

Типовое примерное меню

Возраст 12-18 лет , сезон осень-зима

1-я неделя

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
завтрак	завтрак	завтрак	завтрак	завтрак
Каша молочная дружба со сливочным маслом 200-250	Каша перловая. 180-200 Гуляш из мяса птицы. 100-120	Капуста тушеная 180-200 Тефтели п\ф мясные. 100-120	Пюре картофельное 180-200 Котлета п\ф рыбн. 100-120	Каша пшеничная ,молочная 200-250
Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с сыром 30	Бутерброд с повидлом (джемом) 45	Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с сыром 30
Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром ,лимоном 200	Чай с молоком 200	Кофейный напиток 200
Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 50
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Зеленый горошек консерв 100	Помидоры свежие 100 нарезка	Огурцы свеж. 100	Нарезка овощная 100 (огурцы,помидоры)	Помидоры свеж. 100
Борщ со сметаной 250-300	Суп (рассольник) 250-300	Суп (летний) 250-300	Суп (шахтерский) 250-300	Суп гороховый 250-300
Тефтели мясные 100-120	Котлета п\ф рыбная 100-120	Курица тушеная 100-120	Котлета п\ф мясная 100-120	Рыба тушеная (горбуша) 100-120
Каша гречневая 180-200	Картофельное пюре 180-200	Макароны отварные 180-200	Пюре гороховое 180-200	Рис отварной 180-200
Сок 200	Кисель 200	Компот из сухофруктов 200	Компот из свеж яблок 200	Кисель 200
Хлеб ржано-пшеничный 40	яблоки 100	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 50
Хлеб пшеничный 60	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60
Апельсины 100	Хлеб пшеничный 60	Бананы 100	мандарины 80	Яблоки 100

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
260	каша молочная дружба с маслом	200,00	5,300	11,700	25,100	226,200	1,300	0,000	0,000	0,100	126,600	140,400	30,600	0,100
94	бударброд с маслом	30,10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
496	какао с молоком	200,00	3,600	3,300	25,000	144,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	124,000	110,000	27,000	0,800
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
Итого за прием пищи:		440,00	13,10	32,20	73,50	635,8	2,60	0,20	0,00	0,20	273,0	335,4	79,80	2,80
ОБЕД														
106	зеленый горошек консерв.	100,00	3,100	0,200	6,500	40,000	10,000	0,100	0,000	0,100	20,000	62,000	21,000	0,700
128	борщ со сметаной	300,00	1,800	4,800	10,200	91,200	9,900	0,000	0,000	0,000	31,100	50,900	25,200	1,200
390	тефтели мясные	100,00	8,500	13,000	9,700	187,000	0,700	0,100	0,000	0,000	17,800	91,800	13,600	1,200
237	каша гречневая	180,00	10,300	9,400	44,5	303,700	0,000	0,000	0,000	0,300	17,100	243,200	162,400	5,500
518	сок	200	1,000	0,000	0,000	110,000	8,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
112	апельсины	100,00	0,900	0,200	8,100	43,000	25,000	0,000	0,000	0,000	50,000	23,000	13,000	0,300
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
Итого за прием пищи:		1080,00	35,8	28,90	141,60	1079,5	53,60	0,20	0,00	0,60	184,00	599,10	268,0	12,0
Всего за день:		1520,00	48,9	61,1	215,1	1715,3	56,20	0,4	0,00	0,80	457,0	934,5	347,8	14,8

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
242	каша перловая	200,00	6,100	9,000	42,000	279,000	0,000	0,000	0,000	0,100	26,000	213,600	180,400	1,200
1	гуляш из мяса птицы	100,00	11,500	12,000	13,300	206,600	8,600	0,000	0,000	0,100	20,900	115,900	32,500	1,500
91	буженина с сыром	30,00	5,000	8,100	7,4	123,000	0,100	0,100	0,000	0,000	137,000	99,000	10,000	0,300
493	чай с сахаром	200,00	0,100	0,000	15,000	60,000	0,0000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
Итого за прием пищи:		570,00	25,30	29,60	91,10	738,2	8,70	0,10	0,00	0,30	208,9	493,7	242,70	4,90
ОБЕД														
106	помидоры свежие нарезка	100,00	1,100	0,200	3,800	24,000	25,000	0,000	0,000	0,100	14,000	26,000	20,000	0,900
134	суп (рассольник)	300,00	2,500	6,300	19,500	145,500	9,200	0,000	0,000	0,100	18,600	75,600	0,300	1,100
345	котлета л\ф рыбная	100,00	13,900	2,100	9,600	113,000	0,400	0,000	0,000	0,100	35,000	160,000	23,000	0,600
429	картофельное пюре	200,00	4,200	8,800	24	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000
503	кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
Итого за прием пищи:		1100,00	33,3	19,10	158,30	940,1	55,40	0,00	0,00	0,70	179,60	523,80	85,5	5,6
Всего за день:		1670,00	58,6	48,7	249,4	1678,3	64,10	0,1	0,00	1,00	388,5	1017,5	328,2	10,5

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
423	капуста тушеная	200,00	3,200	7,600	9,400	145,200	16,300	0,000	0,000	0,100	82,100	69,700	35,200	1,500
390	тефтели п\ф мясные	100,00	8,500	13,000	9,700	187,000	0,700	0,100	0,000	0,000	17,800	91,800	13,600	1,200
6	бударброд с повидлом(джем)	45,00	1,400	4,700	23	139,500	0,100	0,000	0,000	0,000	6,800	13,500	3,400	0,500
494	Чай с сахаром, лимоном	200,00	0,100	0,000	15,200	61,000	2,8000	0,000	0,000	0,000	14,200	4,000	0,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
Итого за прием пищи:		585,00	15,80	25,80	70,70	602,3	19,90	0,10	0,00	0,20	134,9	242,2	71,00	5,20
ОБЕД														
106	отуфы свежие	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600
147	суп (летний)	300,00	3,200	3,400	22,600	133,500	9,900	0,000	0,000	0,100	18,300	76,200	2,700	1,100
404	курица тушеная	120,00	28,300	19,500	0,700	291,400	5,700	0,000	0,000	0,700	42,900	190,300	27,400	1,900
291	макаронь отварные	200,00	8,000	6,400	41,2	205,500	0,000	0,000	0,000	0,100	8,100	50,600	11,500	1,100
508	комлот из сухофруктов	200	0,500	0,000	27,000	110,000	0,500	0,000	0,000	0,000	28,000	19,000	0,700	0,000
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
112	бананы	100,00	1,500	0,500	21,000	96,000	0,1000	0,000	0,000	0,000	0,800	28,000	42,000	0,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
Итого за прием пищи:		1120,00	52,5	31,20	177,70	1155,0	31,20	0,00	0,00	1,10	155,10	534,30	131,1	8,0
Всего за день:		1705,00	68,3	57,0	248,4	1757,3	51,10	0,1	0,00	1,30	290,0	776,5	202,1	13,2

День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
		200,00	4,200	8,800	24,000	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000
429	картофельное пюре	200,00	4,200	8,800	24,000	184,000	6,800	0,000	0,000	0,200	52,000	114,000	0,400	0,000
94	бударброд с маслом	30\10	1,600	16,700	10	196,000	0,000	0,200	0,000	0,000	8,400	21,800	3,400	0,300
345	котлета п\ф рыбная	100,00	13,900	2,100	9,600	113,000	0,400	0,000	0,000	0,100	35,000	160,000	23,000	0,600
45	Чай с молоком	200,00	1,500	1,300	15,400	81,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	127,000	93,000	15,000	0,400
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
Итого за прием пищи:		540,00	23,80	29,40	72,40	643,6	8,50	0,20	0,00	0,40	236,4	452,0	60,60	2,90
ОБЕД														
		100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600
106	нарезка овощная	100,00	0,800	0,100	2,600	14,000	15,000	0,000	0,000	0,000	23,000	42,000	14,000	0,600
155	суп (шахтерский)	250,00	1,600	5,100	17,100	120,300	0,800	0,000	0,000	0,000	41,500	41,500	15,300	0,400
381	котлета п\ф мясная	100,00	17,800	17,500	14,300	286,000	0,000	0,000	0,000	0,100	39,000	185,000	26,000	2,800
417	пюре гороховое	200,00	19,500	6,000	38,7	286,000	0,000	0,000	0,000	0,400	111,600	312,000	104,800	6,600
507	компот из свеж яблок	200	0,500	0,200	23,100	96,000	4,000	0,000	0,000	0,000	22,000	16,000	14,000	0,000
112	мандарины	80,00	0,600	0,200	6,000	30,400	0,200	0,000	0,000	0,000	28,000	40,000	8,800	0,000
109	Хлеб ржано-пшен.	40,00	2,600	0,500	13,400	69,600	0,000	0,000	0,000	0,100	14,000	63,200	18,800	1,600
108	Хлеб пшеничный витаминизирован	40,00	5,100	0,500	32,800	156,700	0,000	0,000	0,000	0,100	13,300	43,300	9,300	0,700
Итого за прием пищи:		1010,00	48,5	30,10	148,00	1059,0	20,00	0,00	0,00	0,70	292,40	743,00	211,0	12,7
Всего за день:		1550,00	72,3	59,5	220,4	1702,6	28,50	0,2	0,00	1,10	528,8	1195,0	271,6	15,6

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
267	каша пшеничная молочная	250,00	9,800	11,800	44,800	354,000	1,800	0,100	0,000	0,200	180,800	249,300	53,800	0,200
91	буженица с сыром	30,00	5,000	8,100	7,4	123,000	0,100	0,100	0,000	0,000	137,000	99,000	10,000	0,300
501	кофейный напиток	200,00	32,000	2,700	16,000	79,000	1,3000	0,000	0,000	0,000	126,000	90,000	14,000	0,100
109	Хлеб ржано-пшен.	50,00	3,300	0,600	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,100	17,500	79,000	23,500	2,000
Итого за прием пищи:		530,00	50,10	23,20	84,90	643,0	3,20	0,20	0,00	0,30	461,3	509,3	101,30	2,60
ОБЕД														
106	помидоры свежие нарезка	100,00	1,100	0,200	3,800	24,000	25,000	0,000	0,000	0,100	14,000	26,000	20,000	0,900
145	суп гороховый	300,00	6,000	6,000	24,000	178,500	7,500	0,000	3,000	0,200	44,000	165,000	0,000	1,500
342	рыба тушеная(горбуша)	120,00	11,600	6,200	3,500	116,400	1,900	0,000	0,000	0,100	37,800	173,400	29,400	0,600
416	рис отварной	200,00	5,200	20,000	56	272,400	2,000	0,100		0,000	8,600	97,800		1,010
503	кисель	200	1,400	0,000	29,000	122,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000	0,000	0,000	0,100
112	яблоки	100,00	0,000	0,400	9,800	47,000	14,0000	0,000	0,000	0,000	25,000	20,000	9,000	0,200
109	Хлеб ржано-пшен.	50,00	3,300	0,600	16,700	87,000	0,000	0,000	0,000	0,100	17,500	79,000	23,500	2,000
108	Хлеб пшеничный витаминизирован.	60,00	7,600	0,800	49,200	235,000	0,000	0,000	0,000	0,100	20,000	65,000	14,000	1,100
Итого за прием пищи:		1130,00	36,2	34,20	192,00	1082,3	50,40	0,10	3,00	0,60	167,90	626,20	95,9	7,4
Всего за день:		1660,00	86,3	57,4	276,9	1725,3	53,60	0,3	3,00	0,90	629,2	1135,5	197,2	10,0