

Утверждаю.
Директор школы _____/С.А.Беспалов

12-и дневное меню

**для организации горячего питания учащихся
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы
с. Вадинск Пензенской области имени
Станислава Степановича Лёвина**

возрастная категория: 12-16 лет

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
168	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250	5,65	5,09	44,2 5	246, 25	0,1 2	2,6 0	0,1 6	0,3 0	10,7	38, 6	7,9	1,1 0
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
3	Бутерброд сыром	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,1 7	0,0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		20,4 3	17,8 9	127, 46	743, 6	0,3 3	62, 60	10, 91	5,9 5	271, 69	281 ,16	64,8 1	3,4 4
	<i>Обед</i>													
71	Нарезка из свежих (соленых) помидоров	100	1,33	13,5 5	6,13	151, 9	0,0 6	25, 00	1,2 0	0,0 4	14,0 0	26, 00	20,0 0	0,9 0
82	Борщ с капустой и картофелем нак/б	250	2,43	6,7	10,6 5	95	0,0 38	8,3	1,6 6	1,9 2	27,6	42, 4	21	0,9
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,0 03	0,0 4	0,0 1	0,0 3	8,8	6,1	0,9	0,0 2
306	Котлета	80	10,5	7,5	6,5	132	0,0 7	0,6	0,0 3	0,3	26	66	13	0,8
418	Пюре из гороха с маслом	180	17,1 6	5,27	34,0 7	252	0,4 2	0,0	0,0 3	0,0	112	313	105	6,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,0 1	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,2	144, 8	0,1 5	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		24,7 4	42,8 1	118, 44	895, 15	0,3 61	34, 44	2,9 4	2,5 9	142, 5	385 ,3	129, 7	7,7 2
	<i>Итого за день</i>		45,1 7	60,7	245, 9	1638 ,75	0,6 91	96, 44	13, 85	8,5 4	414, 19	666 ,46	194, 58	11, 16

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
210	Омлет натуральный	200	18,9 9	28,3 2	3,51	345, 90	0,1 0	0,2 5	345 ,00	-	114, 20	260 ,5	19,5	2,9 4
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,0 4	1,3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,1 7	0,0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		37,2 7	44,9 2	92,6 2	931, 25	0,3 4	11, 55	350 ,17	5,6 4	346, 19	598 ,5	98,4 1	7,6 8
	<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный с р/м	100	1,1	10,1 2	27,1 7	200, 5	0,0 2	9,2	0,0 0	2,7 6	18	17, 4	10,8	0,5
102	Суп гороховыйк/б	250	18,2 3	14,2 5	26,2 5	317, 18	0,0 38	8,3	1,6 6	1,9 2	45,8 2	11, 17	35,4 8	4,5 5
293	Куриная голень	100	17,6 5	14,5 8	4,70	221, 00	0,0 5	0,0 2	43, 00		54,5 0	132 ,90	20,3 0	1,6 2
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,18	6,63	33,4 2	94,2	-	-	0,7 7	1,7 1	9,8	14, 77	0,95	0,8 0
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,4 1	22, 5	0,3 8	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		52,1 8	58,9	109, 12	945, 08	0,6 98	40, 02	48, 26	9,8 9	167, 6	211 ,24	115, 53	11, 4
	<i>Итого за день</i>		89,4 5	103, 82	201, 74	1876 ,33	1,0 38	51, 57	398 ,43	15, 53	513, 79	809 ,74	213, 94	19, 08

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рции	Пищевые вещества (г)			Эне ргце нность (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
260	Каша молочная «Дружба»	250	187,5	4,93	10,93	23,5	169,65	0,08	1,3	0,008	0,2	126,6	140,4	30,6
379	Кофейный напиток	200	4,4	4,48	19,88	68,89	0,13	7	0,01	0	85,53	63	10,1	0,09
588	Кондитерское изделие (вафля)	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,06	0,0	0,0	0,14	3,2	7,2	2	0,3
	<i>Итого</i>		193,2	10,21	51,8	123,69	169,88	67,07	1,31	0,62	96,93	224,8	198,5	44,9
	<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,02	16	0,00	2,7	26,4	19,2	10,2	0,3
88	Щи из свежей капусты/б	250	1,75	4,98	6,22	83	0,44	14,8	0,00	1,9	27,2	38	17,8	0,6
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
246	Гуляш	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные изделия	180	6,624	6,36	42,42	253,3	337,75	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		28,69	28,3	103,88	619,4	0,783	35,44	1,07	7,31	164,4	356,3	124,7	7,52
	<i>Итого за день</i>		221,89	38,51	155,68	743,09	170,66	102,51	2,38	7,93	261,33	581,1	323,2	52,42

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
223	Запеканка из творога	200	24	22,5	23,9	425	0,0 7	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	0,0 4	0,0	0,0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	<i>Итого</i>		27,9 5	25,0 5	84,5	711	0,1 5	60, 6	0,2	2,1	347, 5	398	56,5	2
	<i>Обед</i>													
70	Огурец свежий (или соленый) в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	22	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	10, 5	12	0,5 4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,85	18,8 2	111, 25	0,1 0	8,2	0,0 0	1,3 7	15,2	63, 5	17,2	0,9
230	Рыба тушеная	100	12,7	0,5	0,28	56,4	0,0 4	0,5	0,0 1	1,0 8	21	180	22	0,3
128	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6 2	165, 6	0,0 9	3,6	0,0 5	0,2	28	59	20	0,9
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8 8	114, 6	0,18	0,0 0	1	1,4	14,1 8	0,9	5,14	0,9 5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		38,3 8	25,3 1	134, 81	746, 19	1,1 2	9,7	2,1 4	4,8	244, 07	253 ,88	204, 57	14, 52
	<i>Итого за день</i>		66,3 3	50,3 6	219, 31	1457 ,19	1,2 7	70, 3	2,3 4	6,9	591, 57	651 ,88	261, 07	16, 52

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рции	Пищевые вещества (г)			Эне ргце ннос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
182	Каша пшённая молочная	250	6,025	6,45	20,65	164,75	0,06	1,28	0,04	0,06	155,6	137,2	23	0,26
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	<i>Итого</i>		43,506	22,59	113,86	746,1	1,19	7,58	2,21	5,91	514,59	580,2	104,91	5,1
	<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный с р/м	100	1,1	10,1	10,6	138	0,02	9,2	0,00	2,76	18	17,4	10,8	0,5
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,7	0,00	2,35	15,5	63	26	0,9
234	Котлета рыбная	100	14,11	16,79	17,35	278,02	0,08	0,71	53,64	5,56	80,66	204,66	45,06	1,60
304	Рис отварной	180	4,44	12,65	40,65	245,52	0,03	0,0	0,04	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
294	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		25,66	32,29	113,64	680,17	2,69	18,06	1,43	251,71	289,5	472,4	113	7,8
	<i>Итого за день</i>		69,166	54,88	227,5	1426,27	3,88	25,64	3,64	257,62	803,7	1052,6	217,91	12,9

День: шестой

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рции	Пищевые вещества (г)			Эне ргце ннос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182,5	0,09	1,1	0,052	0,32	205,1	171	26,2	0,4
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
367	Бутерброд с маслом	30/10	11,67	10,64	55,11	290,35	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	<i>Итого</i>		19,79	17,41	101,91	575,85	0,3	61,1	8,202	5,97	466,09	414	83,11	2,74
	<i>Обед</i>													
67	Салат «Винегрет» с р/м	100	1,3	1,95	0,76	130	0,02	5	0,00	2,76	13,8	24	10,8	0,5
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	0,18	12	0,04	0,35	43,3	185	57	1,6
395	Сосиска	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
302	Каша гречневая рассычатая	180	6,9	4,87	30,91	6,9	-	-	0,77	1,71	9,8	14,77	0,95	0,80
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,41	22,5	0,38	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		30,31	23,3	102,32	484,6	1,49	39,5	2,19	8,52	121,4	318,77	132,75	7,5
	<i>Итого за день</i>		50,1	40,71	204,23	1060,45	1,79	100,6	10,392	14,49	587,49	732,77	206,86	10,24

День: **первый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12-16 лет**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007г.**

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
260	Каша молочная «Дружба»	250	150	3,95	8,75	18,8 0	169, 65	0, 0 8	1,3	0,0 08	0,2	126 ,6	140, 4	30, 6
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0, 0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
3	Бутерброд сыром	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,17	0, 0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		164, 78	17,2 9	87,8 6	520, 15	169, 85	1, 0 8	6,5 3	5,7 3	234, 19	357 ,6	193, 31	34, 84
	<i>Обед</i>													
71	Нарезка из свежих (соленых) помидоров	100	1,33	15,7 7	6,13	151, 9	0,1	41, 8	71, 72	0,0 6	23,3 3	43, 33	20,0 0	0,9 0
104	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	9,85	4,82	15,1 5	143, 5	0,1 8	12	0,0 4	0,3 5	43,3	185	57	1,6
246	Гуляш	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные изделия	180	6,62 4	6,36	42,4 2	253, 3	337 ,75	0,1 6	21, 43	0,12	0,1 4	45, 56	103, 59	42, 19
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8 8	114, 6	0,1 8	0,00	1	1,4	14,1 8	0,9	5,14	0,9 5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		30.2 2	38,7 7	132, 38	807, 5	282 ,76	37, 16	22, 7	32, 74	121, 62	352 ,46	240, 74	50, 18
	<i>Итого за день</i>		195	55,9 7	220, 24	1376 ,65	452 ,61	38, 24	29, 23	38, 47	355, 81	710 ,06	434, 05	85, 02

День: **второй**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12-16 лет**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007г.**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рции	Пищевые вещества (г)			Эне ргце ннос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
	Каша гречневая молочная	200	11,4	10,4	49,44	253,05	0,28	0,00	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,1
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
586	Печенье	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,006	0,0	0,0	0,14	3,2	7,2	2	0,3
	<i>Итого</i>		29,68	26,54	142,64	834,4	0,53	7,3	0,24	6,47	394,99	620,2	263,31	8,94
	<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,02	16	0,00	2,7	26,4	19,2	10,2	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем нак/б	250	2,43	6,7	10,65	95	0,038	8,3	1,66	1,92	27,6	42,4	21	0,9
234	Котлета рыбная	100	14,11	16,79	17,35	278,02	0,08	0,71	53,64	5,56	80,66	204,66	45,06	1,60
128	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,09	3,6	0,05	0,2	28	59	20	0,9
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		29,52	44,81	113,02	786,82	0,48	28,61	56,35	11,78	208,66	363,26	164,8	7,9
	<i>Итого за день</i>		59,2	71,35	255,66	1621,22	0,93	35,91	56,574	18,25	603,65	983,46	428,11	16,84

День: **третий**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12-16 лет**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007г.**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рции	Пищевые вещества (г)			Эне ргце нность (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	200	8,56	14,12	31,52	215,55	0,18	1,4	0,08	0,8	154	241	71	1,7
379	Кофейный напиток	200	4,4	4,48	19,88	68,89	0,13	7	0,01	0	85,53	63	10,1	0,09
589	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,0	0,0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	<i>Итого</i>		16,45	21,15	97	510,44	0,39	8,4	0,09	2,4	253,03	357	127,6	130,39
	<i>Обед</i>													
184	Суп картофельный с рисовой крупой/б	250	13,65	5,90	20,30	183,35	0,18	12	0,04	0,35	43,3	185	57	1,6
306	Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	194,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
407	Овощное рагу	180	4,94	5,16	19,05	166,72	0,11	10	0,01	3,0	24	137	38	1,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		36,35	27,89	116,59	706,41	0,19	24	1,16	5,38	189,59	519,98	170,23	10,33
	<i>Итого за день</i>		52,84	49,04	213,59	1216,85	0,58	32,4	1,25	7,78	442,62	876,98	297,83	140,72

День: **четвертый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12-16 лет**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007г.**

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182,5	0,09	1,1	0,052	0,32	205,1	171	26,2	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
3	Бутерброд с сыром	30/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
	<i>Итого</i>		21,93	19,43	107,1	681	1,09	8,93	2,202	6,18	454,29	408,4	83,51	4,8
	<i>Обед</i>													
67	Салат «Винегрет» с р/м	100	1,3	1,95	0,76	130	0,02	5	0,00	2,76	13,8	24	10,8	0,5
88	Щи из свежей капусты/б	250	1,75	4,98	6,22	83	0,44	14,8	0,00	1,9	27,2	38	17,8	0,6
291	Плов из птицы	280	13,71	13,63	30,68	307,71	0,01	1,1	0,009	5,2	31	129	29	1,1
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,41	22,5	0,38	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,18	0,00	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		23,86	23,86	93,16	632,91	1,9	43,4	0,47	13,36	111,5	226	105,6	6,1
	<i>Итого за день</i>		45,79	43,29	200,16	733,2	2,18	52,3	2,602	19,54	489,29	634,4	189,11	109

День: **пятый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12-16 лет**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007г.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
168	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250	5,65	5,09	44,2 5	246, 25	0,12	2, 6 0	0,1 6	0,3 0	10,7	38, 6	7,9	1,1 0
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1, 3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,17	0, 0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	<i>Итого</i>		23,9 3	21,7 4	133, 36	831, 6	0,35	4, 9	5,3 3	5,9 5	366, 69	375 ,5	86,8 1	5,8 4
	<i>Обед</i>													
50	Салат из свеклы с р/м	100	1,5	0,51	1,18	132	0,0 12	3,4	0,0 0	1,3 8	19,8	22, 8	11,4	0,8
150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,1 5	143, 5	0,1 8	12	0,0 4	0,3 5	43,3	185	57	1,6
293	Куриная голень	100	17,6 5	14,5 8	4,70	221, 00	0,0 5	0,0 2	43, 00		54,5 0	132 ,90	20,3 0	1,6 2
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,18	6,63	33,4 2	94,2	-	-	0,7 7	1,7 1	9,8	14, 77	0,95	0,8 0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,0 1	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		44,7 8	29,8 4	122, 25	755, 9	0,2 61	15, 92	44, 81	4,8 4	190, 4	409 ,47	294, 7	9,2 2
	<i>Итого за день</i>		68,7 1	51,5 9	155, 61	1587 ,5	0,6 11	20, 82	50, 14	7,3 5	557, 09	784 ,97	381, 51	15, 06

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **12-16 лет**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников , под ред. Могильного М.П., 2007г.**

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Ма сса по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне рге нос ть (кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
182	Каша рисовая молочная	250	2,10	10,7 2	43,4 0	291, 00	0,06	1, 1 7	58, 00	0,2 1	130, 39	138 ,14	30,1 2	0,5 0
379	Кофейный напиток	200	4,4	4,4 8	19, 88	68,8 9	0,13	7	0,0 1	0	85,5 3	63	10,1	0,0 9
588	Кондитерское изделие (вафля)	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,00 6	0, 0	0,0	0,1 4	3,2	7,2	2	0,3
	<i>Итого</i>	7,8 7	7,87	16	84,2 8	461, 19	0,23 6	1 4, 1 7	66, 01	0,5 5	253, 12	231 ,34	286, 56	1,1 9
	<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный с р/м	100	1,1	10,1	10,6	138	0,0 2	9,2	0,0 0	2,7 6	18	17, 4	10,8	0,5
102	Суп гороховыйк/б	250	18,2 3	14,2 5	26,2 5	317, 18	-	-	-	-	45,8 2	11, 17	35,4 8	4,5 5
395	Сосиска	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные изделия	180	6,62 4	6,36	42,4 2	253, 3	281 ,46	0,1 6	21, 43	0,12	0,1 4	45, 56	103, 59	42, 19
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0 0	1	1,4	35	35	47	3,9
	<i>Итого</i>		28,3 7	31,9	114, 29	667, 44	282 ,36	9,3 6	22, 36	4,5 8	130, 36	172 ,13	197, 87	52, 14
	<i>Итого за день</i>		36,2 4	47,9	198, 57	1128 6	282 ,6	23, 53	88, 47	5,1 3	235, 48	403 ,47	484, 43	53, 33

