

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР

КГПОБУ "Камчатский  
индустриальный техникум"

*(Signature)* И.В. Малова

" 10 "



20 *21* года

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для организации питания обучающихся в возрасте 11-18

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений". М.: ДеЛи принт. 2011г

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
181	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	220	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,0	0,17	133,77	118,19	20,30	0,47
15	сыр порциями (московский)	30	7,6	9,66		117,00	0,02	0,45	0,08	0,14	315,00	174,00		
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,15	125,78	90,00	14,00	0,13
11Р	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
338	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,02	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>всего за завтрак</b>		<b>18,95</b>	<b>23,78</b>	<b>72,94</b>	<b>584,57</b>	<b>0,20</b>	<b>12,92</b>	<b>78,08</b>	<b>0,48</b>	<b>597,45</b>	<b>424,99</b>	<b>50,80</b>	<b>3,73</b>
<b>Обед</b>														
21	салат из сол. огурцов с репчатым луком	100	0,84	5,04	2,57	59,10	0,15	4,11		0,01	23,73	23,22	13,32	0,60
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82		0,07	42,67	88,10	35,57	2,05
280/330	фрикадельки из говядины с соусом	105	8,33	11,32	10,00	178,00	0,03	0,11	16,31	0,06	23,60	76,78	12,22	5,23
202	макаронные изделия отварные	200	7,54	0,89	42,56	208,40	0,07			0,02	14,92	49,55	11,49	1,13
348	компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,20	0,02			0,01	20,32	19,36	8,12	0,45
11Р	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05				11,50	43,50	16,50	0,55
11Р	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07				13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>всего за обед</b>		<b>29,85</b>	<b>23,75</b>	<b>155,30</b>	<b>970,79</b>	<b>0,61</b>	<b>10,04</b>	<b>16,31</b>	<b>0,17</b>	<b>150,54</b>	<b>364,11</b>	<b>112,22</b>	<b>11,87</b>
	<b>Всего за день 1:</b>		<b>48,80</b>	<b>47,53</b>	<b>228,24</b>	<b>1555,36</b>	<b>0,81</b>	<b>22,96</b>	<b>94,39</b>	<b>0,65</b>	<b>747,99</b>	<b>789,10</b>	<b>163,02</b>	<b>15,60</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	каша вязкая молочная из пшеничной крупы и сахаром	210	8,56	3,81	54,17	286,00	0,14	0,96	14,8	0,16	144,67	218,30	44,33	2,35
209	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,18	22,00	76,80	4,80	1,00
376	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
11Р	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03				6,90	26,10	9,90	0,33
11Р	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,9	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
338	груша свежая	100	0,40	0,03	10,30	47,00	0,02	5,00		0,03	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>всего за завтрак</b>		<b>18,16</b>	<b>9,09</b>	<b>109,06</b>	<b>595,08</b>	<b>0,25</b>	<b>5,99</b>	<b>114,80</b>	<b>0,37</b>	<b>210,57</b>	<b>371,80</b>	<b>79,93</b>	<b>7,19</b>
	<b>Обед</b>													
66	салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,30	0,06	4,02		0,06	31,70	56,00	33,36	0,91
	суп картофельный с рыбными													
106	фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07		0,07	24,17	71,10	29,35	1,10
297	фрикадельки из кур	100/10	13,72	20,48	8,10	272,00	0,04	1,02	79,80	0,12	48,42	107,10	14,42	1,14
143	рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	0,12	25,02	92,00	0,12	74,32	90,00	32,52	0,12
348	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60		0,03	32,32	21,90	17,56	0,48
11Р	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05				11,50	43,50	16,50	0,55
11Р	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07				13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>всего за обед</b>		<b>28,79</b>	<b>46,57</b>	<b>144,38</b>	<b>1126,9</b>	<b>0,47</b>	<b>41,73</b>	<b>171,80</b>	<b>0,40</b>	<b>236,23</b>	<b>453,20</b>	<b>158,71</b>	<b>6,16</b>
	<b>Всего за день I:</b>		<b>46,95</b>	<b>55,66</b>	<b>253,44</b>	<b>1722,02</b>	<b>0,72</b>	<b>47,72</b>	<b>286,60</b>	<b>0,77</b>	<b>446,80</b>	<b>825,00</b>	<b>238,64</b>	<b>13,35</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
218	вареники ленивые отварные с маслом	210	29,74	21,34	27,66	422,00	0,08	0,38	140,2	0,44	196,62	283,00	32,16	0,76	
2	бутерброд с джемом (черносмородиновым)	55	2,44	3,89	29,41	162,00	0,04	8,00	20,00	0,017	11,60	24,20	7,00	0,44	
378	чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,16	126,60	92,80	15,40	0,41	
ПП	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,9	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>35,38</b>	<b>26,91</b>	<b>87,79</b>	<b>733,9</b>	<b>0,19</b>	<b>9,71</b>	<b>170,20</b>	<b>0,62</b>	<b>341,72</b>	<b>431,80</b>	<b>62,06</b>	<b>2,54</b>	
	<b>Обед</b>														
67	винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		0,03	31,23	43,27	19,52	0,82	
82	борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67		0,05	49,72	54,60	26,12	1,22	
239/331	тефтели рыбные из трески с соусом	100/60	15,86	13,16	18,82	258,00	0,12	2,50	29,20	0,14	87,56	189,42	35,62	1,12	
312	картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,16	24,21		0,14	49,30	115,46	37,00	1,34	
342	компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,60		0,90			15,38	6,40	6,34	0,99	
ПП	хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	209,70	0,09				20,70	78,30	29,70	0,99	
ПП	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07				13,80	63,60	15,00	1,86	
	<b>всего за обед</b>		<b>33,77</b>	<b>36,20</b>	<b>165,48</b>	<b>1132,1</b>	<b>0,53</b>	<b>47,91</b>	<b>29,20</b>	<b>0,36</b>	<b>267,69</b>	<b>551,05</b>	<b>169,30</b>	<b>8,34</b>	
	<b>Всего за день 1:</b>		<b>69,15</b>	<b>63,11</b>	<b>253,27</b>	<b>1866,03</b>	<b>0,72</b>	<b>57,62</b>	<b>199,40</b>	<b>0,97</b>	<b>609,41</b>	<b>982,85</b>	<b>231,36</b>	<b>10,88</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210	омлет натуральный	116	14,34	23,54	2,04	278,00	0,08	0,26	290,4	0,44	208,12	249,80	17,46	2,20
73	икра кабачковая	50	1,36	3,59	7,27	66,90	0,01	2,33		0,01	45,46	27,90	9,05	0,37
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36
11Р	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03				6,90	26,10	9,90	0,33
11Р	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,9	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>всего за завтрак</b>		<b>19,88</b>	<b>27,78</b>	<b>53,82</b>	<b>546,0</b>	<b>0,15</b>	<b>5,42</b>	<b>290,40</b>	<b>0,45</b>	<b>281,58</b>	<b>340,00</b>	<b>46,31</b>	<b>4,19</b>
<b>Обед</b>														
70	овощи натуральные соленные (помидор)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50		0,02	10,00	35,00	15,00	0,80
96	рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37		0,05	29,15	56,72	24,17	0,92
245	бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	16,90	0,07	33,58	124,92	19,81	1,98
302	каша рассыпчатая рисовая	200	4,80	5,76	50,04	271,40	0,04			0,02	7,08	103,88	33,94	0,69
348	компот из чернослива	200	0,34	0,10	23,61	98,40		0,45		0,01	20,32	12,46	17,12	0,45
11Р	хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	209,70	0,09				20,70	78,30	29,70	0,99
11Р	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07				13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>всего за обед</b>		<b>33,18</b>	<b>24,86</b>	<b>166,02</b>	<b>1025,7</b>	<b>0,34</b>	<b>19,69</b>	<b>16,90</b>	<b>0,17</b>	<b>134,63</b>	<b>474,88</b>	<b>154,74</b>	<b>7,69</b>
	<b>Всего за день I:</b>		<b>53,06</b>	<b>52,64</b>	<b>219,84</b>	<b>1571,67</b>	<b>0,49</b>	<b>25,11</b>	<b>307,30</b>	<b>0,62</b>	<b>416,21</b>	<b>814,88</b>	<b>201,05</b>	<b>11,88</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	каша рисовая жидкая молочная с сахаром	210	5,02	3,47	43,27	225,00	0,06	1,17	18	0,15	127,99	135,14	30,12	0,48
4	бутерброд с отварной говядиной	50	7,88	0,99	14,86	100,00	0,05	0,10		0,05	8,57	65,33	10,13	0,80
380	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,15	128,78	90,00	14,00	0,13
ПП	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	0,93	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
338	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,02	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>всего за завтрак</b>		<b>18,14</b>	<b>7,86</b>	<b>98,69</b>	<b>473,5</b>	<b>0,21</b>	<b>12,57</b>	<b>38,00</b>	<b>0,37</b>	<b>288,24</b>	<b>333,27</b>	<b>70,75</b>	<b>4,54</b>
<b>Обед</b>														
53	салат из свеклы с желтогоршком	100	1,64	4,12	7,29	72,90	0,04	6,86		0,03	28,33	41,61	18,93	1,30
88	пицц из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,05	15,77		0,04	49,25	49,00	22,12	0,82
288/330	филе тунца отварное с соусом	100/60	24,26	29,62	4,00	380,00	0,12	4,72	121,00	0,24	66,14	260,00	31,40	2,72
125	картофель отварной с маслом сливочным	210	4,04	7,92	27,98	210,00	0,22	28,84	40,00	0,14	27,32	111,58	40,64	1,64
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72		0,02	32,48	23,44	17,46	0,69
ПП	<b>хлеб пшеничный</b>	90	7,11	0,90	43,47	209,70	0,09				20,70	78,30	29,70	0,99
ПП	<b>хлеб ржаной</b>	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07				13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>всего за обед</b>		<b>42,83</b>	<b>48,26</b>	<b>152,29</b>	<b>1233,1</b>	<b>0,60</b>	<b>56,91</b>	<b>161,00</b>	<b>0,47</b>	<b>238,02</b>	<b>627,53</b>	<b>175,25</b>	<b>10,02</b>
	<b>Всего за день 1:</b>		<b>60,97</b>	<b>56,12</b>	<b>250,98</b>	<b>1706,62</b>	<b>0,81</b>	<b>69,48</b>	<b>199,00</b>	<b>0,84</b>	<b>526,26</b>	<b>960,80</b>	<b>246,00</b>	<b>14,56</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	каша молочная из риса и пшена с сахаром	210	6,00	3,93	45,33	233,00	0,1	0,96	14,8	0,13	131,28	153,72	37,22	0,82
14	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,01	2,40	3,00		0,02
382	какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,47
ПР	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03				6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,9	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>всего за завтрак</b>		<b>14,20</b>	<b>15,35</b>	<b>90,34</b>	<b>556,7</b>	<b>0,21</b>	<b>2,54</b>	<b>79,20</b>	<b>0,33</b>	<b>299,70</b>	<b>339,18</b>	<b>75,96</b>	<b>2,57</b>
<b>Обед</b>														
45	салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	8,39	17,09		0,03	24,97	28,30	15,09	0,46
103	сух. картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25		0,06	29,20	67,57	27,27	1,13
244	плов из отварной говядины	300	30,60	28,66	48,76	594,00	0,08	0,52		0,14	43,38	311,36	64,00	4,30
348	компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,80	0,01	0,60		0,03	32,32	21,90	17,56	0,48
ПР	хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	209,70	0,09				20,70	78,30	29,70	0,99
ПР	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07				13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>всего за обед</b>		<b>45,84</b>	<b>36,33</b>	<b>173,41</b>	<b>1235,1</b>	<b>8,75</b>	<b>26,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>164,37</b>	<b>571,03</b>	<b>168,62</b>	<b>9,22</b>
	<b>Всего за день I:</b>		<b>60,04</b>	<b>51,68</b>	<b>263,75</b>	<b>1791,77</b>	<b>8,96</b>	<b>29,00</b>	<b>79,20</b>	<b>0,59</b>	<b>464,07</b>	<b>910,21</b>	<b>244,58</b>	<b>11,79</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,8	0,18	158,65	264,86	72,05	2,09
15	сыр порциями	30	6,96	8,85		108,00	0,15	0,01	78,00	0,09	264,00	150,00	10,50	0,30
380	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,15	128,78	90,00	14,00	0,13
НР	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,9	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
	<b>всего за завтрак</b>		<b>20,84</b>	<b>25,29</b>	<b>70,92</b>	<b>595,5</b>	<b>0,43</b>	<b>2,27</b>	<b>152,80</b>	<b>0,42</b>	<b>558,33</b>	<b>536,66</b>	<b>104,05</b>	<b>3,45</b>
<b>Обед</b>														
49	салат витаминный (2 вариант)	100	2,59	6,22	22,14	154,90	0,05	31,50		0,05	31,96	43,15	18,41	0,96
98	суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	0,04	9,87		0,03	35,87	33,57	14,17	0,57
281/330	бигочки паровые из говядины с соусом	100/60	15,24	15,64	13,04	228,00	0,10	0,24	36,94	0,18	55,38	163,78	30,50	1,32
203	макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08		40,00	0,04	17,00	52,60	11,40	1,14
348	компот из яблок	200	0,34	0,07	29,85	122,20	0,02			0,01	20,32	19,36	8,12	0,45
НР	хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	43,47	209,70	0,09				20,70	78,30	29,70	0,99
НР	хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07				13,80	63,60	15,00	1,86
	<b>всего за обед</b>		<b>37,76</b>	<b>36,50</b>	<b>186,87</b>	<b>1203,0</b>	<b>0,45</b>	<b>41,61</b>	<b>76,94</b>	<b>0,31</b>	<b>195,03</b>	<b>454,36</b>	<b>127,30</b>	<b>7,29</b>
	<b>Всего за день I:</b>		<b>58,60</b>	<b>61,79</b>	<b>257,79</b>	<b>1798,53</b>	<b>0,88</b>	<b>43,88</b>	<b>229,74</b>	<b>0,73</b>	<b>753,36</b>	<b>991,02</b>	<b>231,35</b>	<b>10,74</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
223	запеканка из творога с молоком сгущенным	140	20,46	15,48	39,2	378,00	0,08	0,66	91	0,42	273,82	301,22	37,18	0,90
1	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034		40,00	0,021	8,40	22,50	4,20	0,35
376	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
11Р	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,9	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
	всего за завтрак		<b>24,57</b>	<b>23,32</b>	<b>83,91</b>	<b>642,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,69</b>	<b>131,00</b>	<b>0,44</b>	<b>300,22</b>	<b>358,32</b>	<b>50,28</b>	<b>2,46</b>
<b>Обед</b>														
70	овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50		0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
99	суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37		0,04	34,85	49,27	20,75	0,77
246	гуляш из отварной говядины	100	13,94	14,08	3,27	164,00	0,01	1,20		0,05	23,60	117,03	20,27	2,00
171	канашинная рассычатая с маслом	160	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18		40,00	0,03	28,45	140,01	50,19	1,65
348	компот из чернослива	200	0,34	0,10	23,61	98,40		0,45		0,01	20,32	12,46	17,12	0,45
11Р	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10				23,00	87,00	33,00	1,10
11Р	хлеб ржаной	120	6,72	1,32	59,28	275,80	0,14				27,60	127,20	30,00	3,72
	всего за обед		<b>38,12</b>	<b>30,77</b>	<b>184,53</b>	<b>1144,3</b>	<b>0,52</b>	<b>15,52</b>	<b>40,00</b>	<b>0,23</b>	<b>180,82</b>	<b>556,97</b>	<b>185,33</b>	<b>10,29</b>
	<b>Всего за день I:</b>		<b>62,69</b>	<b>54,09</b>	<b>268,44</b>	<b>1787,19</b>	<b>0,66</b>	<b>16,21</b>	<b>171,00</b>	<b>0,67</b>	<b>481,04</b>	<b>915,29</b>	<b>235,61</b>	<b>12,75</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
210	омлет натуральный	116	14,34	23,54	2,04	278,00	0,08	0,26	290,4	0,44	208,12	249,80	17,46	2,20
6	бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155,00	0,09			0,12	11,20	59,90	9,20	0,77
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83			14,20	4,40	2,40	0,36
11Р	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	0,93	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
	всего за завтрак		<b>21,45</b>	<b>32,15</b>	<b>46,88</b>	<b>495,9</b>	<b>0,20</b>	<b>3,09</b>	<b>290,40</b>	<b>0,56</b>	<b>240,42</b>	<b>345,90</b>	<b>36,56</b>	<b>4,26</b>
<b>Обед</b>														
55	салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,42	6,02	6,27	85,00	0,02	5,95		0,03	30,72	39,49	18,62	1,06
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	0,12	11,07		0,07	29,70	72,22	29,67	1,15
261	печень говяжья, тушеная в соусе	100/100	25,32	17,52	7,62	318,00	0,06	1,84		0,20	43,62	308,30	44,06	6,12
139	капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00	0,06	34,16		0,08	117,50	81,38	41,70	1,66
359	кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	0,01	2,40		0,02	22,46	18,50	7,26	0,19
	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10				23,00	87,00	33,00	1,10
	хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,10				20,70	95,40	22,50	2,79
	всего за обед		<b>46,26</b>	<b>35,67</b>	<b>177,22</b>	<b>1263,7</b>	<b>0,47</b>	<b>55,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>287,70</b>	<b>702,29</b>	<b>196,81</b>	<b>14,07</b>
	<b>Всего за день I:</b>		<b>67,71</b>	<b>67,82</b>	<b>224,10</b>	<b>1759,64</b>	<b>0,67</b>	<b>58,51</b>	<b>290,40</b>	<b>0,96</b>	<b>528,12</b>	<b>1048,19</b>	<b>233,37</b>	<b>18,33</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мг)	В2 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
243	сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09		20	0,08	18,50	81,00	10,00	0,90
203	макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,10	42,64	274,00	0,08		40,00	0,04	17,00	52,60	11,40	1,14
15	сыр порциями	30	6,96	8,85		108,00	0,15	0,01	78,00	0,09	264,00	150,00	10,50	0,30
376	чай с медом	200/20	0,2	0,07	16,30	65,0		0,03		0,01	5,56	5,80	2,00	0,41
11P	хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	0,93	0,03				6,90	31,80	7,50	0,93
<b>всего за завтрак</b>			<b>22,03</b>	<b>32,9</b>	<b>74,01</b>	<b>611,9</b>	<b>0,35</b>	<b>0,04</b>	<b>138,00</b>	<b>0,22</b>	<b>311,96</b>	<b>321,20</b>	<b>41,40</b>	<b>3,68</b>
<b>Обед</b>														
42	салат картофельный	100	1,74	6,18	9,24	99,50	0,08	13,04		0,04	15,91	47,32	18,71	0,74
82	борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67		0,05	49,72	54,60	26,12	1,22
229	рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,46	11,64	0,10	78,14	324,38	97,06	1,70
304	рис отварной	200	4,86	7,16	48,91	279,60	0,03			0,02	1,82	81,26	21,78	0,70
347	компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	32,43	133,40		1,98		0,01	15,98	15,58	6,18	1,46
	хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	233,80	0,10				23,00	87,00	33,00	1,10
	хлеб ржаной	90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,10				20,70	95,40	22,50	2,79
<b>всего за обед</b>			<b>41,32</b>	<b>30,33</b>	<b>201,87</b>	<b>1267,0</b>	<b>0,46</b>	<b>33,15</b>	<b>11,64</b>	<b>0,22</b>	<b>205,27</b>	<b>705,54</b>	<b>225,35</b>	<b>9,71</b>
<b>Всего за день 1:</b>			<b>63,35</b>	<b>63,23</b>	<b>275,88</b>	<b>1878,89</b>	<b>0,81</b>	<b>33,19</b>	<b>149,64</b>	<b>0,44</b>	<b>517,23</b>	<b>1026,74</b>	<b>266,75</b>	<b>13,39</b>