

## Примерное двухнедельное меню и энергетическая ценность

### 12-18 лет

#### 1 неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	6.7	10.1	8.7	152.9	12.20	0.06	0.08	0.25	0.08	47.89	83.63	24.65	1.31	360.36	5.89	0.01	0.05	84	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	3.3	10.2	16.2	169.7	0.14	0.04	0.05	0.02	0.06	34.33	61.92	14.20	0.91	88.12	2.34	0.00	0.00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.4	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.65	41.82	8.13	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.0	21.7	89.9	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	10.72	2.31	4.79	0.13	28.92	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>22.3</b>	<b>27.6</b>	<b>120.5</b>	<b>822.7</b>	<b>15.73</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>116.17</b>	<b>252.29</b>	<b>65.81</b>	<b>4.98</b>	<b>585.46</b>	<b>10.23</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>22.3</b>	<b>27.6</b>	<b>120.5</b>	<b>822.7</b>	<b>15.73</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>0.27</b>	<b>0.14</b>	<b>116.17</b>	<b>252.29</b>	<b>65.81</b>	<b>4.98</b>	<b>585.46</b>	<b>10.23</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			

#### 1 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	0.9	6.1	1.6	65.0	7.39	0.03	0.06	0.15	0.00	37.97	26.81	20.36	0.71	136.84	4.24	0.00	0.02	16	2008	
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	9.9	12.4	14.9	211.3	12.49	0.09	0.11	0.36	0.00	64.39	129.44	41.08	2.43	672.45	10.45	0.00	0.06	62	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	0.7	5.9	3.2	68.9	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	12.00	11.07	2.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	180	0.2	0.1	20.1	83.2	16.64	0.00	0.01	0.00	0.00	14.37	6.18	7.42	0.24	73.86	0.21	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>21.5</b>	<b>31.7</b>	<b>121.3</b>	<b>857.6</b>	<b>36.52</b>	<b>0.28</b>	<b>0.22</b>	<b>0.56</b>	<b>0.00</b>	<b>155.93</b>	<b>321.35</b>	<b>113.31</b>	<b>5.67</b>	<b>963.15</b>	<b>16.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>21.5</b>	<b>31.7</b>	<b>121.3</b>	<b>857.6</b>	<b>36.52</b>	<b>0.28</b>	<b>0.22</b>	<b>0.56</b>	<b>0.00</b>	<b>155.93</b>	<b>321.35</b>	<b>113.31</b>	<b>5.67</b>	<b>963.15</b>	<b>16.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>			

**1 неделя 3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0.4	1.8	1.5	23.8	1.40	0.00	0.01	0.04	0.00	8.20	7.40	3.00	0.14	63.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5.7	5.4	18.7	146.3	4.60	0.17	0.06	0.20	0.00	35.19	77.04	32.49	1.89	468.24	4.32	0.00	0.03	99	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ (горбуша)	100	24.5	13.5	4.1	234.7	0.43	0.19	0.17	0.04	0.00	22.57	220.75	33.26	0.70	409.32	60.09	0.05	0.47	233	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	8.8	46.1	280.6	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	10.58	88.04	29.25	0.62	64.36	0.90	0.01	0.03	325	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	180	0.2	0.1	25.0	103.5	1.80	0.02	0.00	0.90	0.00	7.20	5.40	3.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>40.7</b>	<b>31.3</b>	<b>131.7</b>	<b>970.9</b>	<b>8.23</b>	<b>0.53</b>	<b>0.30</b>	<b>1.18</b>	<b>0.00</b>	<b>97.74</b>	<b>452.88</b>	<b>112.85</b>	<b>5.39</b>	<b>1 084.92</b>	<b>66.71</b>	<b>0.06</b>	<b>0.53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.7</b>	<b>31.3</b>	<b>131.7</b>	<b>970.9</b>	<b>8.23</b>	<b>0.53</b>	<b>0.30</b>	<b>1.18</b>	<b>0.00</b>	<b>97.74</b>	<b>452.88</b>	<b>112.85</b>	<b>5.39</b>	<b>1 084.92</b>	<b>66.71</b>	<b>0.06</b>	<b>0.53</b>		

**1 неделя 4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
КУКУРУЗА (консервированная)	20	2.0	0.9	11.4	61.8	0.55	0.06	0.02	0.02	0.00	6.00	53.10	18.35	0.65	66.64	0.00	0.01	0.01	133	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (звездочки)	250	5.8	6.0	18.3	150.7	4.73	0.08	0.07	0.23	0.05	25.63	73.64	21.74	1.13	373.50	4.58	0.01	0.04	101	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.1	22.4	7.1	294.7	0.31	0.06	0.14	0.02	0.18	33.26	171.31	25.60	2.59	316.61	8.39	0.00	0.04	38	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	5.3	25.1	163.2	12.21	0.14	0.12	0.03	0.08	49.15	98.86	35.43	1.42	895.87	9.86	0.00	0.04	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	25.9	119.3	79.20	0.01	0.05	0.15	0.00	17.33	2.75	4.37	0.49	10.08	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>33.7</b>	<b>36.5</b>	<b>124.1</b>	<b>971.7</b>	<b>97.00</b>	<b>0.46</b>	<b>0.44</b>	<b>0.45</b>	<b>0.31</b>	<b>145.37</b>	<b>453.91</b>	<b>116.74</b>	<b>7.78</b>	<b>1 742.70</b>	<b>24.23</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.7</b>	<b>36.5</b>	<b>124.1</b>	<b>971.7</b>	<b>97.00</b>	<b>0.46</b>	<b>0.44</b>	<b>0.45</b>	<b>0.31</b>	<b>145.37</b>	<b>453.91</b>	<b>116.74</b>	<b>7.78</b>	<b>1 742.70</b>	<b>24.23</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>		

**1 неделя 5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.4	90.4	15.20	0.02	0.03	0.00	0.00	37.68	27.91	12.85	0.81	163.64	2.67	0.00	0.01	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6.9	0.4	16.5	97.3	7.29	0.08	0.08	0.34	0.00	34.82	58.23	26.75	0.97	463.38	4.61	0.00	0.03	87	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ (пикша)	100	11.8	0.3	5.2	70.7	0.20	0.06	0.09	0.01	0.00	23.57	133.16	28.67	1.10	220.67	95.70	0.01	0.09	254	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	6.5	41.7	251.4	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	10.43	47.87	8.78	1.10	75.03	0.92	0.01	0.01	209	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.72	0.00	1.64	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>32.2</b>	<b>14.0</b>	<b>126.5</b>	<b>761.5</b>	<b>22.69</b>	<b>0.35</b>	<b>0.26</b>	<b>0.35</b>	<b>0.00</b>	<b>128.22</b>	<b>321.42</b>	<b>89.94</b>	<b>5.48</b>	<b>1 003.81</b>	<b>105.30</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.2</b>	<b>14.0</b>	<b>126.5</b>	<b>761.5</b>	<b>22.69</b>	<b>0.35</b>	<b>0.26</b>	<b>0.35</b>	<b>0.00</b>	<b>128.22</b>	<b>321.42</b>	<b>89.94</b>	<b>5.48</b>	<b>1 003.81</b>	<b>105.30</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>		

**1 неделя 6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	137.0	8.00	0.06	0.00	0.45	0.00	20.00	46.00	20.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	6.4	10.1	10.1	157.3	5.12	0.08	0.08	0.25	0.08	35.74	85.87	23.40	1.14	389.45	5.39	0.01	0.05	95	2008
"ЛЕНИВЫЕ" ГОЛУБЦЫ	75/75	4.5	5.0	4.9	83.3	5.74	0.02	0.04	0.02	0.02	26.98	48.26	10.52	0.83	138.18	3.03	0.00	0.01	287	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	25.1	103.5	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	6.30	3.60	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>20.2</b>	<b>27.2</b>	<b>84.2</b>	<b>663.1</b>	<b>20.66</b>	<b>0.28</b>	<b>0.16</b>	<b>0.72</b>	<b>0.10</b>	<b>103.02</b>	<b>237.98</b>	<b>68.77</b>	<b>5.27</b>	<b>607.63</b>	<b>9.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.2</b>	<b>27.2</b>	<b>84.2</b>	<b>663.1</b>	<b>20.66</b>	<b>0.28</b>	<b>0.16</b>	<b>0.72</b>	<b>0.10</b>	<b>103.02</b>	<b>237.98</b>	<b>68.77</b>	<b>5.27</b>	<b>607.63</b>	<b>9.82</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>		

**2 неделя 7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С КУКУРУЗОЙ	100	1.9	6.2	3.5	77.2	9.34	0.06	0.08	0.19	0.00	46.97	39.28	28.08	0.76	152.52	4.16	0.00	0.01	17	2011
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	9.9	12.4	14.9	211.3	12.49	0.09	0.11	0.36	0.00	64.39	129.44	41.08	2.43	672.45	10.45	0.00	0.06	62	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3.6	10.9	35.6	254.7	1.13	0.04	0.03	0.22	0.00	11.75	75.77	27.24	0.67	110.45	1.75	0.01	0.03	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	0.00	1.62	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>20.9</b>	<b>31.2</b>	<b>107.7</b>	<b>794.9</b>	<b>22.96</b>	<b>0.30</b>	<b>0.26</b>	<b>0.77</b>	<b>0.00</b>	<b>144.72</b>	<b>298.74</b>	<b>109.27</b>	<b>5.36</b>	<b>1 016.50</b>	<b>17.76</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.9</b>	<b>31.2</b>	<b>107.7</b>	<b>794.9</b>	<b>22.96</b>	<b>0.30</b>	<b>0.26</b>	<b>0.77</b>	<b>0.00</b>	<b>144.72</b>	<b>298.74</b>	<b>109.27</b>	<b>5.36</b>	<b>1 016.50</b>	<b>17.76</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>		

**2 неделя 8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	6.8	8.0	22.9	190.6	4.73	0.09	0.08	0.24	0.08	32.37	83.91	23.28	1.27	385.69	5.28	0.01	0.05	105	2008
ГУЛЯШ	50/50	7.4	8.6	1.5	113.1	0.62	0.02	0.04	0.01	0.00	10.27	66.37	9.68	1.02	165.68	3.01	0.00	0.02	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	180	0.2	0.1	25.0	103.5	1.80	0.02	0.00	0.90	0.00	7.20	5.40	3.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24.4</b>	<b>23.9</b>	<b>131.4</b>	<b>839.2</b>	<b>9.14</b>	<b>0.29</b>	<b>0.17</b>	<b>1.19</b>	<b>0.08</b>	<b>81.62</b>	<b>311.89</b>	<b>81.80</b>	<b>5.25</b>	<b>659.43</b>	<b>10.29</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.4</b>	<b>23.9</b>	<b>131.4</b>	<b>839.2</b>	<b>9.14</b>	<b>0.29</b>	<b>0.17</b>	<b>1.19</b>	<b>0.08</b>	<b>81.62</b>	<b>311.89</b>	<b>81.80</b>	<b>5.25</b>	<b>659.43</b>	<b>10.29</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		

**2 неделя 9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	25.30	0.02	0.02	0.00	0.00	42.08	31.01	14.36	0.59	260.65	2.73	0.00	0.01	47	2011
СУП РЫБНЫЙ ( с горбушей)	250	9.0	0.4	16.5	105.7	7.29	0.08	0.09	0.34	0.00	34.82	58.23	26.75	0.97	463.38	4.61	0.00	0.03	87	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	7.5	2.0	4.2	65.2	0.84	0.05	0.08	0.46	0.00	29.46	103.31	23.85	0.73	190.06	46.29	0.00	0.20	256	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2.9	8.9	23.9	187.7	12.07	0.14	0.09	0.00	0.00	22.42	79.73	32.55	1.39	857.58	7.55	0.00	0.04	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.0	0.0	38.5	154.0	5.40	0.00	0.00	0.00	0.00	6.63	0.00	1.40	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>26.5</b>	<b>18.1</b>	<b>127.6</b>	<b>782.2</b>	50.90	0.40	0.32	0.80	0.00	149.41	326.53	110.16	5.18	<sup>1</sup> 852.6 <sub>8</sub>	62.58	0.00	0.28		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.5</b>	<b>18.1</b>	<b>127.6</b>	<b>782.2</b>	50.90	0.40	0.32	0.80	0.00	149.41	326.53	110.16	5.18	<sup>1</sup> 852.6 <sub>8</sub>	62.58	0.00	0.28		

**2 неделя 10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ, МОРКОВЬЮ ОГУРЦОМ	100	1.8	6.2	8.0	94.9	7.83	0.07	0.05	0.63	0.00	24.69	51.34	22.93	0.86	250.63	3.15	0.00	0.02	39	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	6.7	10.1	8.7	152.9	12.20	0.06	0.08	0.25	0.08	47.89	83.63	24.65	1.31	360.36	5.89	0.01	0.05	84	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100/25	12.5	11.5	5.8	173.5	1.67	0.03	0.00	0.00	0.00	8.34	120.12	16.68	1.67	0.00	0.00	0.00	0.00	285	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.4	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.65	41.82	8.13	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	25.9	119.3	79.20	0.01	0.05	0.15	0.00	17.33	2.75	4.37	0.49	10.08	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>33.6</b>	<b>35.3</b>	<b>121.8</b>	<b>948.0</b>	100.90	0.35	0.22	1.03	0.08	116.90	353.91	88.01	6.76	701.07	10.44	0.01	0.07		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.6</b>	<b>35.3</b>	<b>121.8</b>	<b>948.0</b>	100.90	0.35	0.22	1.03	0.08	116.90	353.91	88.01	6.76	701.07	10.44	0.01	0.07		

**2 неделя 11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.20	0.02	0.04	0.04	0.00	44.58	24.71	13.25	0.81	172.04	2.37	0.00	0.01	45	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5.7	0.5	18.7	102.7	4.60	0.17	0.06	0.20	0.00	35.19	76.95	32.49	1.89	468.24	4.32	0.00	0.03	99	2008
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9.7	8.9	6.0	143.8	1.75	0.07	0.07	0.56	0.00	37.87	144.91	40.32	0.81	335.33	87.52	0.01	0.37	61	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	0.6	46.5	209.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	10.63	88.70	29.52	0.63	64.96	0.91	0.01	0.03	325	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	25.1	103.5	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	6.30	3.60	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>27.0</b>	<b>17.0</b>	<b>141.5</b>	<b>829.6</b>	25.35	0.42	0.23	0.80	0.00	148.57	393.12	130.43	6.54	<sup>1</sup> 120.5 <sub>7</sub>	96.52	0.02	0.44		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.0</b>	<b>17.0</b>	<b>141.5</b>	<b>829.6</b>	25.35	0.42	0.23	0.80	0.00	148.57	393.12	130.43	6.54	<sup>1</sup> 120.5 <sub>7</sub>	96.52	0.02	0.44		

**2 неделя 12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ	100	1.1	10.1	2.0	104.0	11.00	0.03	0.00	0.14	0.00	46.00	35.00	25.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И КРУПОЙ	250	6.0	6.2	20.2	160.9	6.73	0.12	0.08	0.23	0.05	26.75	97.48	32.21	1.39	520.51	6.08	0.00	0.05	98	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16.0	20.7	33.4	384.2	15.42	0.21	0.19	0.03	0.07	28.18	216.84	55.90	3.54	1 304.6 1	14.32	0.00	0.09	299	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0.7	0.0	28.7	118.4	0.22	0.01	0.02	0.08	0.00	27.71	18.26	14.76	0.40	239.88	0.00	0.00	0.01	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>29.3</b>	<b>38.7</b>	<b>120.6</b>	<b>949.5</b>	<b>33.37</b>	<b>0.48</b>	<b>0.33</b>	<b>0.48</b>	<b>0.12</b>	<b>142.64</b>	<b>421.83</b>	<b>139.12</b>	<b>7.53</b>	<b>2 145.0 0</b>	<b>21.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.3</b>	<b>38.7</b>	<b>120.6</b>	<b>949.5</b>	<b>33.37</b>	<b>0.48</b>	<b>0.33</b>	<b>0.48</b>	<b>0.12</b>	<b>142.64</b>	<b>421.83</b>	<b>139.12</b>	<b>7.53</b>	<b>2 145.0 0</b>	<b>21.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		

ЧОУ " Монастырская православная школа "

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	332,3	332,5	1458,9	10190,9	443.45	4.43	3.09	8.60	0.83	1 530.31	4 145.85	1 226.21	71.19	13 482.92	451.98	0.17	2.10
Среднее значение за период	27.7	27.7	121.6	849.2	36.95	0.37	0.26	0.72	0.07	127.53	345.49	102.18	5.93	1 123.58	37.67	0.01	0.18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	29.4	57.6														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
12-18 лет	836