

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Пружинки
Липецкого муниципального района Липецкой области
_____ Л. С. Беляева

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов возрастной категории 12-18 лет
на 2022-2023 учебный год с 09.01.2023

Разработано
Повар _____ О. И. Шикина

День: первый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			12-18 лет				12-18 лет	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
			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															
120	Суп молочный с вермишелью	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55	
	Бутерброд с маслом	20\10	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	20	108	10	0,22	
943	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21	
	ИТОГО		13,57	15,15	72,93	465,51	0,17	0,99	0,38	5,31	22,84	182,91	24,58	1,98	
ОБЕД															
	Свежие овощи	30	0,22	0,4	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	
33	Картофель тушеный с мясом	200\55	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196	
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, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	ИТОГО		15,72	13,78	91,01	668,74	0,374	39,9759	0,05	0,18	104,8115	265,49	118,41	7,9796	
	ВСЕГО		29,29	28,93	163,94	1134,25	0,544	40,9659	0,43	5,49	127,6515	448,4	142,99	9,9596	

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

День: второй

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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														
31	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
7	Бутерброд с сыром	20/20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	ИТОГО		25,96	18,48	126,05	719,09	0,26	5,06	0,01	9,89	359,66	341,7	69,38	2,82
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36
111	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
304	Плов из отварной курицы	200/80	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
868	Компот из сухофруктов	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	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	0
	ИТОГО		55,36	32,17	143,59	1103,7	0,59	23,3	0,53	0,69	130,39	370,78	78,88	6,92
	ВСЕГО		81,32	50,65	269,64	1822,79	0,85	28,36	0,54	10,58	490,05	712,48	148,26	9,74

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

День: третий

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	12-18 лет	

ЗАВТРАК

46	Запеканка творожная	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,27	0,1	3,9	146,93	191,43	20,2	0,59
	Батон	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	20	108	10	0,22
18	Кофейный напиток	200/15	1,2	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	ИТОГО		19,46	16,17	20,19	307,68	0,06	1,13	0,15	3,93	217,09	336,93	36,03	0,87

ОБЕД

	Свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
82	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
245	Рыба припущенная	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
130	Сок	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	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		36,48	31,19	122,5	856,55	0,4	32,78	2,12	1,27	178,87	391,8	115,77	6,77
	ВСЕГО		55,94	47,36	142,69	1164,23	0,46	33,91	2,27	5,2	395,96	728,73	151,8	7,64

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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: четвертый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
ЗАВТРАК														
175	Каша молочная пшениная 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
7	Бургерброд с сыром	20/20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250	250	50	2
943	Чай с сахаром	200/15	0,3	0	15,2	60	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
	ИТОГО		25,96	18,48	126,05	719,09	0,23	4,06	0,04	5,99	269,3	319,04	75,9	2,99
ОБЕД														
38	Салат из капусты белокачанной	60	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
20	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
27	Птица отварная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,19	68,13	25,38	166,13	2,03
1	Макаронны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
859	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
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	60	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ВСЕГО		26,36	18,49	128,54	731,29	0,26	4,06	0,04	5,99	280,03	340,14	94,75	4,45

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда * с 1 марта	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
45	Винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: пятый

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
ЗАВТРАК															
438	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	
105	Бутерброд с маслом	20/10	3,8	0	32	71,3	0,11	0	0	0	31	89	13	1,3	
377	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		18,29	28,76	50,4	459,88	0,22	4,71	0,33	2	186,41	336,4	39,03	4,61	
ОБЕД															
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24	
102	Суп картофельный с горохом	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1	
246	Гуляш	90	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196	
302	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	
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, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	ИТОГО		25,32	23,58	135,21	942,74	0,454	39,9759	0,06	6,99	116,3815	259,99	195,58	10,6796	
	ВСЕГО		43,61	52,34	185,61	1402,62	0,674	44,6859	0,39	8,99	302,7915	596,39	234,61	15,2896	

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

День: шестой

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	12-18 лет
ЗАВТРАК														
204	Макароны запеченные с сыром	150/5	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
	Батон	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	20	108	10	0,22
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		13,57	15,15	72,93	465,51	0,17	0,99	0,38	5,31	22,84	182,91	24,58	1,98
	Свежие овощи	30	0,22	0,4	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
608	Котлета	90	7,61	9,37	9,87	178,91	0,19	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
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
859	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
	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	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		19,59	25,51	121,02	840,71	0,55	34,55	0,07	0,55	165,35	378,79	117,6	7,31
	ВСЕГО		33,16	40,66	193,95	1306,22	0,72	35,54	0,45	5,86	188,19	561,7	142,18	9,29

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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: седьмой

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
ЗАВТРАК														
424	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,52	0	0,25	0	55	192	12	2,5
103	Бутерброд с маслом	20/10	1,62	0,24	12	44	0,05	0	0	0,26	6,4	25	6,6	0,5
375	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13
	ИТОГО		17,48	14,42	28,64	302	0,61	1,29	20,25	0,26	185,9	306	32,46	3,13
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
96	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
304	Плов из отварной курицы	200/80	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, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		50,73	29,06	146,25	1072,3	0,32	37,87	0,61	0,41	103,62	348,6	104,58	6,84
	ВСЕГО		68,21	43,48	174,89	1374,3	0,93	39,16	20,86	0,67	289,52	654,6	137,04	9,97

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

День: восьмой

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	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
ЗАВТРАК														
46	Запеканка творожная	100\60	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,27	0,1	3,9	146,93	191,43	20,2	0,59
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		18,46	14,84	24,92	310,33	0,05	0,61	0,15	3,9	348,22	301,03	31,08	0,8
ОБЕД														
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
102	Суп картофельный с горохом	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
7017	Печень тушенная в соусе	90	12,85	6,02	7,14	135,84	0,18	7,71	5,01	0,89	32,81	244,98	16,68	4,95
1	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
130	Сок	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	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		31,9	25,51	166,12	999,15	0,65	35,81	5,37	6,89	138,31	555,25	108,72	12,28
	ВСЕГО		50,36	40,35	191,04	1309,48	0,7	36,42	5,52	10,79	486,53	856,28	139,8	13,08

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

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	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
45	винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: девятый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
ЗАВТРАК														
262	Каша молочная рисовая 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
	Батон нарезной	20	4,6	5,8	0	71	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
382	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
	ИТОГО		18,96	28,28	72,65	581,6	0,07	1,3	0,11	0	294,94	237,4	121,1	1
ОБЕД														
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
111	Суп картофельный с вермишелью	250	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
246	Гуляш	90	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196
302	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
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, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		29,12	24,38	122,51	959,94	0,604	34,5259	0,06	6,88	129,5815	289,31	205,33	11,6696
	ВСЕГО		48,08	52,66	195,16	1541,54	0,674	35,8259	0,17	6,88	424,5215	526,71	326,43	12,6696

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

День: десятый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 12-18 лет	Ж 12-18 лет	У 12-18 лет		В 12-18 лет	С 12-18 лет	А 12-18 лет	Е 12-18 лет	Ca 12-18 лет	P 12-18 лет	Mg 12-18 лет	Fe 12-18 лет
	ЗАВТРАК													
175	Каша молочная пшениная 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
	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
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0,02	0	0	1,29	1,6	0,88	0,21
	ИТОГО		18,86	29,08	40,85	465,6	0,05	0,64	0,13	0	404,14	277,9	40,3	0,85
ОБЕД														
	Овощи свежие (консервированные)	30	0,85	1,5	17,8	34	0,01	0,1	0,65	0,32	10,63	15,35	19,32	0,23
82	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
301	Птица отварная	100	17	17,93	1,2	261	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
312	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
868	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,обогатщенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		35,57	61,45	198,79	867,21	0,37	70,5	2,77	0,71	187,54	582,91	106,01	7,6
	ВСЕГО		54,43	90,53	239,64	1332,81	0,42	71,14	2,9	0,71	591,68	860,81	146,31	8,45

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

Список использованной литературы

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

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