

Утверждаю
Директор ГБПОУ РС(Я)
Захарова В.А. Захарова В.А.
Колледж
И «29» 06 2022 г.
И.И. ФАДЕЕВА

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-Дневное)

Питание обучающихся

ГБПОУ РС(Я) «Финансово-экономический колледж им.И.И.Фадеева

2022-2023 учебный год

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
1 ДЕНЬ
15-18 лет**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																					
413	(КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	8,0	10,2	39,8	277,1	0,4	14,1	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	0,5	11,2	113,1	209,6	67,0	1,9	1,8	10,1
513.1	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ (САРДЕЛЬКИ ГОВЯЖЬИ)	150	16,2	25,7	2,1	29,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	2,6	0,0	35,1	176,9	21,6	2,7	0,0	0,0
42	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	30	7,0	8,9	0,0	108,9	0,2	78,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0
945	ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ НУРИ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,6	16,2	2,5	0,0	0,1	1,8
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			37,6	46,1	75,6	589,8	0,7	95,6	3,0	0,4	0,3	0,5	0,2	4,2	36,4	449,2	609,0	123,7	6,2	3,5	11,9
Обед																					
9	ВИНЕГРЕТ овощной (КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, СВЕКЛА, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ. СОЛЬ)	100	2,0	10,1	8,6	131,8	12,8	1,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	7,3	24,3	34,9	15,6	0,9	0,4	3,0
85	СУП ГОРОХОВый (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ. МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ)	350	29,9	18,7	50,7	464,3	7,4	2,1	5,9	0,5	0,3	2,0	0,6	4,9	24,6	78,2	311,3	86,5	7,0	4,7	13,0

591	ГУЛЯШ (МЯСО говядины, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ. ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ. ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ)	100	18,0	14,6	8,4	225,7	1,8	16,8	0,1	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,2	20,2	170,6	25,3	2,8	3,0	7
940	ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ)	200	7,9	6,8	50,8	294,4	0,0	0,0	1,7	0,1	0	0,0	0,1	0,8	16,0	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,
32	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	2,4	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	3,6	0,2	0,0	0,0	0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
	Итого за прием пищи:		63,2	50,9	153,6	1287,8	22,0	20,3	9.1	0,8	0,5	4,4	1,2	10,7	78,2	161,6	640,7	161,6	13,5	9.2	24,
	Ужин																				
51	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГ	80	0,6	0,1	2.1	11.2	7,4	7,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3.0	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,
912	ЧОХОХБИЛИ (ГРУДКА КУРИНАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ ЗЕЛЕНЬ	130	1 26,4	8,8	8,5	207,6	1,9	16,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,3	17,8	19.3	6.8	0,6	0.2	1,2
304	РИС ОТВАРНОЙ (КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	1.0	15,0	12,4	108,3	36,0	0.8	1.1	1,1
356	МАНДАРИН	200	0,8	0,2	7,8	34,2	39,4	10,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	36,3	17,6	11.4	0.1	0,0	0
442	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1.3	0,1	0,0	0,0	0,1	1.0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
	Итого за прием пищи:		39,1	19,0	127,7	811,6	48,7	34,6	2.1	0,3	0,0	0,0	0.3	2,5	40,4	99,0	232,7	86,7	3,5	2.0	4.4
	Всего за день:		139,9	116,0	356,9	2689,2	71,4	150,5	14,2	1,5	0,8	4,9	1,7	17,4	155,0	709,8	1482,4	372,0	23,2	14.7	40,7

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

2 ДЕНЬ

15-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																						
441	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	7,9	8,1	51,1	298,7	0,4	12,3	1,4	0,2	0,1	0,0	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8	
110	ВАРЕНИКИ С МАСЛОМ (ВАРЕНИКИ П/Ф, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	100	4,8	1,4	32,2	153,8	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	
42	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	30	7,0	8,9	0,0	108,9	0,2	78,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР))	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
	Итого за прием пищи:		25,3	19,2	129,8	778,6	0,6	90,3	2,8	0,3	0,2	0,5	0,4	1,8	47,0	372,1	377,9	82,3	3,1	2,8	8,8	
Обед																						
127	(СВЕКЛА, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	100	1,4	10,1	7,7	125,2	3,8	1,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	12,5	32,7	37,4	19,0	1,2	0,4	6,7	
19	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ)	350	16,3	16,1	16,8	264,8	11,8	2,4	0,2	0,1	0,2	2,0	0,5	3,9	17,5	37,6	188,1	39,4	3,1	2,9	9,9	
286	ТЕФТЕЛИ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК)	100	19,2	26,6	14,3	363,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,4	8,2	28,0	7,9	0,3	0,4	0,7	
567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3	
946	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ. СОЛЬ)	200	8,4	6,9	39,6	238,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,4	0,4	0,1	0,0	0,0	
35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	135,5	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
	Итого за прием пищи:		52,4	67,3	140,8	1384,1	18,2	29,5	1,7	0,2	0,2	2,0	0,8	5,7	58,7	108,0	327,5	95,5	6,4	4,4	18,6	
Ужин																						
52	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	80	0,5	0,2	3,1	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
65	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ КРУПА РИСОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЧЕСНОК, СОЛЬ)	330	33,6	14,5	110,8	682,7	1,5	13,2	0,8	0,1	0,1	0,0	0,3	2,0	30,4	28,6	213,2	72,0	1,8	2,3	2,9	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР))	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
	Итого за прием пищи:		39,7	15,5	160,4	914,3	1,5	13,2	2,1	0,2	0,1	0,0	0,4	3,0	48,5	44,3	269,5	94,1	3,1	2,8	2,9	
	Всего за день:		117,4	102,0	431,0	3077,0	20,3	133,0	6,6	0,7	0,5	2,5	1,6	10,5	154,2	524,4	974,9	271,9	12,6	10	30,3	

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
3 ДЕНЬ
15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																					
35	КАША "ДРУЖБА" (КРУПА РИСОВАЯ, ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0,1	0,1	0,0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
513	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ)	100	10,5	22,5	1,5	239,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	0,0	31,5	143,1	18,0	1,6	0,0	0,0
441	ЙОГУРТ 2,5%	125	3,5	3,1	51,6	131,3	0,9	25,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	0,0	0,0
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
	Итого за прием пищи:		25,6	38,0	102,1	900,1	1,2	34,8	2,1	0,4	0,5	0,0	0,2	3,7	32,9	267,9	450,1	94,7	3,9	1,4	6,5
Обед																					
52	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
48	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, КАРТОФЕЛЬ, КРУПА ПЕРЛОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, СОЛЬ)	350	18,9	15,1	39,2	346,9	7,3	1,9	1,4	0,1	0,2	2,0	0,6	4,3	22,0	40,6	283,0	50,0	3,5	3,0	9,5
661	КОТЛЕТЫ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ, СОЛЬ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	100	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2		0,4	0,5

567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
940	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	200	7,9	7,4	50,8	299,2	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	16,0	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
32	КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	2,4	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	3,6	0,2	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			60,2	56,9	156,6	1342,2	17,2	33,3	5,2	0,3	0,2	2,0	0,9	7,0	76,1	121,6	491,8	113,5	8,2	4,9	14,7
Ужин																					
10	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	1,4	0,0	3,7	21,0	3,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	4,6	7,6	23,6	8,0	0,3	0,2	0,0
44	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	300	23,7	18,5	58,0	466,9	28,1	28,7	0,4	0,4	10,4	2,4	1,4	7,0	37,1	51,1	337,8	92,8	5,7	4,2	23,6
356	МАНДАРИН	200	1,2	0,3	11,1	48,8	56,2	14,8	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	51,8	28,2	16,3	0,1	0,0	0,0
442	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)	200	0,8	0,8	17,8	75,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			32,5	20,3	123,3	774,4	88,1	43,5	2,5	0,6	0,4	2,4	1,6	8,6	59,8	125,9	442,9	139,2	7,4	4,9	23,6
Всего за день:			118,3	115,2	382,0	3016,7	106,5	111,6	9,8	1,3	1,1	4,4	2,7	19,3	168,8	515,4	1384,8	347,4	19,5	11,2	44,8

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

4 ДЕНЬ

15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	РР, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																						
131	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (КРУПА РИСОВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	4,4	11,0	45,1	288,1	0,3	10,3	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9	
659	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ (ПЕЛЬМЕНИ П/Ф, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	100/10	11,3	15,6	26,4	281,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	д.о	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
130	КАРАМЕЛЬ	25	0,0	0,0	23,1	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	1,5	1,8	0,5	0,0	0,0	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,1	0,0	13,8	54,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	од	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
Итого за прием пищи:			21,2	27,3	141,1	878,6	0,3	10,3	1,5	0,1	0,1	0,0	0,2	1,7	26,0	87,2	162,0	50,2	2,3	1,3	5,9	
Обед																						
54	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	100	0,8	10,2	3,8	109,4	5,1	5,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	12,5	21,7	7,2	0,5	0,1	1,5	
35	СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	350	16,2	13,9	30,7	301,3	6,4	1,8	0,6	0,1	0,2	1,7	0,4	3,3	17,5	26,9	174,7	34,3	2,9	2,6	8,7	
400	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ С МЯСОМ И РИСОМ (ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ, ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	100,0	17,9	40,5	13,8	474,4	113,2	225,8	0,8	0,1	0,1	0,0	0,6	1,1	21,9	17,8	35,5	17,2	1,3	0,4	3,8	
946	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (КАРТОФЕЛЬ, МОЛОКО, ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	200,0	7,2	11,7	51,1	320,1	23,9	16,8	0,3	0,3	0,3	0,0	0,9	3,1	23,6	95,6	200,7	68,5	2,9	1,3	19,8	

567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
127	НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ЯГОДЫ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	86,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			49,2	83,9	161,8	1548,5	150,7	273,5	3,2	0,6	0,6	1,7	2,1	8,9	88,3	175,6	505,2	156,0	9,3	5,1	35,1
Ужин																					
1	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
506	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (РЫБА ФИЛЕТЕЛАПИИ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ)	130	0,4	0,0	1,4	137,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,4	0,4	0,1	0,0	0
304	РИС ОТВАРНОЙ (КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	15,0	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
3	СОУС БЕЛЫЙ (МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, СОЛЬ)	50	0,7	6,7	5,6	82,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,8	6,2	11,4	2,5	0,2	0,1	0,4
130	КАРАМЕЛЬ	25	0,0	0,0	23,1	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	1,5	1,8	0,5	0,0	0,0
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
			12,4	16,0	135,7	853,8	7,8	7,4	1,8	0,2	0,0	0,0	0,2	2,2	38,9	60,6	210,1	73,2	3,6	1,9	3,7
Всего за день:			82,8	127,2	438,6	3280,9	158,8	291,2	6,5	0,9	0,7	1,7	2,5	12,8	153,2	323,4	877,3	279,4	15,2	8,3	44,7

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
5 ДЕНЬ
15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																						
416	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (КРУПА МАННАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	5,9	7,8	39,9	241,8	0,4	14,1	1,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	8,7	97,0	94,6	16,4	0,5	0,5	7,2	
110	ВАРЕНИКИ С МАСЛОМ (ВАРЕНИКИ П/Ф, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	100	4,8	1,4	32,2	153,8	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
42	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	30	7,0	8,9	0,0	108,9	0,2	78,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0	
82	ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	4,4	20,0	3,6	0,3	0,0	0,0	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,1	0,0	13,7	54,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
Итого за прием пищи			25,6	20,7	148,5	867,4	0,6	92,1	2,4	0,2	0,2	0,5	0,2	1,8	33,9	381,1	320,9	52,6	2,4	2,1	7,2	
Обед																						
52	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ	80	0,5	0,2	3,4	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
43	СУП-ЛАПША (МЯСО КУРЫ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШЕЙ СОРТ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	350	16,4	17,1	30,4	328,1	6,8	18,3	0,6	0,1	0,2	0,0	0,6	5,2	15,7	33,5	182,0	33,4	2,3	2,0	8,5	
286	ТЕФТЕЛИ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ)	100,0	21,2	28,5	15,3	390,7	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	6,5	11,5	34,1	9,4	0,4	0,5	1	
567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3	

104	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	200	8,6	7,5	40,8	248,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,4	0,4	0,1	0,0	0,0
35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОБРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	135,5	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
Итого за прием пищи			53,8	60,9	152,3	1375,6	9,9	43,9	2,0	0,2	0,2	0,0	0,8	6,8	45,5	74,5	290,1	72,0	4,5	3,2	10,8	
Ужин																						
41	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОПУРЦОВ	80	0,6	0,1	2,2	11,9	7,9	7,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,2	18,2	33,2	11,1	9,8	0,2	2,4	
591	ГУЛЯШ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ высший СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	100	18,0	14,6	8,4	225,7	1,8	16,8	0,1	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,2	20,2	170,6	25,3	2,8	3,0	7,2	
940	ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ высший СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	200	8,9	6,9	57,1	324,8	0,0	0,0	1,9	0,2	0,0	0,0	0,1	0,9	18,0	22,1	71,9	13,4	1,7	0,6	1	
727	НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ЯГОДЫ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	86,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1*3	0,5	0,0	
Итого за прием пищи			32,9	22,3	122,1	810,5	9,7	24,7	3,4	0,4	0,2	2,4	0,5	5,7	51,5	76,4	332,0	71,9	6,6	4,3	11	
Всего за день			112,3	103,9	422,9	3053,5	20,2	160,7	7,8	0,8	0,6	2,9	1,5	14,3	130,9	532,0	943,0	196,5	13,5	9,6	29	

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
6 ДЕНЬ
15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	Витамины									Минеральные вещества					
		Масса порции	Белки,г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	А, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са,мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Зп, мг	К, мг
Завтрак																					
441	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	7,9	8,1	51,1	298,7	0,4	12,3	1,4	0,2	0,1	0,0	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8
513,1	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ)	100	10,5	22,5	1,5	239,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	0,0	31,5	143,1	18,0	1,6	0,0	0,0
441	ЙОГУРТ 2,5%'	125	3,5	3,1	5,6	131,3	0,9	25,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	150,0	118,8	17,5	0,0	0,0	0,0
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			27,5	34,5	104,7	886,6	1,3	37,3	2,7	0,5	0,5	0,0	0,4	3,7	39,9	289,6	489,8	107,3	4,4	1,7	8,8
Обед																					
51	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ О	80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
48	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, КАПУСТА, БЕЛОКАЧАННАЯ, СВЕКЛА, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	350	18,3	13,8	25,9	284,4	23,1	21,2	0,3	0,1	0,2	2,0	0,7	4,5	28,8	71,9	224,5	88,5	4,2	3,3	15,6
661	КОТЛЕТЫ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ)	100,0	24,0	24,8	21,4	395,2	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5

567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
940	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	200	7,9	7,4	50,8	299,2	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	0,0	0,1	0,8	16,0	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	135,5	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			57,9	53,7	162,6	1382,8	33,0	54,2	4,1	0,3	0,2	2,0	1,0	7,2	82,9	150,3	429,7	121,8	8,9	5,2	20,8
Ужин																					
10	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	1,0	0,0	» 2,8	15,7	2,9	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,4	5,7	17,7	» 6,0	0,2	0,2	0,0
7001	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СЫР РОССИЙСКИЙ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	300	30,9	35,8	38,5	577,1	18,0	35,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,6	2,2	22,2	146,0	188,4	51,9	2,4	1,4	11,3
130	КАРАМЕЛЬ	25	0,0	0,0	23,1	92,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	1,5	1,8	0,5	0,0	0,0
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХ08ЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	од	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			37,5	36,6	110,9	902,8	20,9	35,4	1,8	0,3	0,2	0,2	0,7	3,4	43,7	169,9	263,9	81,8	4,4	2,1	11,3
Всего за день:			122,9	124,8	378,2	3172,2	55,2	126,9	8,6	1,1	0,9	2,2	2,1	14,3	166,5	609,8	1183,4	310,9	17,7	9,0	40,9

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

7 ДЕНЬ

15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества					
		Масса порции	Белки,г	Жиры,	Угле воды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са,мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																					
131	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (КРУПА РИСОВАЯ, молоко ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	4,4	11,0	45,1	288,1	0,3	10,3	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9
659	ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ (ПЕЛЬМЕНИ П/Ф, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	100/10	11,3	15,6	26,4	281,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
42	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР российский)	30	7,0	8,9	0,0	108,9	0,2	78,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0
944	ЧАЙ С МЕДОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, МЕД)	200	0,4	0,1	14,9	60,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			28,5	36,3	119,1	900,9	0,5	88,3	1,6	0,1	0,2	0,5	0,2	1,8	33,1	348,4	310,5	58,9	2,1	2,4	5,9
Обед																					
39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ	100	2,2	10,1	5,8	123,1	50,3	3,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8	11,6	58,0	40,8	19,0	1,2	0,4	4,3
41	УХА РЫБАЦКАЯ (РЫБА КЕТА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ, КАРТОФЕЛЬ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	350	20,2	17,9	32,5	355,2	6,5	27,5	0,2	0,3	0,2	3,3	0,6	4,4	24,1	35,7	227,4	50,9	1,6	1,4	44,5
306	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	100,0	23,1	26,5	14,4	379,6	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	8,9	12,2	28,0	10,2	0,6	0,3	0,3

567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
946	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ. СОЛЬ)	200	8,6	7,0	40,7	243,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,4	0,4	0,1	0,0	0,0
19	НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ЯГОДЫ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	86,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			61,2	69,1	155,8	1445,1	59,3	54,6	2,3	0,4	0,2	3,3	0,9	6,9	67,9	135,4	370,2	109,3	5,2	2,8	50,4	0,0
Ужин																						
52	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	80	0,5	0,2	3,4	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
111	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	300	120,8	14,7	33,1	331,0	55,0	18,8	0,3	0,2	0,3	2,0	1,1	5,6	42,1	139,6	269,1	78,8	5,6	3,8	19,0	0,0
847	ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	17,2	82,7	17,6	8,8	1,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	3,5	28,2	19,4	14,1	3,9	0,3	3,5	0,0
82	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3,5	22,5	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			29,9	19,9	122,7	772,0	72,6	17,6	2,7	0,4	0,3	2,0	1,3	7,1	63,7	183,5	344,8	115,0	10,8	4,6	22,5	0,0
Всего за день:			119,6	125,3	397,6	3118,0	132,4	160,5	6,6	0,9	0,7	5,8	2,4	15,8	164,7	667,3	1025,5	283,2	18,1	9,8	78,8	0,0

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

8 ДЕНЬ

15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						
				С, мг	А, мкг рст экв	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са,мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																						
413	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	8,0	10,2	39,8	277,1	0,4	14,1	1,6	0,2	0,1	0,0	0,1	0,5	11,2	113,1	209,6	67,0	1,9	1,8	10,1	
513,1	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ (САРДЕЛЬКИ ГОВЯЖЬИ)	150	16,2	25,7	2,1	290,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	2,6	0,0	35,1	176,9	21,6	2,7	0,0	0	
42	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР российский)	30	7,0	8,9	0,0	108,9	0,2	78,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
Итого за прием пищи:			36,8	45,6	88,4	893,5	0,6	92,1	3,0	0,4	0,3	0,5	0,2	4,2	36,4	427,9	592,8	121,2	6,2	3,4	10,1	
Обед																						
54	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	100	0,9	10,1	3,0	108,2	18,0	98,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	2	
85	СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОБЕЛЬ, ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ)	350	29,9	18,7	50,7	464,3	7,4	2,1	5,9	0,5	0,3	2,0	0,6	4,9	24,6	78,2	311,3	86,5	7,0	4,7	13	
1004	ЗАПЕЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ	130,0	40,4	8,1	0,6	225,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	1,4	0,5	0,1	0,0	0	

567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8	95,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
934	РИС ОТВАРНОЙ (КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО СЛИВАОЧНОЕ, СОЛЬ)	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	15,0	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	135,5	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			83,4	52,9	173,7	1502,9	27,5	125,7	12,2	0,7	0,3	2,0	0,9	7,5	71,2	144,8	523,1	167,7	10,6	6,7	17,4
Ужин																					
51	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,0	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
44	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	300	23,5	18,5	56,8	461,7	27,6	28,5	0,4	0,4	0,4	2,4	11,4	6,9	36,5	50,4	334,0	91,3	5,7	4,1	23,2
847	ЯБЛОКО	200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0,0	0,0	0,0	од	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
130	КОНФЕТЫ карамельные	30	1,2	11,9	16,3	170,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
442	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)	200	0,8	0,8	19,6	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			32,0	32,5	139,6	947,6	47,3	42,1	2,6	0,5	0,4	2,4	1,6	8,4	60,1	102,6	435,1	133,7	10,4	5,0	27,9
всего за день:			152,2	131,0	401,7	3344,0	75,4	259,9	17,8	1,6	1,0	4,9	2,7	20Д	167,7	675,3	1551,0	422,6	27,2	15,1	55,4

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД
9 ДЕНЬ
15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества					
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																					
35	КАША "ДРУЖБА" (КРУПА РИСОВАЯ, ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0,1	0,1	0,0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
110	ВАРЕНИКИ (ВАРЕНИКИ П/Ф, МАЛСО СЛИВОЧНОЕ)	100	4,8	1,4	32,2	153,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
82	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2	0,0	0,0	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,0	0,2	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			18,2	15,2	149,7	793,0	0,3	9,8	2,1	0,2	0,1	0,0	0,2	1,9	32,9	89,7	203,2	61,9	2,5	1,4	6,5
Обед																					
39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	100	2,3	10,1	6,5	126,6	41,1	2,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	11,2	49,8	43,5	18,6	1,0	0,4	3,6
216	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, КАРТОФЕЛЬ, КРУПА РИСОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	350	16,9	13,5	21,9	263,8	11,5	2,0	0,1	0,1	0,1	2,0	0,5	3,8	17,8	39,7	189,0	39,2	3,0	3,0	9,2
661	КОТЛЕТЫ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	100,0	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5

567	СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	50	1,7	6,9	8,0	98,2	2,1	24,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
104	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	200	8,6	7,0	40,7	243,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	1,4	0,4	0,1	0,0	0,0
35	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	135,5	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			60,6	64,9	152,9	1445,2	55,1	30,0	2,3	0,2	0,1	2,0	0,8	6,3	64,1	137,1	343,9	99,2	6,7	4,5	14,6
Ужин																					
52	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	80	0,5	0,2	3,4	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
246	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (РЫБА ФМЛЕ ТЕЛАПИИ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ)	130	0,6	4,7	2,3	183,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	10,2	8,0	2,0	0,2	0,1	0,4
304	РИС ОТВАРНОЙ (КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	15,0	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	СОУС БЕЛЫЙ (МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МУКА ПЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, СОЛЬ)	50	0,6	4,8	4,1	59,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,2	4,7	8,7	1,9	0,2	0,1	0,4
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			12,4	18,9	113,3	788,9	0,8	0,0	1,7	0,2	0,0	0,0	0,2	2,1	36,4	43,0	181,3	62,0	2,5	1,8	1,9
Всего за день:			91,2	99,0	415,9	3027,1	56,2	39,8	6,1	0,6	0,2	2,0	1,2	10,3	133,4	269,8	728,4	223,1	11,7	7,7	23,0

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД

10 ДЕНЬ

15-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	ВС, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																						
416	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (КРУПА МАННАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	220	5,9	7,8	39,9	241,8	0,4	14,1	1,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,5	8,7	97,0	94,6	16,4	0,5	0,5	7,2	
513	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ (СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ)	100	10,5	22,5	1,5	239,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	1,8	0,0	31,5	143,1	18,0	1,6	0,0	0,0	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
42	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР российский)	30	7,0	8,9	0,0	108,9	0,2	78,0	0,1	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1	7,1	264,0	150,0	10,5	0,3	1,1	0,0	
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
Итого за прием пищи:			29,0	40,0	87,9	807,3	0,6	92,1	2,4	0,4	0,4	0,5	0,2	3,4	33,9	408,2	444,0	67,0	3,7	2,1	7,2	
Обед																						
9	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, КАРТОФЕЛЬ, СВЕКАЛ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	100	2,2	10,1	9,5	136,3	13,3	1,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	8,2	26,2	39,1	17,4	1,0	0,4	3,4	
35	СУП МЯСНОЙ ПО- ЯКУТСКИ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	350	19,8	15,6	33,3	339,2	7,5	2Д	0,6	0,2	0,2	2,2	0,6	4,2	20,2	29,7	214,2	41,3	3,6	3,1	10,7	
Итого за прием пищи:			100,0	18,1	14,6	9,6	231,0	1,8	16,8	0,1	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,7	20,5	171,5	25,6	2,8	3,1	7,2

58	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (КАРТОФЕЛЬ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	200	7,8	11,8	55,8	340,8	26,2	17,5	0,3	0,3	0,3	0,0	1,0	3,5	25,9	98,2	215,7	74,5	3,1	1,4	21,2	
127	НАПИТОК ИЗ ЯГОД (ЯГОДЫ, САХАР)	200	0,0	0,0	21,7	86,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	0,1	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0,0	
Итого за прием пищи:			53,3	52,8	162,6	1295,4	48,8	38,0	2,4	0,7	0,7	4,6	2,1	12,8	85,1	190,5	697,2	180,9	11,8	8,5	42,5	
Ужин																						
54	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	100	1,0	10,2	4,0	111,2	5,1	5,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,0	12,5	21,7	7,2	0,5	0,1	1,5	
104	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЧЕСНОК, СОЛЬ)	> 100	16,0	8,9	10,4	178,8	12,2	5614,5	1Д	0,2	1,5	50,2	0,5	1 6,1	203,7	28,6	258,6	19,2	5,5	4,4	7,3	
940	МАНДАРИН	200	1,2	0,3	11,1	48,8	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	51,8	25,2	16,3	од	0,0	0	
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	200	7,9	6,8	50,8	294,4	0	0	1,7	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64	11,9	1,5	0,6	1,2	
943	ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАИ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	200	0,2	0,1	13,8	55,1	56,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
878	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	67	5,4	0,7	32,7	162,1	0,0	0,0	1,3	од	0,0	0,0	0,1	1,0	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			31,7	27,0	122,8	850,4	73,5	5634,4	4,5	0,5	1,5	50,2	0,8	8,3	239,8	129,0	425,8	76,7	8,9	5,6	10	
Всего за день:			114,0	119,8	373,31	2953,1	122,9	5764,5	9,3	1,6	2,6	55,3	зд	24,5	358,8	727,7	1567,0	324,6	24,4	16,2	59,7	