

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

Возрастная группа: 12-18 лет
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ГТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200	6,07	7,06	31,84	215,19	0,082	1,27	19,62	0,5	125,96	116,18	19,12	0,43
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		590	16	17	72	507	0	16	30	1	434	310	52	5
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,44	0,56
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8	2,11
250	Бефстроганов из говядины 50/50	100	15,29	23,69	5,55	296,59	0,026	2,47	0,035	3,28	33,94	185,05	24,59	1,64
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166	5,57
376	Чай с шиповником 200/11 *	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	38,1	42,94	119,41	1016,24	0,748	80,12	0,384	48,438	145,23	666,93	272,96	13,02
Итого за день		1470	54,11	60,34	191,12	1523,67	0,861	96,315	30,07	49,343	579,37	977,25	324,83	17,68

Возрастная группа: 12-18 лет
 День: вторник
 Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	--	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

реп.		Масса порции (г)	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
Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
202	Макаронны отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
ГТК	Соус томатный	20	0,67	1	3,66	26,31	0,021	6,3		0,58	2,83	9,54	7	0,33
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		580	20	13	104	601	0	9	0	5	204	228	75	4
Обед														
51	Салат из свеклы с изюмом	100	1,59	6,17	149,7 6	140,9	0,045	7,5		2,815	43,75	58,7	24,9	1,65
ГТК	Суп из овощей на курином бульоне (с брокколи)	250	3,68	5,9	7,62	98,36	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98	0,71
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54	3,08
348	Компот из кураги 200/11 *	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	32,34	47,65	232,7 8	969,09	1,039	55,06	0,444	9,771	148,83	573,93	160,64	8,31
Итого за день		1460	51,84	60,51	336,5 4	1570,27	1,393	64,05 8	0,483	14,396	352,66	801,69	235,46	11,864

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131	Горошек консервированный прогретый	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21

ТТК	Омлет с сыром **	200	24,74	29,97	3,42	382,34	0,125	0,85	10,63 1	1,003	374,14	438,87	32,55	3,66	
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01	
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78	
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
Итого за Завтрак		620	36	35	59	687	1	19	11	1	591	654	123	10	
Обед															
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38	0,7	
96	Рассольник на говяжьем бульоне (перловка)	250	4,09	9,26	17,35	169,14	0,111	16,74	0,02	2,446	28,69	95,71	28,75	1,13	
268	Шницель школьный (свинина)	100	14,67	23,14	16,75	333,96	0,487	1	0,001	2,831	33,24	163,02	23,46	1,39	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63	
ТТК	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	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2	
Итого за Обед		880	28,05	43,09	126,5 9	1006,08	0,898	26,24	0,345	9,395	117,58	508,48	149,58	6,85	
Итого за день		1500	64,09	77,96	185,6 7	1693,35	1,577	44,78 8	10,99 1	10,75	708,41	1162,3 1	272,09	16,59	

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03	
265	Плов из птицы	280	7,62	11,84	51,24	342,03	0,10	8,61	8,33	4,50	16,78	118,54	65,60	1,34	
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90	
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18	
Итого за Завтрак		620	14	26	91	656	0	9	18	7	86	177	77	2	
Обед															

ТТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,43	5,1	9,34	88,92	0,035	28,32		2,35	36,52	34,92	19,22	0,61
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,84	3,33	14,08	93,65	0,104	16,75	0	1,475	14,65	57,61	24,35	0,86
260	Гуляш из свинины	100	11,94	20,23	3,74	244,79	0,384	4,6	0,001	2,484	16,26	146,06	22,52	1,07
202	Макароны отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
342	Компот из ягод свежемороженных 200/11 *	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	26	34	108	843	1	50	0	8	97	389	101	6
Итого за день		1500	39,43	60,66	198,71	1498,9	0,825	59,03	18,716	15,324	183,27	566,24	178,07	8,21

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
ТТК	Запеканка из творога	200	30,07	24,77	35,09	483,54	0,114	0,7	0,14	3,44	254,1	377,92	42,4	1,6
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		590	42	37	78	815	0	15	0	4	623	636	95	6
71	Поджаренная 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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,12	1,39
ТТК	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,91	25,99	1,57
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,34	1,43
388	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	27	39	102	866	0	143	6	9	163	500	138	8

Итого за день	1470	69	76,31	179,7 6	1681,4	0,584	158,9 65	6,241	12,881	786,12	1135,2 9	232,44	13,52
----------------------	-------------	-----------	--------------	--------------------	---------------	--------------	---------------------	--------------	---------------	---------------	---------------------	---------------	--------------

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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

Завтрак

ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	4,49	7,55	24,21	182,74	0,066	1,27	19,62	0,258	123,74	122,32	24,71	0,4
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		580	9	21	64	486	0	16	30	1	216	196	49	4

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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

Завтрак

ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	200	8,06	9,23	35,51	257,3	0,244	1,24	19,02	0,764	143,21	234,53	62,02	1,76
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		580	11	21	73	530	0	15	19	1	174	263	79	6

Обед

47	Салат из квашенной капусты	100	1,66	6,09	8,75	96,39	0,018	27,6		2,73	44,34	28,64	14,72	0,57
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,92	0,99

ТТК	Азу из говядины 50/50	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6		1,435	12,05	178,59	24,49	1,69
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	30	33	109	852	0	50	0	7	102	483	126	7
Итого за день		1460	40,62	54,51	182,29	1382,77	0,529	65,2	19,411	8,315	276,8	746,14	204,61	12,7

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,76	1,19
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		570	18	27	83	650	0	3	10	4	263	222	32	2
Обед														
51	Салат из свеклы с сыром	100	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,76	1,19
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,92	0,99
ТТК	Котлета рыбная	100	12,37	12,33	16,67	227,12	0,221	1,15	0,005	2,88	42,05	162,64	36,26	1,18
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,34	1,43
349	Компот из сухофруктов 200/11 *	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	35,99	36,68	146,09	1058,19	1,828	49,21	6,021	8,992	321,63	608,151	145,75	9,54
Итого за день		1450	53,79	64,03	229,16	1708,18	1,972	52,1	16,158	13,297	584,84	829,851	177,91	11,984

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ТТК	Омлет натуральный **	200	20,19	22,53	3,59	297,89	0,15	0,38	0,55	0,87	145,89	323,77	23,55	3,81
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,00	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		620	31	29	58	610	0	17	1	2	361	529	111	10
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,44	0,56
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8	2,11
265	Плов со свининой	280	27,53	39,6	51,24	651,5	0,804	8,4	0,003	4,744	36,96	380,55	79,08	2,7
ТТК	Кисель из ягод свежемороженых 200/11 *	200	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	39,72	51,73	124,73	1103,09	1,165	55,95	0,303	49,064	127,06	611,47	156,54	7,6
Итого за день		1500	70,48	80,93	182,57	1712,89	1,545	73,028	0,863	51,044	488,44	1140,193	267,75	17,424

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	1,63	1,93	2,79	35,05	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,92	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166	5,57
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		630	21	11	98	566	1	4	4	3	91	329	224	9
Обед														
71	Поджаренная 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
252	Суп Харчо на говяжьем бульоне	250	3,14	5,12	15,23	119,51	0,03	2,29	0,02	0,20	9,43	57,39	17,08	0,52
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54	3,08
242	Компот из свежих яблок 200/11 *	200	0,16	0,16	14,90	61,67	0,01	4,00		0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	30	47	86	886	1	50	0	9	90	517	133	7,19
Итого за день		1510	50,75	57,64	184,54	1452,33	1,55	54,498	4,761	11,782	181,1	846,131	356,96	15,83

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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
Завтрак														
ГТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50	200	30,58	24,5	54,49	560,77	0,159	1,21	0,104	3,192	399,22	438,21	53,66	1,13
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		580	37	40	101	909	0	16	0	4	547	549	80	4
Обед														
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38	0,7
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,12	1,39

261	Печень по-строгановски 50/50	100	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,23 8	2,992	17,97	236,26	14,86	5,01
202	Макаронны отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
348	Компот из кураги 200/11 *	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		830	30,91	30,59	119,6 3	877,16	0,569	51,65	58,70 3	11,315	153,4	550,27	137,96	10,96
		1410	67,58	70,49	220,2 7	1786,38	0,75	67,46	58,88 2	14,937	699,95	1099,3 8	218,22	15,33

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200	8,94	8,25	37,93	261,70	0,25	1,24	19,02	0,43	125,93	230,99	109,30	3,34
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,00		5,28	8,24	4,40	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,60	3,08
Итого за Завтрак		590	17	17	75	524	0	16	19	1	374	380	135	8

Замены в буфетных школах

*-компот в ассортименте на чай в ассортименте

**-омлет в ассортименте на кашу вязкую молочную с маслом сливочным в ассортименте