

Возрастная 12-18 лет

День: среда

Цели:

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/50	200	23,79	16,81	15,53	308,53	0,095	0,62	0,068	2,02	208,38	312,58	42,3	0,96							
	Каша на молоке	200	3,64	3,45	4,59	63,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107,81	29,46	0,97							
	Бутерброд с мясом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,04	0,1	2,4	3			0,02							
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за завтрак			29,96	28,26	50,5	578,73	0,242	15,78	24,908	2,412	345,99	438,79	84,36	5,03							
Обед																					
	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,63	12,21	8,1	160,82	0,024	9,3	0,036	3,682	157,24	109,72	25,14	1,43							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	3,69	6,81	9,17	112,76	0,074	30,15	0,004	2,38	33,64	61,52	22,64	0,88							
	Ембли из говядины	100	15,44	16,65	14,35	269,04	0,099	1,1	0,003	2,362	15,94	214,526	58,2	2,64							
	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,04	0,186	31		0,155	15,5	89,9	35,65	1,4							
	Компот из свежих яблок с клюквой СД	200	0,13	0,13	3,25	14,75	0,01	3,38		0,071	5,35	3,685	3,05	0,73							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415							
Итого за обед			31,29	38,12	81,44	805,91	0,613	75,13	0,043	8,815	264,17	541,851	164,68	8,495							
Итого за день			1455	61,25	66,38	131,94	1384,64	0,855	90,91	24,951	11,227	610,16	980,641	249,04	13,525						

Возрастная 12-18 лет

День: четверг

Цели:

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Омлет белковый паровой СД	50	5,89	7,38	0,78	93,07	0,035	0,13	2,11	1,144	36,3	93,62	6,68	1,11							
	Каша овсяная молочная СД	200	5,97	4,26	21,42	147,93	0,177	0,988	15,2	0,51	114,16	173,86	45,44	1,246							
	Чай без сахара	200	0,2	0,05	0,07	1,54	0,001	0,1	0,001		4,95	8,24	4,4	0,82							
	Хлеб ржаной-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25							
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1							
Итого за завтрак			12,47	6,31	60,99	341,47	0,308	2,688	38,501	1,66	244,61	364,1	88,34	4,416							
Обед																					
	Салат из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3	0,48							
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне СД	250	4,13	6,98	16,67	145,97	0,105	16,4		2,4	18,82	92,59	27,99	1,14							
	Рагу из овощей со свиной	240	17,27	23,63	19,6	360,17	0,593	41,45	0,002	2,179	53,64	250,04	57,13	2,31							
	Напиток Витаминный СД	200	0,46	0,15	9,13	39,7	0,018	80	0,065	0,344	11,2	11,68	4,72	0,48							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415							
Итого за обед			26,83	38,55	68,51	740,02	0,965	144,7	0,067	7,823	136,31	445,43	123,14	5,825							
Итого за день			1390	39,3	44,86	129,5	1081,49	1,273	147,388	38,568	9,483	380,92	809,53	211,48	10,241						

Итого:

№ реч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Каша овсяная молочная СД	200	5,97	4,26	21,42	147,93	0,177	0,988	15,2	0,51	114,16	175,86	45,44	1,246							
	Какао на молоке	200	3,64	3,45	4,59	63,96	0,04	1,16	17,8	0,012	112,81	107,81	29,46	0,97							
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,04	0,04	0,1	2,4	3		0,02							
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08							
Итого за завтрак																					
		575	12,04	15,81	52,59	404,03	0,324	16,148	40,04	0,902	251,77	300,07	87,5	5,316							
Обед																					
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3		3,19	17,21	27,86	98,98	0,83							
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,09	7,21	18,26	166,28	0,173	11,3	0,004	2,452	40,5	146,44	37,71	1,83							
	Бифштекс из говядины СД	100	16,76	14,76	5,35	221,23	0,12	2,47	0,035	3,67	35,78	203,81	29,35	1,8							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284	0,024	0,588	0,114	14,64	198,48	132	4,43							
	Чай с лимонным	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415							
Итого за Обед																					
		880	37,92	36,47	99,79	890,9	0,855	64,57	0,088	10,179	151,71	647,84	322,95	11,245							
Итого за день																					
		1455	49,96	52,28	152,38	1294,93	1,179	80,518	40,128	11,081	403,48	947,91	410,45	16,561							

Возрастная 12-18 лет

День: вторник

Итого:

№ реч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		71,66	0,008	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2							
	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21							
	Брокколи на пару	180	5,91	2,8	8,44	89,72	0,15	188,21	65,41	2,53	100,49	139,57	38,45	1,84							
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20		121	91	14	0,1							
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1							
Итого за завтрак																					
		530	17,9	13,57	33,52	325,33	0,558	194,25	108,462	2,69	512,49	434,17	78,75	2,45							
Обед																					
	Салат из свежих с сыром	100	4,63	12,21	8,1	160,82	0,024	9,3	0,036	3,682	157,24	109,72	25,14	1,43							
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91							
	Рату из овощей со свиной	240	17,27	23,63	19,6	360,17	0,593	41,45	0,002	2,179	53,64	250,04	57,13	2,31							
	Компот из свежих яблок с клюквой СД	200	0,13	0,13	3,25	14,75	0,01	3,38		0,071	5,35	3,685	3,05	0,73							
	Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415							
Итого за Обед																					
		840	30,85	42	66,34	778,61	0,974	70,35	0,042	7,784	269,03	507,865	132,03	6,795							
Итого за день																					
		1370	48,75	55,57	99,86	1103,94	1,532	264,6	108,504	10,474	781,52	942,035	210,78	9,245							

Возрастная 12-18 лет

День: среда

Цели:

2

№ рел	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Запеканка из творога с соевом яблочным 150/50	209	23,79	16,81	15,53	308,53	0,095	0,62	0,668	2,02	208,38	312,58	42,3	0,96				
	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	0,14	2,1	0,604	2,9	0,601	0,014	7,75	9,78	5,24	0,86				
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25				
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08				
Итого за завтрак																		
		620	28,26	17,86	58,67	510,53	0,241	17,52	7,369	3,464	255,03	434,76	85,64	7,15				
Обед																		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,53	5,68	4,36	69,31	0,029	35,6	0	2,318	40,14	29,78	16,28	0,54				
	Суп овощной на курином бульоне	250	3,69	6,86	10,75	119,51	0,092	20,65	0,604	2,373	22,72	66,09	22,86	0,88				
	Плов из пшеницы (крупа перловая)	200	5,72	4,81	31,09	190,49	0,078	3,03	4,9	1,941	28,6	158,372	39,23	1,17				
	Компот из сухофруктов СД	200	0,58	0,1	9,88	42,74	1,105	0,003	0,003	2,159	7,58	2,261	3,25	2,52				
	Хлеб ржанной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415				
Итого за Обед																		
		800	15,82	18,55	77,38	551,55	1,524	59,48	4,907	8,956	135,54	319,003	101,62	6,525				
Итого за день																		
		1420	44,08	36,41	136,05	1062,08	1,765	77	12,276	12,42	390,57	753,763	187,26	13,675				

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Цели:

2

№ рел	Привес пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
	Омлет белковый паровой СД	50	5,89	7,38	0,78	93,07	0,035	0,13	2,11	1,144	36,3	93,62	6,68	1,11				
	Каша молочная пшеничная СД	200	4,4	0,48	27,4	131,52	0,12	0,68	0	0,68	16	110,4	24	1,88				
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3,62	3,31	9,13	79,89	0,04	1,3	20	0	121	91	14	0,1				
	Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25				
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08				
Итого за Завтрак																		
		640	18,01	12,27	76,51	490,28	0,337	15,43	29,41	3,254	212,2	407,42	82,78	8,42				
Обед																		
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3	0	3,19	17,21	27,86	98,98	0,83				
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5	0	1,53	29,08	97,86	35,8	2,11				
	Виточек из индейки СД	100	3,27	2,3	8,65	68,68	0,047	0,6	0,522	0,897	2,82	21,007	3,28	0,11				
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,39	0,64	38,8	182,53	0,07	0,6	0,638	22,04	187,34	23,2	1,04					
	Напиток Витаминный СД	200	0,46	0,15	9,13	39,7	0,018	80	0,065	0,344	11,2	11,68	4,72	0,48				
	Хлеб ржанной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,22	0,2	0	0,165	36,5	62,5	20	1,415				
Итого за Обед																		
		880	21,52	15,48	101,78	644,64	0,661	112,6	0,587	6,764	118,85	408,247	185,98	5,985				
Итого за день																		
		1520	39,53	27,75	178,29	1134,92	0,998	128,03	29,997	10,018	331,05	815,667	268,76	14,405				

