

День 1: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Примерное 14 дневное меню рациона питания
учащихся МБОУ «Школа-интернат II вида»

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
228	Каша рисовая молочная	250	5,5	3,4	8,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	532	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт (апельсин)	300	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/30	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,3	1,7	49,9	237	0,1	120	0	1	81,7	61	29	U
ОБЕД														
530	Салат из свежей капусты	100	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
115	Суп гороховый	300	2,3	4,3	15,1	108	0,19	8,7	0,04	0,22	19	66	26	0,9
312	Картофельное пюре	200	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
272	Рыба припущенная	110	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
518	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
1350	Хлеб пшеничный	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		27,3	22,2	75,4	699	0,55	38,7	0,11	6,1	180	472	132	9,1
УЖИН														
261	Плов из отварной говядины	250	5,1	14,9	43,3	280	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
253	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		17,9	20,3	128,1	638	0,2	0,32	0,15	1,94	71	327	62	4,6
УЖИН II														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
501	Булочка с изюмом	1/80	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7

День 3: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	200	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		25,1	32,4	44	547	0,18	1,8	0,4	1,3	438	471	49	3
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт (банан)	300	3	1	42	150	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	И	3	1	0,3
588	Вафли	1/30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		3,8	1,8	76,3	297	0,8	20	0	0,8	31	68	87	1,8
ОБЕД														
547	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	0,88	8,08	7,3	106	0,03	2,6	0	3,8	19	39	26	0,48
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
497	Фарш мясной с луком	250	23,6	21,1	15,1	344	0,15	6,9	0,04	0,7	32	242	51	3,1
348	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		31,9	35,1	86,7	794	0,34	20,3	0,04	1,8	142	479	147	9,4
УЖИН														
267	Запеканка из творога	200	15,7	18,7	32,7	275	0,13	2,8	0,12	0,12	175	259	64	1,7
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
253	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		28,5	24,1	97,2	633	0,27	2,8	0,22	1,42	228	404	84	4,1
УЖИН II														
386	Сок фруктовый	200	1	0	0	40	0	8	0	0	40	0	0	4
	ИТОГО		1	0	0	40	0	8	0	0	40	0	0	4

День 4: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
221	Каша пшеничная молочная	250	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт(мандарин)	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	И	3	1	0,3
589	Пряник	1/30	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		3,1	1,7	48,7	227	0,14	76	0	1	83,7	49	25	0,7
ОБЕД														
530	Салат из свежей капусты	100	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
128	Суп с изделиями макаронными	300	2,7	4	14,7	105	0,08	5,8	0,01	1,35	28	62	20	0,8
312	Картофельное пюре	200	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
381	Котлета мясная	100	14,2	14	11,4	178	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		27,7	33,9	99,4	766	0,43	101,4	0,09	6,6	183	459	126	9,3
УЖИН														
242	Перловка отварная	200	4,6	6,7	31,4	209	0,04	0	0,04	0,6	19	159	19	0,9
410	Фрикадельки из кур	95	10,7	9,3	5,7	100	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		23	16,8	101,3	604	0,19	0,6	0,09	2,1	81	302	46	3,2
УЖИН II														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
501	Булочка с изюмом	1/80	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,77

День 6: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
221	Каша пшеничная	250	5,2	11,6	25	245	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	30	0,56
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,4	24	65,6	548	0,18	2,7	0,18	0,9	443	381	61	1,36
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт (яблоко)	300	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	И	3	1	0,3
588	Вафли	40	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		1,6	1,6	53,9	241	0,06	20	0	0,4	47	34	21	5
ОБЕД														
128	Суп-лапша домашняя	300	2,5	5,6	13,9	111	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	4	0,4
237	Гречка отварная	200	8,5	7,8	37,08	204	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
318	Тефтели из говядины	90	11	10,1	6,9	163	0,04	2	0,01	0,4	15	122	16	1,7
359	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		28,6	24,46	113,58	739	0,38	2,4	0,06	4,6	67	481	192	9,8
УЖИН														
247	Макароны с сыром	250	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
272	Рыба припущенная	110	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		33,7	13	107,8	683	0,26	0,5	0,09	3,1	273	396	58	3,1
УЖИН II														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
426	Булочка с повидлом	1/80	4,7	4,8	33,9	168	0,06	0	0,04	0,7	9	37	60	0,5
	ИТОГО		10,5	9,8	41,9	268	0,14	1,4	0,08	0,7	249	217	88	0,7

День 7: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
228	Каша рисовая молочная	250	5,5	3,4	8,6	229	0,06	1,5	0,05	0,18	143	151	31	0,44
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	532	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт (банан)	300	3	1	42	150	0,8	20	0	0,8	16	56	84	1,2
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/30	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		4,5	2,3	75,7	301	0,82	20	0	1,4	29,7	71	87	1,7
ОБЕД														
547	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	0,88	8,08	7,3	106	0,03	2,6	0	3,8	19	39	26	0,48
113	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
312	Картофельное пюре	200	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
336	Голубцы с мясом	100	6,8	6,6	3,2	130	0,03	9,9	0,01	0,2	27	82	16	1,2
348	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		23,78	28,74	95,5	770	0,44	29,3	0,07	6,65	160	464	149	9,09
УЖИН														
218	Вареники ленивые	250	29,7	22,6	28,7	320	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4
УЖИН II														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
501	Булочка изюмом	1/80	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7

День 8: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манна молочная	250	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
90	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
432	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	ИТОГО		16,7	18,4	71,4	520	0,17	2,7	0,14	1,2	450	365	52	1,54
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт(мандарин)	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/30	1,8	2,4	18,6	104	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5
	ИТОГО		3,5	2,8	48,6	240	0,14	76	0	1,2	88	59	28	1
ОБЕД														
530	Салат из свежей капусты	100	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
108	Суп перловый	300	9,2	7,2	16,05	166	0,1	7,9	0,03	0,8	64	166	48	1,3
261	Плов из отварной говядины	250	5,1	14,9	43,3	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		21,88	31,44	116,25	863	0,3	98,72	0,08	6,14	167	511	147	8,74
УЖИН														
302	Гречка отварная	250	4,6	6,7	31,4	209	0,04	0	0,04	0,6	19	159	19	0,9
410	Фрикадельки из кур	95	10,7	9,3	5,7	100	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		23	16,8	101,3	604	0,19	0,6	0,09	2,1	81	302	46	3,2
УЖИН II														
386	Кефир	200	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28
	ИТОГО		200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28

День 9: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	200	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		25,1	32,4	44	547	0,18	1,8	0,4	1,3	438	471	49	3
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт (апельсин)	300	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	1/30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		2,6	1,2	50,5	233	0,08	120	0	0,4	83	58	29	1,2
ОБЕД														
38	Салат из помидоров и огурцов	100	2,2	9,7	5,7	118	0,02	4,4	0,01	3,6	71	66	15	0,96
82	Борщ из капусты с картофелем	300	1,75	4,9	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
309	Макароны отварные	200	5,7	0,7	29,04	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
272	Рыба припущенная	110	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		29,6	18,4	78,8	708	0,35	31,3	0,03	7,9	214	435	105	6,7
УЖИН														
267	Запеканка творога	220	8,8	4,7	51	250	0,09	0,6	0,02	0,9	143	157	28	0,6
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
253	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		21,6	10,1	125,6	608	0,23	0,6	0,12	2,2	196	302	48	3
УЖИН II														
359	Кисель	200	5,04	5,76	8,46	74,4	0	0	0	0	0	0	0	0
426	Булочка с повидлом	1/80	4,7	4,8	33,9	168	0,06	0	0,04	0,7	9	37	60	0,5
	ИТОГО		9,74	10,56	42,36	242,4	0,06	0	0,04	0,7	9	37	60	0,5

День 10: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
221	Каша пшеничная молочная	250	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт (яблоко)	300	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	И	3	1	0,3
589	Пряник	1/30	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		2,3	2,1	53,3	245	0,08	20	0	1	45,7	37	21	4,9
ОБЕД														
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	9,1	7,8	123	0,06	8,2	0,02	3,7	14	53	14	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
304	Рис отварной	200	3,7	6,1	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3	5	71	23	0,5
381	Котлета мясная	90	14,2	14	11,4	178	0,07	0	0,03	0,4	31	148	20	2,2
359	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		28,8	35,16	119,3	862	0,31	18,5	0,09	7,9	114	451	120	7,8
УЖИН														
291	Плов из курицы	250	15,2	15,1	36	280	0,02	1,2	0	5,1	31	126	29	1,2
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
253	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		28	20,5	100,5	638	0,16	1,2	0,1	6,4	84	271	49	3,6
УЖИН II														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
501	Булочка с изюмом	1/80	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7

День 12: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
353	Каша ячневая	250	5,2	11,6	25	245	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	30	0,56
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		17,4	24	65,6	548	0,18	2,7	0,18	0,9	443	381	61	1,36
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт(мандарин)	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	И	3	1	0,3
588	Вафли	30	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		2,4	1,2	49,3	223	0,12	76	0	0,4	85	46	25	0,8
ОБЕД														
547	Салат из моркови с яблоками и изюмом	100	0,88	8,08	7,3	106	0,03	2,6	0	3,8	19	39	26	0,48
113	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
237	Гречка отварная	200	8,5	7,8	37,08	204	0,21	0	0,04	0,6	14	203	135	4,5
299	Гуляш из говядины	100	13,7	14,6	2,8	158	0,05	1,04	0,03	0,5	11	143	20	2,1
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		36,2	38,2	111,6	851	0,53	84,4	0,08	7,4	103	626	255	13,4
УЖИН														
319	Пудинг творожный	200	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		28,4	20,5	95,9	682	0,21	0,3	0,1	1,8	260	349	48	2,8
УЖИН II														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ИТОГО		5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2

День 13: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манна молочная	200	6,2	7,4	30,8	215	0,07	1,3	0,05	0,5	132	121	20	0,44
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/50	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	ИТОГО		16,7	18,4	71,4	520	0,17	2,7	0,14	1,2	450	365	52	1,54
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт (яблоко)	300	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
589	Пряник	1/50	1,4	1,3	18,7	91	0,02	0	0	0,6	2,7	12	2	0,2
	ИТОГО		2,3	2,1	53,3	245	0,08	20	0	1	45,7	37	21	4,9
ОБЕД														
156	Суп-лапша домашняя	300	2,5	5,6	13,9	111	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	4	0,4
291	Плов из курицы	250	15,2	15,1	36	341	0,02	1,2	0	5,1	31	126	29	1,2
359	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		24,3	21,66	105,6	713	0,15	1,6	0,01	8,7	69	282	70	4,8
УЖИН														
218	Вареники ленивые	220	29,7	22,6	28,7	320	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4
УЖИН II														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
426	Булочка с повидлом	1/80	4,8	2,5	26,2	147	0,06	0,7	0,01	1	17	44	8	0,5
	ИТОГО		10,6	7,5	34,2	247	0,14	2,1	0,05	1	257	224	36	0,7

День 14: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
221	Каша пшеничная молочная	250	7,8	9,4	35,8	283	0,19	1,4	0,05	0,16	144	193	43	1,2
90	Бутерброд с маслом и сыром	1/60	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
1350	Хлеб пшеничный	1/50	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
ЗАВТРАК II														
458	Фрукт(мандарин)	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
590	Печенье	1/30	1,8	2,4	18,6	104	0,02	0	0	0,8	7	22	5	0,5
	ИТОГО		3,5	2,8	48,6	240	0,14	76	0	1,2	88	59	28	1
ОБЕД														
52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,2	11,8	99	0,03	4,3	0	2,2	32	40	21	1,2
128	Суп с изделиями макаронными	250/25	2,7	4	14,7	105	0,08	5,8	0,01	1,35	28	62	20	0,8
267	Запеканка творога	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5
348	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
1350	Хлеб пшеничный	2/50	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		32,9	33,66	99,1	833	0,43	14,6	0,08	5,45	141	538	141	10,1
УЖИН														
228	Каша гречневая	250	15,6	31,9	3,1	362	0,14	0,4	0,3	1,2	122	266	23	2,7
1350	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		23,3	32,7	67,3	657	0,25	0,4	0,3	2,3	153	334	38	4,1
УЖИН II														
386	Сок фруктовый	200	1	0	0	40	0	8	0	0	40	0	0	4
	ИТОГО		1	0	0	40	0	8	0	0	40	0	0	4