

Российская Федерация

Республика Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение

Муниципального образования г. Саяногорск

Средняя общеобразовательная школа №5



Основное (организованное) меню

Для обучающихся 12-18 лет

День : понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада".2088. - 680с.

В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.															
№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
305	Каша молочная гуркулесовая		200/10	6,4	7,4	31,42	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42	
	Хлеб пшеничный		25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79	
15	Сыр (порциями)		10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
693	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Масло сливочное (порциями)		10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02	
14	Булочка сдобная		75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5	
				16,69	22,37	98,83	416,15	0,45	1,34	97,86	346,8	411,04	96,4	2,33	
		Итого:													
		Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
7	Икра кабачковая		100	0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4	
20	Суп картофельный гороховый		250	7,9	5,3	23,3	171	0,06	15,25	1,02	43,84	34,98	40,3	2,02	
286	курица отварная		100	19	18	0	238	0,055	1,11	48	15,55	160	17,77	15,55	
447	Макаронные изделия отварные		180	7,2	6,4	51,2	252	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32	
433	компот из груш		200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	
	Хлеб пшеничный		50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58	
943	Хлеб ржено - пшеничный		30	2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Сок фруктовый		200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
				41,39	11,25	114,35	992,63	2,355	31,56	74,22	182,99	419,86	149,55	22,93	
		Итого:													
		Итого за день:		58,08	33,62	213,18	1408,78	2,805	32,9	172,08	529,79	830,9	245,95	25,26	

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак													
257		Омлет натуральный	150	15	25,09	2,78	297	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51	
		Икра кабачковая	100	0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4	
434		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
14		Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
		Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79	
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		Итого					577,15								
		Обед:													
39		Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	6,67	0,06	3,4	0	11,5	28,01	7	0,3	
96		свекольник со сметаной	250/10	2,25	5,37	13,37	110,37	0,05	0	74,76	83,75	60	25	1,25	
184		Плов из мяса говядина	75/150	18,99	7,18	30,75	300,375	0,16	2,05	0,04	21,7	35,8	46,57	2,27	
126		Компот из сухофруктов	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		Итого:		27,09	14,87	115,65	705,815	1,62	6,45	74,8	184,55	228,61	140,82	6,7	
		Итого за день:		27,49	14,87	174,65	1282,965	1,63	19,45	74,8	200,55	241,61	150,82	9,2	

День : среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак:															
315	Творожная запеканка со сгущ. молоком		200/30	24	29,55	64,5	328,13	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4	
13	Масло сливочное порцией		20	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0	
	Чай с сахаром и лимоном		7/200	0,26	0	15,22	59	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9	
433	Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
399	Фрукты свежие		150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
	Итого:			29,01	39	117,32	647,63	0,244	19,43	59,156	552,75	611,35	102,19	6,39	
Обед:															
14	Помидор свежий в нарезке		100	1,08	3,04	1,04	26,8	0,02	8,4	0	9,5	40,97	7,1	0,6	
103	Суп-лапша домашняя с курицей		250/15	4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61	
449	Рис припущенный		180	4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91	
126	Напиток из шиповника		200	0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	100	0	21,34	3,6	41,3	0,62	
	Хлеб пшеничный		50	8,3	0,52	48	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный		30	0,4	1,62	13,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
204	Биточек (котлета) рыбная горбуша		100	14,23	15,6	11,75	194,4	0,06	1,87	0,013	42,98	42,98	32,9	1,07	
	Сок фруктовый		200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
	Итого:			33,76	31,08	141,34	879,58	1,566	111,27	0,067	152,34	279,28	161,99	5,86	
	Итого за день:			63,4	70,08	258,66	1527,21	1,81	111,514	59,223	705,09	890,63	264,18	12,25	

День : четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак:	90/160	26,25	1,63	33,25	350	0,21	32,12	24	34	337	64,25	3,75
22	Жаркое по-домашнему		100	0,4	0,05	0,4	6,67	0,06	3,4	0	11,5	28,01	7	0,3
203	Огурец маринованный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
443	Хлеб пшеничный		200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
433	Чай с сахаром													
		Итого:		30,6	2,33	72,66	527,17	0,91	35,62	24	61,15	399,01	88,85	5,7
		Обед:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
5	Огурец свежий в нарезке		100	0,8	0,1	2,6	14	0,016	8,4	0	9,5	40,4	7,1	0,6
125	Суп картофельный с рыбными консервами		250	9,77	15,47	21,67	153	0,1	8,02	0	107,9	164	54,4	1,3
155	Гуляш м / говядина		100	19,38	6,7	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
445	Каша гречневая рассыпчатая		180	11,66	8,82	57,4	230	0,22	30,89	0,02	59,7	250,2	21,12	0,76
398	Компот из свежих яблок		200	0,11	0,11	9,88	41,55	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржано - пшеничный		30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Итого:			46,27	33,47	144,69	812,95	1,776	50,31	53,77	236	730,95	146,42	16,11
		Итого за день:		76,87	35,8	217,35	1340,12	2,686	85,93	77,77	297,15	1129,96	235,27	21,81

День : пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак													
364		макароны отвар.с сыром	180	9,48	8,16	34,44	249,24	0,06	0	47,59	187,2	120	13,2	0,84	
		Кукуруза консервированная	100	2,95	0,2	5,46	36,66	0,016	5,55	0	23,28	28,23	13,43	0,62	
693		Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
		72 Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		Итого:		18,38	10,61	125,21	534,4	0,15	19,2	47,59	297,28	195,23	56,83	4,84	
		Обед:													
131		салат из свежих огурцов	100	1	5,16	62,5	62,5	0,01	5	38,63	15	17	9	0,4	
150		Суп овощной с болгар перцем и смет	250/10	9	5,7	28,4	193	0,04	17,88	0	19,02	42,58	27,74	1,14	
226		Шницель натуральный мкурица	100	14,5	25	15,9	188,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26	
443		Картофельное пюре	180	4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1	
433		Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		Итого:		34,17	38,42	167,23	900,83	1,044	64,21	149,23	229,22	433,57	166,44	7,78	
		Итого за день:		52,55	49,03	292,44	1435,23	1,194	83,41	196,82	526,5	628,8	223,27	12,62	

День : понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М:ХлебПродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (Мг)			Минеральные вещества (Мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак	200/10	4,98	11,8	32,1	256	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42
168	Каша молочная рисовая		20	4,64	5,9	32,1	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
15	Сыр порцией		10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1,2	2	1,2	0,02
14	Масло сливочное порцией		25	2,07	0,32	12	56,75	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79
	Хлеб пшеничный		200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09
693	чай с сахаром		75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
	Булочка сдобная													
	итого:			18,79	31,32	118,91	664,55	0,39	2,11	127,86	391,4	379,04	66,4	2,02
	Обед		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
71	Салат из св помидоров с луком		100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84
118	Суп-лапша домашняя с курицей		250/15	4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61
286	Котлета рубленая м / птицы		100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54
445	Каша перловая рассыпчатая		150/5	8,75	6,58	43	27	0,06	24,71	21	35,17	37,17	17,6	0,63
433	Компот из изюма		200	1,3	0	23,73	96	0	0	0	18,6	0	9,66	0,72
	Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржено - пшеничный		30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
	Сок фруктовый		200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5
	Итого:			33,03	16,93	136,34	649,83	0,985	46,13	21,024	128,72	330,94	121,47	6,39
	Итого за день			51,82	48,25	255,25	1314,38	1,375	48,24	148,884	520,12	709,98	187,87	8,41

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак													
257		Омлет с маринадом	100		0,4	0,05	0,4	11,13	0,01	3,4	1,5	11,5	24,2	7	0,3
14		Мясо тушеное с овощами	50/150	21,71	16,55		15,02	296	0,13	25,7	20	27,2	201	51,4	3
434		Чай с сахаром	200	0,2	0		15,01	57		0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65		24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Фрукты свежие	150	0,6		0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
		Итого:		27,06		1,25	67,93	549,63	0,264	44,2	21,5	78,35	275,7	89,5	8,25
		Обед													
5		Помидор свежий порцией	100	1,08	3,04		1,04	26,8	0,02	8,4	0	9,5	40,97	7,1	0,6
96		Щи со свежей капустой и смет	250/10	3,8	4,1		10,6	163	0,06	1,5	0	20	47,63	16,03	1,06
259		рыба запеченная с овощами	100/50	11,9	9,38		4,42	150	0,045	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72
448		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,4		51,2	252	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32
126		напиток апельсиновый	200	0,18	0,33		7,98	33	0,011	5,55	10,55	74,44	4,44	2,22	0,11
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65		24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62		23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	0,79
		Итого:		28,71	16,14		122,64	817,2	1,546	17,53	35,75	274,28	357,97	132,33	5,86
		Итого за день:		55,77	17,39		190,57	1366,83	1,81	61,73	57,25	352,63	633,67	221,83	14,11

День : среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М:Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак													
13	Творожная запеканка со сгущ. молоком	24	200/30		29,55	64,5	328,13	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4	
274	Масло сливочное порцией	0	20		8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0	
433	Чай с сахаром и лимоном	0,26	7200			15,22	59	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	4,15	50		0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
				28,41	17,45	103,82	575,63	0,184	4,43	59,156	528,75	594,85	88,69	3,09	
		Итого:													
		Обед													
64	салат из свеж.огурцов и помидор	1	100		5,16	62,5	62,5	0,016	8,33	64,38	25	28,33	15	0,66	
115	Рассольник по-ленингр со сметаной	2,4	250/10		5,47	19,04	113	0,14	38,83	0,04	42,06	85,69	35,21	1,31	
203	Птица тушеная в соусе	22,4	100/50		18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21	
447	Каша гречневая рассыпчатая	11,66	180		8,82	57,4	230	0,22	30,89	0,02	59,7	250,2	21,12	0,76	
126	Компот из сухофруктов	1,3	200		0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83	
	Хлеб пшеничный	4,15	50		0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	0,4	30		1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Фрукты свежие	0,6	150		0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
				43,31	39,95	217,1	975,15	1,806	79,73	118,19	264,49	641,77	163,46	7,82	
		Итого:													
				71,72	57,4	320,92	1550,78	1,99	84,16	177,346	793,24	1236,62	252,15	10,91	
		Итого за день:													

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак	100	1,2	5,15	10,67	93	0,04	27,37	0	42,83	19,73	16,53	1,02	
		13 Салат "Витаминный"	100/50	13,48	19,98	16,36	101,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32	
		286 Тефтели мясные, соус	130/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19	
		449 плов из птицы	200	4,9	5	32,5	190	1,08	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92	
		693 Какао с молоком сгущенным	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб пшеничный		44,03	5,65	119,22	875,4	1,289	33,28	48	138,16	416,56	125,23	6,24	
		Итого:													
		Обед	100	0,8	0,1	2,6	14	0,016	8,4	0	9,5	40,4	7,1	0,6	
		2 Огурец свежий в нарезке	250	4,42	3,8	15,52	116	0,15	9,89	0,016	36,9	111,25	30,3	1,45	
		103 Суп картофельный с фасолью	100	19,38	6,7	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6	
		155 Гуляш м / говядина	180	4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91	
		445 Рис припущенный	200	0	0	9,9	119	0,02	0	0	0,2	36,5	0	0,03	
		382 Кисель плодово-ягодный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		Хлеб ржено - пшеничный		33,72	16,39	127,46	896,4	1,686	21,29	53,796	132,77	512,07	135,59	15,64	
		Итого:													
		Итого за день:		77,75	22,04	246,68	1771,8	2,975	54,57	101,796	270,93	928,63	260,82	21,88	

День : пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Папиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Грамм	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак	200/10	6,4	7,4	31,42	206	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42	
40	Каша молочная "Дружба"		25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79	
433	Хлеб пшеничный		10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
	Сыр (порциями)		200	0,2	0	15,1	57	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92	
184	Чай с сахаром		10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02	
	Масло сливочное (порциями)		150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
	Фрукты свежие			11,59	19,47	72,12	503,15	1,283	16,46	114,25	365,9	349,9	95,2	5,65	
		Итого:													
		Обед	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
6	Салат из свеклы с растит маслом		100	1,4	8,4	8,45	100,2	0,06	9,4	0	38,4	26	20,9	1,3	
126	Борщ со свежей капустой со сметаной		250/20	2,05	5,25	13,01	203	0,05	20,45	0	42,89	53,23	22,33	1,2	
290	Биточек м/говядина		100	20,33	22,44	4,22	301,11	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21	
443	Картофельное пюре		180	4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1	
126	Компот из чернослива		200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
	Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный		30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Компот из чернослива		200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
	Сок фруктовый		200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		Итого		35,35	45,16	208,94	1195,51	1,72	85,69	84,35	265,22	477,29	167,31	11,72	
		Итого за день		46,94	64,63	281,06	1698,66	3,003	102,15	198,6	631,12	827,19	262,51	17,37	

Возрастная категория: 12-18 лет

[illegible]