

Возрастная 12-18 лет

День: понедельник

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

Неделя:

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			

<b>Завтрак</b>																		
	Бутерброд с маслом сливочным и сырком 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065	0,04	0,1	2,4	3	0,029	2,318	4,029	29,78	16,28	0,55	
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 190/5/5	200	4,14	8,2	17,44	160,16	0,057	0,55	0,54	119,39	112,1	22,96	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91	
	Кофейный напиток на молоке 200/1/1	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015	121,33	91	14	1,972	19,9	146,89	21,1	1,629	
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	1,4	0,28	22,4	15,4	12,6	0,306	6,32	97,5	32	0,65	
<b>Итого за завтрак</b>			585	12,55	22,96	63,5	514,03	0,184	15,15	7,089	0,38	221,5	49,56	3,68	265,52	221,5	49,56	3,68

<b>Обед</b>																			
	Салат из соевых отрудов	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,024	5,5	2,31	23,05	28	13,3	0,6	0,85	5,11	2,59	59,71	0,024	
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5	1,53	29,08	97,86	35,8	2,11	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	
	Гуши из говядины 50/50	100	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9	0,905	10,36	171,75	22,63	1,584	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	
	Макаронные отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,53	0,097	0,02	0,905	12,03	51,09	9,12	0,92	6,31	4,37	40,25	225,53	0,097	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20	84	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8	0,4	0	20	84	0,02	
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25	3,5	0,5	25,5	120	0,1	
<b>Итого за Обед</b>			880	33,3	30,19	110,92	850,34	0,505	22,9	6,095	105,02	459,7	114,55	10,264	33,3	30,19	110,92	850,34	0,505
<b>Итого за день</b>			1465	45,85	53,15	174,42	1364,37	0,689	38,05	7,409	6,475	370,54	681,2	163,91	13,944	1465	45,85	53,15	174,42

Возрастная 12-18 лет

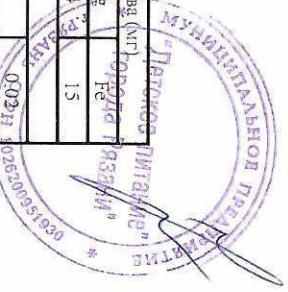
День: вторник

1

Минеральные вещества (мг)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			

<b>Завтрак</b>																			
	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	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008	14,54	24,92	10,54	0,343	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	
	Каши гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284	0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284	
	Чай с сахаром 200/1/1	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001	8,24	4,4	0,85	0,02	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,04	0,1	2,4	3	0,02	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		
<b>Итого за Завтрак</b>			545	28,11	18,04	67,35	544,21	0,707	6,865	0,073	0,748	42,86	153,24	5,853	28,11	18,04	67,35	544,21	0,707
<b>Обед</b>																			
	Салат из обезжиренной капусты с морковью	100	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	35,6	2,318	4,029	29,78	16,28	0,55	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	
	Суп картофельный с крутой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	
	Котлета мясная	100	16,13	18,66	14,97	292,34	0,217	1,24	0,008	1,99	146,89	21,1	1,629	16,13	18,66	14,97	292,34	0,217	
	Рис отварной	180	4,52	4,27	47,43	246,17	0,052	0,02	0,306	6,32	97,5	32	0,65	4,52	4,27	47,43	246,17	0,052	
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105	0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105	
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25	3,5	0,5	25,5	120	0,1	
<b>Итого за Обед</b>			880	29,25	27,86	122,85	858,53	1,601	17,26	6,095	7,274	108,56	7,989	29,25	27,86	122,85	858,53	1,601	
<b>Итого за день</b>			1425	57,36	45,9	190,2	1402,74	2,308	24,125	0,408	8,022	109,79	13,842	57,36	45,9	190,2	1402,74	2,308	



Возрастная 12-18 лет

День: среда

Несезон

№ рел.	Прим. пищ. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
	Запеканка из творога со сухими яблоками 150/50	200	27,44	20,8	51,93	504,64	0,152	1,12	0,096	2,278	369,33	399,89	49,56	1,07					
	Какао на молоке 1200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	3,1	1,01					
	Гречка	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	1,4	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08					
<b>Итого за завтрак</b>																			
		570	32,11	25,1	85,52	698,97	0,218	15,72	7,111	2,57	518,18	532,49	93,16	5,16					
<b>Обед</b>																			
	Салат из свежих овощей с маслом	100	1,52	6,14	16,25	126,39	0,037	8		2,79	40,8	52,58	23,48	1,54					
	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					
	Теплые из говядины	100	13,88	16	10,28	240,66	0,022	1,1	0,003	2,346	10,96	161,41	22,87	1,461					
	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,191	30,97	0,036	0,234	51,2	117,2	39,34	1,43					
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8					
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25					
<b>Итого за обед</b>																			
		880	26,71	36,9	102,13	847,09	0,534	73,72	0,343	8,97	159,03	492,56	136,98	8,361					
<b>Итого за день</b>																			
		1450	58,82	62	187,65	1546,06	0,752	89,44	7,454	11,54	677,21	1026,05	230,14	13,521					

Возрастная 12-18 лет

День: четверг

Несезон

№ рел.	Прим. пищ. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
	Подваренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,018	7,5		0,21	4,2	6	39,9	0,27					
	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	10,95	10,27	40,25	297,19	0,105	0,14	0,072	1,005	188,03	151,09	16,12	1,12					
	Чай с молоком 200/11	200	1,7	1,65	13,4	75,25	0,011	0,4	0,008		65,78	53,74	11,4	0,9					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1					
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1					
<b>Итого за завтрак</b>																			
		550	19,4	13,92	91,8	561,94	0,226	21,14	23,08	1,655	374,31	333,33	57,02	3,12					
<b>Обед</b>																			
	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 со сметаной	250	3,89	8,65	17,36	162,88	0,106	16,43	0,015	2,405	25,76	85,84	28,79	3,087					
	Жаркое по домашнему с свинойной	280	18,41	22,06	31,9	399,81	0,698	39,7	0,002	1,395	42,06	292,15	72,19	2,93					
	Напиток витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51					
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25					
<b>Итого за обед</b>																			
		880	26,93	37,45	96,68	836,99	0,951	142,78	0,382	7,685	115,97	515,29	144,5	9,257					
<b>Итого за день</b>																			
		1430	46,33	51,37	188,48	1392,93	1,177	144,92	23,462	9,34	490,28	848,62	201,52	12,377					



Возрастная 12-18 лет

День: понедельник

2

№ респ.	Прием 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	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
	Каши овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	200	6,01	7,89	26,48	200,93	0,163	0,46	0,031	0,56	112,51	175,36	45,44	1,27		
	Какао на молоке	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01		
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	0,04	0,1	2,4	3			0,02		
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	1,4	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
<b>Итого за завтрак</b>		575	12,41	19,79	69,15	507,5	0,294	15,06	7,086	0,952	263,76	310,96	89,04	5,38		
<b>Обед</b>																
	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 50/50	100	16,67	14,54	5,55	219,69	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343		
	Каши гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284	0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43			
	Чай с лимоном 200/1	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 ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25		
<b>Итого за обед</b>		880	37,03	35,05	104,19	879,86	0,642	65,465	0,361	7,494	110,47	503,45	309,64	10,623		
<b>Итого за день</b>		1455	49,44	54,84	173,34	1387,36	0,936	80,525	7,447	8,446	374,23	814,41	398,68	16,003		

Возрастная 12-18 лет

День: вторник

2

№ респ.	Прием 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	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
	Бутерброд с сыром 25/1/5	40	5,36	5,18	12,75	119	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1		
	Кукуруза консервированная прожареная	30	0,85	0,7	3,6	24,1	0,018	3	0,001	0,058	6,74	18,56	6,22	0,21		
	Рис отварной с брокколи	180	3,01	6,42	31,82	197,14	0,034			2,812	3,44	64,62	21,5	0,43		
	Кофейный напиток на молоке 200/1/1	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13		
	Яблоко	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1		
<b>Итого за завтрак</b>		550	15,55	17,01	81,65	533,14	0,108	6,6	23,016	2,89	243,91	265,18	57,52	0,97		
<b>Обед</b>																
	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		
	Суп картофельный с крутой 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		
	Жареное по домашнему с свинойной	280	18,41	22,06	31,9	399,81	0,698	39,7	0,002	1,395	42,06	292,15	72,19	2,93		
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/1/1	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25		
<b>Итого за обед</b>		880	31,2	39,24	94	853,45	1,059	68,52	0,342	7,984	238,03	584,64	152,69	8,32		
<b>Итого за день</b>		1430	46,75	56,25	175,65	1386,59	1,167	75,12	23,358	10,874	481,94	849,82	210,21	9,29		



