28,90	58,73	23,38	1,00		
408	Супфле из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20		
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	ПОЛДНИК															
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60		
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,62	79,40	365,62	2530,16	1,39	340,62	0,25	2,92	767,65	794,88	364,88	19,85		

День: День 12
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 12-18 лет
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
260	Каша "Дружба" на фруктозе	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56				
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
	ОБЕД																	
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28				
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78				
399	Оладьи из печени по-купецки	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20				
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10				
512.1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24				
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	4,740	14,10	1,17				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,52	69,42	270,35	1504,05	0,82	24,90	7,28	5,82	482,21	927,03	207,71	13,77				

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийнос ты, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Среднее значение за период по	15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49
Среднее значение за период	28,97	27,08	112,30	813,75	0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80
Среднее значение за период	49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,75	11,65