

## Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	6,60	8,60	18,30	240,00	0,10	0,09	0,00	0,20	32,00	15,70	2,50	1,70
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,10	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			9,15	9,47	48,92	378,00	0,26	0,41	9,50	2,50	67,00	53,70	13,50	3,30

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,00	7,3	30,6	197,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			6,2	7,3	45,6	255	1,5	5,8	1,8	4,3	21,9	17,2	6,6	6

День: среда  
Неделя: первая

Возрастная категория: 11- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
311	Каша молочная пшеница с маслом	150/5	4,35	16,3	26,9	210,00	0,21	1,90	53,20	1,10	2,19	2,23	2,50	1,00
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,25	0,87	15,42	78,00	0,00	0,00	2,95	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101,00	0,24	21,99	10,00	0,00	68,34	45,00	8,72	0,11
Итого:			9,77	19,9	58,28	389	0,45	23,9	66,2	1,8	87,34	50,23	16,22	1,71

День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
340	Омлет натуральный с маслом и зелёным горошком	50/5/15	25,00	19	10	176,00	0,00	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,2	60,00	0,06	0,10	2,32	1,60	16,00	8,00	6,00	1,00
Итого:			27,6	19,9	40,62	314	0,1	0,63	33,5	5,7	59	16,5	12,2	2,6

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/17	5,30	28,3	32	244,00	0,10	0,30	2,10	0,20	31,00	3,40	2,70	1,70
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			10	33,3	63,8	431	1,1	3,3	2,1	4,2	45	5,4	6,7	6,7

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
311	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,60	6,3	34,8	205,00	0,00	0,40	46,2	0,90	7,2	10,4	28,5	0,30
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,20	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15	58,00	0,00	0,10	0,50	0,00	12,15	8,24	5,90	0,87
Итого:			8,05	7,17	65,22	341	0,2	0,82	76,2	1,6	38,35	48,64	39,4	1,773

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
	Хлопья кукурузные с йогуртом	30/80	6,00	7,3	30,6	197,00	0,50	2,8	1,80	0,25	7,90	15,20	2,60	1,00
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,23	29,5	0,70	19,00	0,30	1,20	0,60
Итого:			10,7	12,3	62,4	384	1,5	5,8	1,8	4,3	21,9	17,2	6,6	6

День: среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	15,32	8,36	7,60	240,00	0,25	1,90	3,20	1,10	1,16	8,30	2,90	1,00
2	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/10	2,25	0,87	15,42	78,00	0,01	0,32	9,50	0,70	1,70	3,20	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			17,8	9,23	38,02	376	1,3	5,22	12,7	5,8	16,86	13,5	11,9	6,6

День: четверг  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/15	5,30	28,3	0,4	168,00	0,10	0,00	0,00	0,20	3,10	8,70	2,60	1,70
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			10	33,3	32,2	355	1,1	3	0	4,2	17,1	10,7	6,6	6,7

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (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
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/17	5,30	28,3	32	244,00	0,10	0,30	2,10	0,20	31,00	3,40	2,70	1,70
694	Какао на сгущенном молоке	200	4,70	5,00	31,80	187,00	1,00	3,00	0,00	4,00	14,00	2,00	4,00	5,00
Итого:			10	33,3	63,8	431	1,1	3,3	2,1	4,2	45	5,4	6,7	6,7