Утверждаю
Председатель комитета образования администрации
Липецкого муниципального района

_____ И.О. Жасанова
25.12.2020г.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов возрастной категории 12-18 лет
на 2021 год

Разработано
Заместитель председателя комитета образования
Липецкого муниципального района

_____ Е.В. Никитина

Утверждаю
Председатель комитета образования администрации
Липецкого муниципального района

_____ И.О. Жасанова

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов возрастной категории 12-18 лет на 2021 год

Разработано
Заместитель председателя комитета образования
Липецкого муниципального района
_____ Е.В. Никитина

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
77	Омлет натуральный с маслом	200/5	14.19	28.76	3.2	32.8	0.11	0.65	0.33	2	140.25	240.26	20.43	2.73
103	Бутерброд с колбасой п/к	20/10	1.62	0.24	12	44	0.05	0	0	0.26	6.4	25	6.6	0.5
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0.02	0	0	1.29	1.6	0.88	0.21
	ИТОГО		16.01	29	30.2	134.8	0.16	0.67	0.33	2.26	147.94	266.86	27.91	3.44
ОБЕД														
72	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	20	0.22	0.4	0.76	4.6	0.01	6.8	0	0.08	2	0.09	4.4	0.24
120	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10	8.5	5.38	12.5	170	0.02	30.95	2.1	0.21	32.6	303.48	21	0.73
723	Гуляш из говядины	100/55	7.54	6.24	1.26	156.94	0.094	0.7259	0.03	0	9.7815	15.97	36.36	2.4196
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.6	7.2	27.5	237	0.06	0	0	6.7	12.37	9.2	84.02	2.81
958	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	101	0.04	1.29	20	0	124.5	89	13.86	0.13
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		32.48	26.04	98.05	945.74	0.474	39.7659	22.13	6.99	253.9815	616.84	204.49	10.3896
	ВСЕГО		48.49	55.04	128.25	1080.54	0.634	40.4359	22.46	9.25	401.9215	883.7	232.4	13.8296

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная геркулесовая со слив. маслом	200/5	9.66	17.48	40.85	323.6	0	0.9	0	0	96.23	139.82	39.66	0.92
105	Бутерброд с маслом	20/10	3.8	0	32	71.3	0.11	0	0	0	31	89	13	1.3
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60	0	4.06	0	0	15.16	7.14	5.6	0.58
	ИТОГО		13.76	17.48	88.05	454.9	0.11	4.96	0	0	142.39	235.96	58.26	2.8
ОБЕД														
72	Салат из капусты белокочанной	20	0.22	0.04	0.76	4.6	0.01	6.8	0	0.08	2	0.09	4.4	0.24
134	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8.3	6.4	22.3	167.2	0.19	12	0.03	0.1	28.2	64.95	34.7	1.99
443	Плов из отварной курицы	100/180	40.8	16.58	52.6	502.3	0.04	0	0.5	0.19	12.24	104.46	29.89	1.49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30.6	118	0	15	0	0	4.5	0	1	0.15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		54.78	27.16	146.35	1068.3	0.49	33.8	0.53	0.37	119.67	368.6	114.84	7.93
	ВСЕГО		68.54	44.64	234.4	1523.2	0.6	38.76	0.53	0.37	262.06	604.56	173.1	10.73

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
69	винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: среда
Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная манная со слив. маслом	200/5	9.66	17.48	40.85	323.6	0.06	1	0	3.9	94.5	84.56	13.78	0.24
105	Бутерброд с маслом	20/10	3.8	0	32	71.3	0.11	0	0	0	31	89	13	1.3
685	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0.02	0	0	1.29	1.6	0.88	0.21
	ИТОГО		13.66	17.48	87.85	452.9	0.17	1.02	0	3.9	126.79	175.16	27.66	1.75
ОБЕД														
72	Салат из моркови с яблоком	20	0.22	0.04	0.76	4.6	0.01	6.8	0	0.08	2	0.09	4.4	0.24
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2.5	3	18.3	113	0.02	17.45	0.02	0.1	15.8	50.33	31.8	1.11
472	Рыба тушеная в томате	100	20.1	9.75	21.75	181.25	0.04	2.59	0	0.48	23.15	97.21	23.92	0.44
520	Картофельное пюре	180	3.6	8.6	16.2	126	0.07	2.09	0.02	0.1	36.72	54.67	15.56	0.49
639	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
146	Ватрушка с повидлом	60	2.961	4.838	36.64	192.781	0.104	0.19	0	0	18	0	0	0.06
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		29.941	50.138	207.14	629.841	0.284	30.84	0.04	0.84	120.88	227.8	98.13	4.74
	ВСЕГО		43.601	67.618	294.99	1082.741	0.454	31.86	0.04	4.74	247.67	402.96	125.79	6.49

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1.08	3.04	1.04	26.8	0	7.2	0	0	6.9	6	3.5	0.21

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
З АВТРАК														
262	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.66	17.48	40.85	323.6	0.07	0.67	0.75	0	139.4	136.8	27.93	0.54
105	Бутерброд с маслом	20/10												
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60	0	4.06	0	0	15.16	7.14	5.6	0.58
	ИТОГО		9.96	17.48	56.05	383.6	0.07	4.73	0.75	0	154.56	143.94	33.53	1.12
ОБЕД														
72	Салат из капусты белокачанной	20	0.22	0.04	0.76	4.6	0.01	6.8	0	0.08	2	0.09	4.4	0.24
133	Суп картофельный с горохом на м/к будьоне	250	4.5	5.6	35	150	0.04	17.45	0.03	0.21	15	35.63	24.95	1
487	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	100/45	11.76	6.68	2.76	138.45	0.08	0.26	0	0	13.76	109.82	15.3	1.33
520	Макаронные изделия отварные	180	3.6	8.6	16.2	126	0.07	2.09	0.02	0.1	36.72	54.67	15.56	0.49
699	Компот из апельсинов	200	0.1	0	25.2	96	0.01	3.2	0	0.4	14.22	2.14	4.14	0.48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		25.64	25.06	120.01	791.25	0.46	29.8	0.05	0.79	154.43	401.45	109.2	7.6
	ВСЕГО		35.6	42.54	176.06	1174.85	0.53	34.53	0.8	0.79	308.99	545.39	142.73	8.72

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	Винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
213	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157	0.52	0	0.25	0	55	192	12	2.5

	Батон нарезной	20	4.6	5.8	0	71	0.01	0.32	0.05	0	200	108	10	0.22
	Сыр порционный	20	4.6	5.8	0	71	0.01	0.32	0.05	0	200	108	10	0.22
986	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0.02	0	0	1.29	1.6	0.88	0.21
	ИТОГО		22.1	23.1	15.7	357	0.54	0.66	0.35	0	456.29	409.6	32.88	3.15
ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0.68	1.2	1.44	27.2	0.01	10.3	0.34	0.04	18.62	13.44	7.55	0.24
110	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/10	4.25	8.3	22.2	171.2	0.02	16.07	0.11	0.14	12.15	44.95	24.44	0.9
401	Суфле из отварной курицы	100	4.88	2.29	1.4	46.2	0.04	0.4	0	0.17	6.39	90.12	10.67	1.32
112	Рагу овощное	180	6.3	7.8	28.4	163	0.06	0	0	2.1	7.45	97.21	19.93	0.37
694	Какао с молоком	200	4.7	5	31.8	187	0.03	0.98	0.03	0	90.8	67.5	90.8	0.37
1003	Булочка «любимая»	50	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		26.27	28.73	125.33	870.8	0.41	27.75	0.48	2.45	208.14	512.32	198.24	7.26
	ВСЕГО		48.37	51.83	141.03	1227.8	0.95	28.41	0.83	2.45	664.43	921.92	231.12	10.41

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
22	Салат из отварной моркови и соленых огурцов с растительным маслом	30	0.43	0.71	1.34	13.9	0.03	1.43	0	0.07	6.24	13.08	6.32	0.162

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
221	Макароны, запеченные с сыром	200	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0	22	76.8	42.9	2.62

686	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0.02	0	0	1.29	1.6	0.88	0.21
	ИТОГО		5.28	4.6	15.28	121	0.03	0.02	0.1	0	23.29	78.4	43.78	2.83
	Салат из белокачанной капусты с яблоком	40	0.56	1.64	1.32	22.8	0	8	0	0	14.4	9.6	0	0.08
133	Суп картофельный с клецками	250	4.5	5.6	35	150	0.04	17.45	0.03	0.21	15	35.63	24.95	1
618	Тефтели рыбные с соусом	80/50	11.3	13.2	15.2	295	0.08	0.8	45.3	0.69	46.3	162.5	32.1	1.3
511	Рис отварной	150	2.4	6	9	244.5	0	0.03	0.5	0.2	3.68	55	18.02	0.37
639	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
471	Булочка школьная	60	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб, обогащенный витоминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		24.38	54.48	211.61	988.51	0.38	28	45.83	1.18	166.59	466.23	123.52	7.75
	ВСЕГО		29.66	59.08	226.89	1109.51	0.41	28.02	45.93	1.18	189.88	544.63	167.3	10.58

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1.08	3.04	1.04	26.8	0	7.2	0	0	6.9	6	3.5	0.21

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная геркулесовая со слив. маслом	200/5	9.66	17.48	40.85	323.6	0.06	1	0	3.9	94.5	84.56	13.78	0.24
105	Бутерброд с маслом	20/10	3.8	0	32	71.3	0.11	0	0	0	31	89	13	1.3
686	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0.02	0	0	1.29	1.6	0.88	0.21

	ИТОГО		13.66	17.48	87.85	452.9	0.17	1.02	0	3.9	126.79	175.16	27.66	1.75
ОБЕД														
89	Салат витаминный	40	0.63	2	6.3	36	0.01	10.3	0.34	0.04	18.62	13.44	7.55	0.24
135	Борщ из свежей капусты со сметаной м/к бульоне	250/10	7	8.3	18.5	172.5	0.02	18.1	2.1	0.21	30.05	38.59	22.9	1.06
701	Запеканка картофельная с мясом отварным	80/150	9.77	3.58	8.29	123.1	0.18	1.55	0.01	0.14	21.6	111.34	26.06	1.26
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30.6	118	0	15	0	0	4.5	0	1	0.15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		22.86	18.02	103.78	725.8	0.46	44.95	2.45	0.39	147.5	362.47	102.36	6.77
	ВСЕГО		36.52	35.5	191.63	1178.7	0.63	45.97	2.45	4.29	274.29	537.63	130.02	8.52

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	200/5	9.66	17.48	40.85	323.6	0.03	0	0.03	0	4.14	61.9	20.3	0.41
105	Бутерброд с маслом	20/10	3.8	0	32	71.3	0.11	0	0	0	31	89	13	1.3
958	Кофейный напиток	200	3.16	2.68	15.94	101	0.04	1.29	20	0	124.5	89	13.86	0.13
	ИТОГО		16.62	20.16	88.79	495.9	0.18	1.29	20.03	0	159.64	239.9	47.16	1.84
ОБЕД														

21	Салат из свежих моркови и яблок	30	0.85	1.5	17.8	34	0.01	0.1	0.65	0.32	10.63	15.35	19.32	0.29
218	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	2.75	2.5	20.5	115	0.04	17.45	0.03	0.21	15	35.63	24.95	1
15	Курица тушеная с соусом	100/40	17	17.93	1.2	261	0.01	35.64	0	0	20.38	5.91	1.68	1.15
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	7.2	27.5	237	0.06	0	0	6.7	12.37	9.2	84.02	2.81
639	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		33.82	57.17	218.09	923.21	0.38	54.91	0.68	7.31	145.59	269.59	178.42	10.25
	ВСЕГО		50.44	77.33	306.88	1419.11	0.56	56.2	20.71	7.31	305.23	509.49	225.58	12.09

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
69	винегрет овощной	50	0.7	5.05	3.4	62	0.1	8.1	0	0.12	3	0.13	6.6	0.36

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
77	Омлет натуральный с маслом	200/5	14.19	28.76	3.2	328.58	0.11	0.65	0.33	2	140.25	240.26	20.43	2.73
	Батон нарезной	20	4.6	5.8	0	71	0.01	0.32	0.05	0	200	108	10	0.22
	Сыр порционный	20	4.6	5.8	0	71	0.01	0.32	0.05	0	200	108	10	0.22
686	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0.02	0	0	1.29	1.6	0.88	0.21
	ИТОГО		23.39	40.36	3.2	470.58	0.13	1.29	0.43	2	540.25	456.26	40.43	3.17
ОБЕД														
39	Салат витаминный	40	0.63	2	6.3	36	0.01	10.3	0.34	0.04	18.62	13.44	7.55	0.24

110	Рассольник Ленингра-дский со сметаной	250/10	5.3	7.7	28.1	195	0.02	16.07	0.11	0.1	12.15	44.95	24.44	0.9
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/45	14.35	11.99	18.53	297.95	0.403	7.84	0.53	0.278	121.293	338.01	41.13	0.875
315	Рис отварной	150	2.43	3.58	24.46	139.8	0.01	0	0	3.9	94.5	84.56	13.78	0.24
588	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	142	0.01	3.2	0	0	14.22	2.14	4.14	0.48
451	Пирожок с повидлом		5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб из смеси рж/пш муки "Пеклеванный"	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		28.37	29.41	153.28	1086.95	0.703	37.41	0.98	4.318	333.513	682.2	135.89	6.795
	ВСЕГО		51.76	69.77	156.48	1557.53	0.833	38.7	1.41	6.318	873.763	1138.46	176.32	9.965

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	12-18 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ЗАВТРАК														
262	макароны отварные с маслом	200/5	9.66	17.48	40.85	323.6	0.07	0.67	0.75	0	139.4	136.8	27.93	0.54
243	Колбаса вареная отварная	75	17	17.93	1.2	261	0.01	35.64	0	0	20.38	5.91	1.68	1.15
	Батон нарезной	20	3.8	0	32	71.3	0.11	0	0	0	31	89	13	1.3
686	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0.02	0	0	1.29	1.6	0.88	0.21
	ИТОГО		13.66	17.48	87.85	452.9	0.18	0.69	0.75	0	171.69	227.4	41.81	2.05
ОБЕД														
21	Овощи свежие (консервированные)	25	0.85	1.5	17.8	34	0.01	0.1	0.65	0.32	10.63	15.35	19.32	0.23
133	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	5.6	35	150	0.04	17.45	0.03	0.21	15	35.63	24.95	1
7021	Тефтели мясные с соусом	80/45	7.61	9.37	9.87	178.91	0.19	5.01	0.03	0.27	23.88	72.46	16.85	0.93
116	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3.632	7.979	17.62	152.417	0.183	102.8	0.78	2.7	119.3	28.5	16.85	1.162

	Компот из сухофруктов	200	0.16	23.9	111	0.01	0.01	1.72	0	0.08	14.48	4.4	3.6	0.94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5.06	4.13	37.6	264	0.22	0	0	0	62	178	26	2.6
	Хлеб,обогащенный витаминами и макроэлементами	32.5	0.4	0.01	2.49	12.2	0.03	0	0	0	10.73	21.1	18.85	1.46
	ИТОГО		22.212	52.489	231.38	791.537	0.683	127.08	1.49	3.58	256.02	355.44	126.42	8.322
	ВСЕГО		35.872	69.969	319.23	1244.437	0.863	127.77	2.24	3.58	427.71	582.84	168.23	10.372

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.