

возрастная категория: 12-18 лет

день

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
20	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
19	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
162	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
103	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
№1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		40,7	38,5	171,3	1158,4	0,3	1,8	169,2	7,1	402,6	156,8	950,7	12,7
	ИТОГО		55,9	47,4	264,9	1654,8	0,4	2,0	170,6	7,3	677,5	229,8	1248,9	14,9

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное меню

нь: 2-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:	12-18 лет															
9	Салат морковный (тушеный)	80	1,8	1,95	12,88	95,3	0,1	9,8	0,15	1,7	72	54,6	0,78	2,45			
61	Тефтели мясные паровые	100	8,83	8,42	22,50	143,35	0,09	7,3	0,185	0,7	93,6	143	63,22	0,8			
09	Каша гречневая с маслом	180/5	5,8	7,3	28,8	183,6	0,11		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8			
85	Чай с сахаром	200	0,9	-	10,56	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0			
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01					95					
	Итого		18,5	17,8	82,45	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25			
71	Винегрет овощной	100	0,32	0,10	13,2	92	0,02	6,08	0,03	2,65	46,25	24,43	24,45	1,8			
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	33,65	220	0,09	0,06	0,07		6,54	7,93	3,72	0,35			
487	Куры варёные	100	7,95	9,28	13,9	212	0,07		0,03		16,9	383,83	12,8	1,2			
511	Рис с маслом	200/5	12,49	13,58	12,14	156,15	0,09	6,93	0,04	1,55	237,1	213,4	63,6	2,55			
639	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,01	11,31	0,07		113,21	0,41	0,43	0,05			
По техн	Хлеб йодированный	80	1,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,08	4,2							
	Итого		26,5	28,2	109,05	815,65	0,49	24,5	0,32	8,4	420	630	105	5,95			
			45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64		840	1260	210	11,9			

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Н.М.Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 3-й Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет.

№ Рец.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса * порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У									
362	Пудинг творожный со сметаной	250	19,2	19,0	0,95	351,1	0,17	3,62	0,12	1,75	152,82	237,1	61,06	3,25
692	Кофейный напиток с молоком.	200	0,5	1,0	38,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
По техн.	Яблоко печёное	100	0,8		28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
	Итого		20,5	20	67,75	593,4	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	100	0,75	0,15	2,1	14	0,05	2,7	0,04	0,2	16	29,49	2,1	0,95
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451/587	Котлета мясная паровая	100/50	9,41	7,13	33,41	22,736	0,06	7,9	0,04	3,69	89	356,5	62,85	2,635
511	Гречка с маслом	200	6,3	12,7	27,14	265,39	0,11		0,05		103,1	46,95	0,15	1,5
633	Компот из яблок	200			26,72	105,0	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01		0,37			
	Итого		24,5	26,0	123,75	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
	ВСЕГО		45,0	46,0	191,5	1409,1	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

неделя: 4-й Неделя: первая
возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет												
61	Каша молочная овсяная	250	2,9	5,6	10,57	119	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
93	Какао с молоком	200	0,2	5,04	27,33	187,1	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01
по техн	Бутерброд с маслом	40/10	11,6	5,46	22,52	163,95	0,27	3,2	0,15	0,5	87,37	410,43	31,3	2,18
по техн	Киви	100	0,8	-	11,33	71,3	0,02	12,98	0,02	-	38	31	-	1
		Итого:	15,5	16,1	71,75	541,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
221	Суп кар-ый с крупой на кур/6	250	2,9	3,08	34,01	189	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
451/587	Биточки мясные паровые, соус	100/50	9,04	7,38	35,47	197,83	0,02	4,9	0,02	1,0	231,57	248,35	21,86	1,1
224	Рагу из овощей	200	12,66	13,95	32,52	255,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
701	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	28,3	24,6	143,9	823,48	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		Всего	43,8	40,7	215,6	1364,8	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

нь: 5-й Неделя: первая
возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет	Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
По тех.	Сыр порция	30	8,04	3,79	-	108,3	0,04	2	0,14	-	140,78	214,6	18,7	0,85
158	Котлета паровая куриная	100	5,85	7,35	22,01	53,45	0,07	2,5	0,03	1,4	47,56	116,3	36,05	3,25
520	Картофельное пюре	200	0,04	7,13	11,75	201	0,15	5	0,06	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
1011	Чай с молоком	200	0,9	-	23,86	85,3	0,08	8	-	-	36	23	-	0,02
По тех.	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01	-	-	1,6	3	9,5	2,1	0,07
		Итого:	16,0	18,4	65,32	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
По техн	Св.помидор	100	11,8	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	255	0,66	10,74	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
443	Глов (из отварного мяса)	230	13,6	13,2	35,79	453,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
640	Кисель из вишни	220	0,6	-	31,1	84	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	28,43	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		Итого:	29,0	27,6	126,18	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

день: 6-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса * порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У									
По техн	Яблоко	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
358	Сырник запеченный со сметаной	200	13,83	14,77	4,25	261,19	0,18	3,79	0,08	1,75	251,19	194,12	42,18	3,16
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
	Батон	50	0,87	0,13	7,7	68								
		Итого:	18,0	18,9	78,75	571,55	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	1,25
	Обед:													
По техн	Свежий огурец	100	0,75	0,2	2,1	14	0,02	1,05	0,04	0,25	14	12	2,15	0,6
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	9,66	14,12	194,5	0,01	0,02	0,01	-	61	-	15,6	1,2
437	Гуляш (мясо свинины не жирная)	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Рожки с маслом	180	8,65	10,75	38,4	162,15	0,3	5,95	0,12	1,5	56	219,49	24,63	1,15
633	Напиток из свежих яблок	200	0,13	-	24	17,4	0,03	-	-	1,4	108,64	30,59	4,2	0,33
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,	73,5	0,01	16,6	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		Итого:	27,0	27,1	112,75	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
		Всего	45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

день: 7-й Неделя: вторая
возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			12-18 лет	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Завтрак:													
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	180/20	15,4	15,9	18,0	316,05	0,14	2,77	0,08	1,75	78,45	139,31	42,28	2,53
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,11	8,73	0,04	-	87,8	49,09	3,02	1,17
	Итого:		18,0	18,4	77,75	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
	Обед:													
	Икра кабачковая	100	2,65	-	6,5	10,34	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45
Потех	Икра кабачковая	100	2,65	-	6,5	10,34	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
388	Котлета рыбная паровая	100	5,34	11,78	27,41	223,77	0,06	-	0,02	-	130,64	-	23,2	1,4
520	Картофельное пюре	200	8,07	20,72	7,84	247,15	0,09	-	-	2,08	105,68	262,5	22,1	3,45
640	Кисель из смородины	200	0,1	-	35,2	102,89	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
	Итого:		27,0	27,6	113,75	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
	ВСЕГО		45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 8-й Неделя: вторая
Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак:	12-18 лет														
337	Яйцо вареное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09			1,5	10,88	122,43	9,2	0,39		
390	Каша молочная манная	200	5,48	8,36	11,35	169,8	0,09		0,03		30,64		13,2	0,4		
945	Чай с молоком	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12		
Потех	Булка с маслом	40/10	4,42	3,38	29,7	127,55	0,11			0,515	28	91,0	33,35	2,32		
	Груша	100	0,6	-	14,7	63	0,02	13,99	0,10	0,985	96,23	145,38	5,2	1,02		
	Итого:		18,0	18,9	79,75	544,35	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25		
	Обед:															
81	Икра свекольная	100	3,3	6,1	16,2	122	0,02	2,5	0,16	1,25	14	2,46	18,7	0,85		
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,04	0,02	0,06		20,46	69,67	17,06	1,14		
451/587	Биточки мясные паровые, соус	100/50	9,04	7,38	35,47	197,83	0,02	4,9		1,0	231,57	248,35	21,86	1,1		
509	гречка с маслом	200/5	6,3	12,7	4,84	265,39	0,01	4,35	0,03	1,95	49,97	135,6	33,82	1,66		
639	Компот из с/фруктов	200	0,32	-	20,86	62	0,06	10,03			36,	127,89		0,6		
Потех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05		68	46	13,56	0,6		
	Итого:		27,0	32,2	111,75	815,65	0,19	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95		
	ВСЕГО		45,0	46,0	191,5	1360	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9		

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

9-й Неделя: вторая
астная категория 12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке					
															12-18 лет	100	250	200	Итого:
	Завтрак:																		
	Яблоко печеное	100	7,4	7,6	17,61	83,18	0,23	12,15	0,04			251,93	65,87	23,29	1,2				
	Запеканка творожная со сметаной	250	6,6	7,2	21,04	374	0,11	5,2	0,18	2,1	0,37	4707	384,1	51,45	0,26	0,1			
	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,6	38,7	152	0,01	0,15	0,01	0,9	300	450	75	4,25					
	Итого:		16,5	18,4	77,35	609	0,35	17,5	0,23	3									
	Обед:																		
	Салат из моркови	80	2,3	3,9	14,9	122	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6					
	Суп. картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	5,8	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39					
8	Мясо тушеное с капустой, яблоком	210	12,76	17,63	37,65	374,15	0,16	4,8	0,15	2,4	125,0	234,5	20,87	2,76					
47	Сок яблочный	200	1,4		26,6	108	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6					
10 тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05		68	46	26	0,6					
10 тех	Итого:		28,5	27,6	115,26	835,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95					
	ВСЕГО		45,0	46,0	193,0	1400,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9					

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 10-й Неделя: вторая
возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак:	12-18 лет														
37	Яйцо вареное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09	-		1,5	10,88	122,43	9,2	0,39		
11	Рис припущенный	180	1,84	8,26	11,35	128,1	0,07	4,1	0,08		123,8	168,30	56,85	2,3		
93	Какао с молоком	200	6,36	5,04	23,72	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11		
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	29,7	36,8	0,01			0,01	3	3,5	2,1	0,17		
	Апельсин	100	0,2	-	14,7	57	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82		
	Итого:		14,8	18,0	79,75	471,8	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25		
	Обед:															
31	Икра марковная	100	0,26	-	6,5	78,24	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2		
110	Борщ со сметаной на кур/б	250/5	9,29	13,76	21,5	194,5	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2		
505	Кнели из кур, соус сметанный с луком	100/50	4,46	7,42	27,41	202,26	0,15		0,17		77,07	287,07	30,7	2,95		
332	Вермишельс маслом	180	13,15	6,65	7,84	162,15	0,13		0,04		34,1	162,95	28,01	1		
633	Компот из яблок	200	-		35,2	105	0,03	1,24			136	23		1		
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05		68	46	26	0,6		
	Итого:		29,5	27,1	113,75	815,65	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95		
	ВСЕГО		44,3	45,1	193,5	1287,45	0,98	49	0,64	8,4	840	2160	210	11,9		

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. Редактор Лапшиной В.Т