

Утверждаю

И.А. Дядя
документов

Директор: И.о. Хахалов И.И.

«01» сентября 2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Меню требования для детей возрастной группы 12-18 лет

сезон - осень-весна

Двух - разовое питание

Завтрак: 25% от суточной нормы Обед: 35% от суточной нормы

Сборник рецептур блюд для общеобразовательных учреждений
Москва 2004г

Сборник рецептур блюд для общеобразовательных учреждений
ДОУ, Москва 2003г

Сборник рецептур блюд для ДОУ Пермь 2001г

первый день 12-18лет овз завтрак 12-18 лет.

первый день

Сан Пин2.3/2.4.3590-20

Сан Пин2.3/2.4.3590-20																			
Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	углеводы		А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	Д	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																			
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,7	0,02	0,7	0	2,4	0	0	0
176/тк	тефтели с рисом	250	5	7	23,9	178	33,3	0,5	0,07	0,13	0,05	0,21	1,46	5,45	0	115,2	0,9	0	0
283	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	155	0	0,6	0	0	0,2	0,05	0,05	0	49,56	0,6	0	0
промышленный выпуск	хлеб ржано пшеничный	50	7,6	0,8	39,2	234,4	0	0	0,11	0,03	0	0,55	2,2	16,4	0	50	0,48	0	0
	итого	520	13,2	16,1	83	568,2	253,6	0,5	0,78	0,17	0,15	1,66	3,73	22,6	0	217,16	1,98	0	0
ОБЕД																			
15	салат из св.купусты с морковью	80	0,6	3,1	1,8	37,5	64,4	5,5	0,03	0,03	0	250	250,28	0,68	0	27	0,36	0	0
111	суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6	97,5	2,9	0,09	0,05	0	0	1,43	3,01	0	13,73	0,48	0	0,001
302	гречка	200	8,2	6,9	15,9	238,5	27,5	0	0,01	0,12	0,07	0,4	3,99	9,03	0	70	3,337	0,004	0
98	котлета	100	13,7	13,6	12,3	176,4	23	0,1	0,06	0,11	0,05	0	4,89	5,47	0	29,37	0	0	0
234	Том/соус	30	3,3	2,70	8,90	72,9	131,8	0	0,02	0,02	0,03	0	0,33	12,16	0	8,91	0	0	0
283	чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0	0,01	0	0	0,09	0,68	0	9,2	1,6	0	0
промышленный выпуск	Хлеб ржано-пшенич	70	11	2	29,6	327	2	0	0,08	0,15	0	0	3,3	16,4	0,25	43	1,44	0,012	0
	Итого	745	42,2	31,1	93,4	998,7	346,5	3	0,29	0,49	0,15	250,4	264,31	47,43	0,25	201,21	7,217	0,016	0,001
	Всего за день	1265	55,4	47,2	176,4	1566,9	600,1	3,5	1,07	0,66	0,3	252,06	268,04	70,03	0,25	418,37	9,197	0,016	0,001

второй день Дети12-18лет. Овз 12-18л.завтрак										2 день
Ном ер реце птур ы	Наименование блюда, продукта	Выхо Д порци и, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		ккал	А, мкг	С	В1
ЗАВТРАК										
171	каша пшенная на молоке	200	5	7	13,9	178	33,3	0,5	0,07	0,13
ТТК	чай с сахаром	200	0,2	0,1	12,2	50,6	2,4	19,2	0,01	1,01
мышле	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	10	0	0,11	0,03
	Итого	470	12,8	7,9	65,3	463	45,7	19,7	0,19	1,17
ОБЕД										
0,3	салат	80	0,8	6,1	3,6	72,5	41,6	17,3	0,02	0,02
187	Суп горох на м.б	250	4,6	6,1	5,7	96,1	8,1	10,8	0,02	0,03
302	картофельное пюре	200	15,3	19,2	4	148,8	7,8	1,3	0,08	0,8
302	гуляш	100	8,2	6,9	15,9	138,9	27,5	0	0,01	0,12
98	компот из кураги	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0
мышле	хлеб пшеничный	70	7,6	0,80	39,20	234,4	0	0	0,11	0,03
промы	хлеб ржано пшеничный	70	6,6	1,2	39,6	195,6	0	0	0,08	0,08
	Итого	970	43,6	40,3	127,8	967,3	100	29,4	0,32	1,08
	Всего за день	1440	56,4	48,2	193,1	1430,3	145,7	49,1	0,51	2,25

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20									
		Микроэлементы, мг							
D	K	P	Mg	F	Ca	Fe	Se	I	
0,05	0,153	1,46	5,45	0	115,2	0,721	0,002	0,001	
1	1,76	0,06	46,16	0	9,84	0	0	0,001	
0	1,04	2,2	16,4	0	20	1,44	0,011	0	
1,05	2,953	3,72	68,01	0	145,04	2,161	0,013	0,002	
0	0,3	0,4	7,51	0	22,45	0,36	0	0	
0	0,224	0,49	8,14	1	37,3	0,972	0	0,003	
0,2	13	21	5	0	2,7	0,24	0	0,007	
0,07	2,55	3,99	9,03	0	14,48	0,337	0,004	0	
0	0,2	0,05	40,05	0	49,56	0,6	0	0	
0	1,04	2,2	16,40	0	20,00	0,44	0,011	0	
0	0	2,6	16,4	0,25	29	0,13	0,012	0	
0,27	17,314	30,73	102,53	1,25	175,49	3,079	0,027	0,01	
1,32	20,267	34,45	170,54	1,25	320,53	5,24	0,04	0,012	

третий день Дети 12-18лет. Овз завтрак.12-18 лет.

3 день

Сан Пин2.3/2.4.3590-20

Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	глевод		ккал	А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	Д	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se
ЗАВТРАК																			
тк	каша вязкая молочная рисовая	200	5,3	6,5	28,5	193,7	31,2	0,6	0,05	0,15	0,04	0	1,57	2,08	0	130,49	0,375	0,008	0,01
294	сок фруктовый	215	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0	0,01	0	0	0,09	0,68	0,23	4,48	1,6	0	0
промышленный выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	20	0	0,11	0,03	1	0,744	2,2	16,4	0	20	0,48	0	0
	Итого	485	13,1	7,3	74,1	454,9	51,5	0,6	0,16	0,19	1,04	0,744	3,86	19,16	0,23	154,97	2,455	0,008	0,01
ОБЕД																			
20	салат из капусты с овощами	80	1,7	4	1,7	50	24,4	8,1	0,03	0,05	0,17	450	400,5	9,62	1	14	0,48	0	0
104	борщ на м/б со см.	250	8,6	4,3	13,9	129	2,4	7,5	0,09	0,09	0,04	0,5942	2,84	9,01	0	17,45	0	0	0
265	тефтеля с том.соус. макароны отвар.	300	27,2	8,1	33,2	114,6	47	2,4	0,09	0,08	0	0,6729	7,98	0,87	0	19,54	0,684	0,001	0,004
98	компот из яблок	200	1	0,1	15,6	66,9	70	0,3	0,01	0,03	0		0,48	2,64	0	750	0,968	0	0,1
шленный выпуск	хлеб ржано-пшеничный	70	6,6	1,20	29,60	195,6	0	0	0,17	0,08	0	0	2,6	16,40	0,25	43,00	1,12	0	0
шленный выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	0	0	0,08	0,03	0	0	2,2	16,4	0	100	1,44	0	0
	Итого	970	52,7	18,5	133,2	790,5	143,8	18,3	0,47	0,36	0,21	451,267	416,6	54,94	1,25	943,99	4,692	0,001	0,104
	Всего за день	1455	65,8	25,8	207,3	1245,4	195,3	18,9	0,63	0,55	1,25	452,011	420,46	74,1	1,48	1098,96	7,147	0,009	0,114

четвертый день.12-18 лет овз завтрак 12-18 лет.

4 день

Сан Пин2.3/2.4.3590-20

Номер рецептур ы	Наименование блюда, продукта	Выход порции , г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергет ическая ценност ь							Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	углеводы		ккал	А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	D	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
302/тк	тефтели с гречкой	200	8,3	11,6	27,5	288	53,8	0,5	0,18	0,15	0,1	48,71	2,52	8,07	0	126,05	1,35	0,008	0	
ТТК	чай черный байховый с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0	0,01	0	0	0,09	0,68	0,23	9,2	1,6	0	0	
3	хлеб	70/15	6,1	3,4	24,6	153	26	0,1	0,06	0,05	0,1	0,54	1,13	0,5	0	750	0,28	0	0	
	Итого	550	14,6	15	58,5	467,8	80,1	0,6	0,24	0,21	0,2	49,25	3,74	9,25	0,23	885,25	3,23	0,008	0	
ОБЕД																				
43	салат из белокочанной капусты горошек	80	1,6	6,1	6,4	86,8	122,4	9,3	0,03	0,04	0	450	450,63	8,9	0,09	45,08	0,48	0	0	
96	рассольник Ленинградский	250	4,7	6,2	3,6	129,4	107,1	0,5	0,06	0,05	0	1,21	1,13	6,41	0	20,91	0,57	0,002	0,001	
128	плов с курицей	300	3,1	6,1	9,8	145,8	32,1	0,2	0,02	0,1	0,07	260,2	261,98	1,37	0	37,77	1,05	0	0	
608																				
234	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81	15	0	0	0	0	40,2	0,05	0,05	0	49,56	0,6	0	0	
промышл енный выпуск	хлеб ржано- пшеничный	70	6,6	1,2	29,6	195,6	0	0	0,08	0,08	0	1,1	2,6	16,4	0,25	43	1,13	0	0	
промышл енный выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	0	0	0,11	0,03	0	0	2,2	16,4	0	100	1,44	0	0	
	Итого	970	24,1	20,4	108,4	873	276,6	10	0,3	0,3	0,07	752,7	718,59	49,53	0,34	296,32	5,27	0,002	0,001	
	Всего за день	1520	38,7	35,4	166,9	1340,8	356,7	10,6	0,54	0,51	0,27	802	722,33	58,78	0,57	1181,57	8,5	0,01	0,001	

пятый день Овз завтрак дети 12-18 лет. Обед 12-18 лет.

5день

Сан Пин2.3/2.4.3590-20

Номер рецептур ы	Наименование блюда, продукта	Выход порци и, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	углеводы		ккал	А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	Д	К	р	Mg	F	Ca	Fe	Se
ЗАВТРАК																			
246/309	макароны с котлетой	200	8,745	13,695	32,075	326,325	30	1,627	0,084	0,2079	1,34	3,809	2,536	22,902	0	141,34	0,844	0,005	0,012
294	чай черный байховый с сахаром	215	0,2	0	6,4	26,8	10,3	0	0	0,01	0	0	0,09	0,68	0,23	4,48	1,6	0	0
промышл енный	хлеб пшеничный с сыром	70	7,6	0,8	39,2	234,4	10	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,4	0	20	1,44	0	0
3	пряник	20	7	8,9	0	107,5	78	1,2	0,01	0,09	0,29	0	0,09	3	0	264	0,034	0,002	0
	Итого	505	23,545	23,395	77,675	695,025	128,3	2,827	0,204	0,3379	1,63	4,849	4,916	42,982	0,23	429,82	3,918	0,007	0,012
ОБЕД																			
67	капуста с морковью	80	0,624	0,624	4,374	75,06	241,6	5,778	0,02	0,02	0	300,5	300,4	7,51	0,1	22,45	0,48	0	0,002
206	суп из сайры	250	6,7	4,6	16,3	133,1	97,2	4,8	0,14	0,05	0	0	1,67	5,82	0	26,94	0,62	0,002	0,001
608	сыр	75	13,7	13,6	12,3	126,4	23	0,1	0,06	0,11	0,05	0	4,89	5,47	0	29,37	0	0	0
321	капуста туш. С курицей	200	21,9	22,9	13,3	147,1	115,3	8,9	0,09	0,19	0,1	406,6	408,04	5,56	1	83,28	0,9	0	0,004
98																			
234	кисель	200	0,2	0,10	10,10	42,5	2,5	2	0,01	0,01	0	0	0,13	7,33	0	709,22	0	0	0
енный выпуск	хлеб ржано-пшеничный	70	6,6	1,2	29,6	195,6	0	0	0,17	0,08	0	1,04	2,6	16,4	0,25	43	1,13	0	0
енный выпуск	хлеб пшеничный	70	6,6	1,2	39,2	170,8	0	0	0,18	0,08	0	1,14	2	16,4	0	100	1,44	0	0
	Итого	945	56,324	44,224	125,174	890,56	479,6	21,578	0,67	0,54	0,15	709,3	719,73	64,49	1,35	1014,3	4,57	0,002	0,007
	Всего за день		79,869	67,619	202,849	1585,585	607,9	24,405	0,874	0,8779	1,78	714,1	724,65	107,47	1,58	1444,1	8,488	0,009	0,019

шестой день. Дети 12-18 лет овз завтрак 12-18 лет.

6 день

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Сан Пин2.3/2.4.3590-20																				
Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	углеводы		ккал	А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	D	К	P	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
41	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,7	0,02	0,7	0	1,2	0	0		0
138	каша ячневая	200	5	7	23,9	178	33,3	0,5	0,07	0,13	0,05	0,21	1,46	5,45	0	115,2	0,9	0		0
промышленный выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	100	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,4	0	20	1,44	0,011		0
к/к	чай черный баховый с сазаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0	0,01	0	0	0,09	0,68	0,023	4,48	1,6	0		0
	Итого	480	12,9	16,1	69,6	514	198,9	0,5	0,18	0,18	0,15	1,95	3,77	23,23	0,023	140,88	3,94	0,011		0
ОБЕД																				
38	салат из овощей	80	0,6	0,8	45	56,6	56	13	1,4	1,2	0	402	402,7	4,2	0,006	2,4	1,9	0		0
104	суп с мак.изд	250	6	12,6	32,6	83	0	8,54	0,04	0,09	0,04	0,226	43,68	9,01	0	39,78	0,6	0		0
128	плов с мясом	200	12,4	15	19,8	45,8	32,1	10,2	0,12	0,1	0,07	104,5	101,98	1,37	0	37,77	0,05	0		0
382	компот из кураги	200	4,7	8,60	42,00	77,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0	0,6	1,1	49,95	0	143,04	0,1	0,002		0,013
промышленный выпуск	хлеб пшеничный	70	15	1,2	39,2	234,4	0	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,4	0	100	1,44	0		0
промышленный выпуск	хлеб ржано-пшеничный	70	12,2	1,2	29,6	195,6	0	0	0,08	0,08	0	1,1	2,6	16,4	0,025	43	1,13	0		0
	Итого	870	50,9	39,4	208,2	692,6	105,4	32,44	1,79	1,66	0,11	509,47	554,26	97,33	0,031	365,99	5,22	0,002		0,013
	Всего за день		63,8	55,5	277,8	1206,6	304,3	32,94	1,97	1,84	0,26	511,42	558,03	120,56	0,054	506,87	9,16	0,013		0,013

Номер рецептур ы	Наименование блюда, продукта	Выход порции , г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины, мг						Микроэлементы, мг							
			белки	жиры	углеводы		ккал	А, мкг рет.	С	В1	В2	Д	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
176/246	котлета с рисом	200	2,7	2,8	8,9	71,5	33,2	0,4	0,03	0,09	0,01	0,4	0,64	56,26	0	75,7	0,36	0,002	0,011	
ТТК	чвй черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0	0,01	0	0	0,09	0,68	0,23	4,48	0,6	0	0	
	294	шоколад	0,05	0,8	0,1	9,8	323,3	260	0	0	0,02	2	0	0,2	100	0,5	25	0,4	0	
промыш ленный	хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	39,2	234,4	10	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,4	0	20	1,44	0,011	0	
	Итого	460,05	11,3	3,7	64,3	656	304	0,4	0,14	0,15	2,01	1,44	3,13	173,34	0,73	125,2	2,8	0,013	0,011	
ОБЕД																				
33	Салат из овощ.	80	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02	0	450	50,09	8,77	0	19,21	0,336	0	0,1	
206	борщ со смет.	250	6,7	4,6	16,3	33,1	7,2	4,8	0,04	0,05	0	116	111,7	5,82	0	26,94	0,8	0	0,002	
302	тефтели с соусом	100	2,9	7,6	13,6	34,2	51	12,2	0,08	0,08	5	140	201,4	5,53	0	55,89	0,636	0	0	
98	макароны отварные	200	5,3	5,5	12,8	202	26,6	0	0,06	0,02	0,07	0,39	1,19	8,62	0	10,86	0,585	0,004	0	
ленный выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,80	39,20	134,4	0	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,40	0	20,00	0,44	0,011	0	
389	чай с сахаром	200	0,7	0,2	11,4	50,2	8	7,4	0,01	0,02	0	0,2	0,3	110	2	17	0,8	0	0,002	
ленный	хлеб ржано- пшеничный	40	6,6	1,2	39,6	195,6	0	0	0,08	0,08	0	0	2,6	16,4	0,25	29	0,13	0,012	0	
	Итого	940	30,6	22,6	137,5	695,2	93,5	26,7	0,39	0,3	5,07	707,63	369,48	171,54	2,25	178,9	3,727	0,027	0,104	
	Всего за день		41,9	26,3	201,8	1351	397	27,1	0,53	0,45	7,08	709,07	372,61	344,88	2,98	304,1	6,527	0,04	0,115	

восьмой день Дети 12-18 лет овз завтра12-18 лет.

8 день

Сан Пин2.3/2.4.3590-20

Номер рецептур ы	Наименование продукта	Выход порци и, г	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг					Микроэлементы, мг								
			белки	жиры	глевода		ккал	А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	D	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
41	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,7	0,02	0,7	0	1,2	0	0	0	
171	каша пшенная	250	10,2	11,2	35,2	286,1	52,4	0,08	0,53	0,069	1,16	0,097	1,1259	11,08	0	114,11	0,9	0	0	
307	кисель	225	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0	0,1	1,26	0,23	6,94	1,6	0	0,1	
промышле нный выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	10	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,4	0	20	1,44	0	0	
	Итого	555	18,1	20,4	81,1	623,2	128,1	1,28	0,64	0,119	1,26	1,837	3,4459	29,44	0,23	142,25	3,94	0	0,1	
ОБЕД																				
20	салат из овощей	80	0,8	6,1	3,6	72,5	241,6	7,3	0,02	0,02	0	220	220,4	7,51	0	22,45	0,3	0	0	
82	щи с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	6,1	10,1	114,3	137,8	6,8	0,03	0,04	0	300,2	300,59	6,65	0,1	33,5	0,2	0	0,006	
436	жаркое с кур плечиками	300	23,5	24,1	6,4	216,3	48,4	3,2	0,2	0,25	0,19	120,3	9,96	2,57	0	30,44	0,44	0	0	
98	компот из сух.фр	200	0,5	0,2	5,8	27,2	7	9,2	0,01	0,02	0	0	0,19	7,45	0	750	0	0	0	
нный Выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,80	39,20	234,4	0	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,40	0	20,00	1,44	0	0	
	Итого	900	37,1	37,3	65,1	664,7	434,8	26,5	0,37	0,36	0,19	641,54	533,34	40,58	0,1	856,39	2,38	0	0,006	
	Всего за день	1455	55,2	57,7	146,2	1287,9	562,9	27,78	1,01	0,479	1,45	643,38	536,79	70,02	0,33	998,64	6,32	0	0,106	

Номер рецептуры	Наименование блюда, продукта	Выход порции, г	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	углеводы	ккал		А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	D	К	Р	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
302	каша дружба	200	7,1	12,2	20,5	100	7,1	0,3	0,045	0,295	1,624	0,3	2,154	26,055	0	123,59	0,964	0,01	0,008	
294	чай с сахаром	200	1	0	24,4	103,2	10,5	0,32	0,018	0,036	0	1,078	0,663	0,031	1	0	0,968	0	0	
	печенье	60	7,5	9,8	24,4	115,8	11	1	0,08	0,05	0	0	1,9	0	0	29	1,26	0	0	
промышленный	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	10	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,4	0	20	1,44	0,011	0	
	Итого	530	23,2	22,8	108,5	553,4	38,6	1,62	0,253	0,411	1,624	2,418	6,917	42,486	1	172,59	4,632	0,021	0,008	
ОБЕД																				
33	салат	80	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02	2	0,667	0,09	8,77	0,3	19,21	0	0	0	
87	суп крестьянский	250	7,9	4,1	12,4	118	78,3	5,8	0,07	0,08	3,52	0,085	3,18	2,3	0	66,69	0,396	0	0	
436	рыба туш с овощами с рисом	50/250	17,21	4,67	13,72	65,63	15,3	0,44	0,09	0,19	0,1	1,36	8,04	5,86	0	83,28	0,8	0	0	
98	чай с сахаром	200	0,1	0	14	56,8	0	1,2	0	0	0	0	0,03	0,5	0	4,75	0	0	0	
промышленный выпуск	хлеб ржано-пшеничный	70	6,6	1,20	29,60	195,6	0	0	0,17	0,08	0	0	2,6	16,40	0,25	43,00	1,44	0	0	
промышленный выпуск	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	234,4	0	0	0,11	0,03	0	1,04	2,2	16,4	0	100	1,13	0	0	
	Итого	720	40,21	13,47	113,52	716,13	94,3	9,74	0,45	0,4	5,62	3,152	16,14	50,23	0,55	316,93	3,766	0	0	
	Всего за день	1250	63,41	36,27	222,02	1269,5	132,9	11,36	0,703	0,811	7,244	5,57	23,057	92,716	1,55	489,52	8,398	0,021	0,008	

десятый день Дети 12-18лет. Завтрак овз.12-18лет.

10 день

Сан Пин2.3/2.4.3590-20

Номер рецептур ы	Наименование блюда, продукта	Выход порци и, г	Пищевые вещества (химический состав), г				Энерге тическ ая ценно сть	Витамины, мг						Микроэлементы, мг						
			белки	жиры	глевод	ккал		А, мкг рет. Экв	С	В1	В2	D	K	P	Mg	F	Ca	Fe	Se	I
ЗАВТРАК																				
234	чай черный байховый с	200	0,2	0,00	6,40	26,8	0,3	0	0	0,01	0	0	0,09	0,68	0,23	4,48	0,6	0	0	
ТТК	хлеб	50	3,9	7,7	24,7	183,3	45	0	0,06	0,03	0,13	0,7	1,12	1	0	12,4	0,28	0	0	
294	печенье	50	0,4	0,3	10,3	45,5	22	5	0,02	0,03	0	0,4	0,1	84	0	19	0,3	0	0,001	
246/309	котлета с макаронами	250	6,8	0,9	18,5	109,3	20,9	9,5	0,04	0,06	12	2,2	0,89	6,1	0	39,16	0,7	0,002	0,0049	
	Итого	500	11,3	8,9	59,9	364,9	88,2	14,5	0,12	0,13	12,2	3,3	2,2	91,78	0,23	75,04	1,88	0,002	0,0059	
ОБЕД																				
20	капуста с морковью	80	1,4	6,6	2,1	73,5	30,5	17,3	0,02	0,04	0,11	0	0,48	8,92	0	21,77	0,1	0	0,1	
108	щи на м.б.со смет	250	4,6	3,3	11,4	94,1	102	3,7	0,05	0,04	0,05	1,5	0,78	7,97	0	10,38	0,754	0,009	0,002	
128	Картофельное пюре	200	3,1	6,1	19,8	45,8	32,1	10,2	0,02	0,1	0,07	6	201,98	1,4	0	38,77	0,05	0	0	
98	тефтеля	110	11,5	3	6,8	58,2	72	7,36	0,08	0,08	12,2	1,4	118,6	20,56	0	24	0,99	0	0,0026	
342	сок фруктовый	200	0,2	0,00	6,40	26,8	0,3	0	0	0,01	0	1,4	0,09	100,68	1	4,48	0	0	0	
промыш ленный	хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	39,2	134,4	0	0	0,11	0,03	0	1	2,2	16,4	0	20	0,44	0,011	0	
ленный выпуск	хлеб ржано- пшеничный	70	6,6	1,2	39,6	195,6	0	0	0,07	0,08	0	0	2,6	16,4	0,25	29	0,13	0,012	0	
	Итого	980	35	21	125,3	628,4	237	38,6	0,35	0,38	12,4	11	326,73	172,33	1,25	148,4	2,464	0,032	0,1046	
	Всего за день		46,3	29,9	185,2	993,3	325	53,1	0,47	0,51	24,6	15	328,93	264,11	1,48	223,4	4,344	0,034	0,1105	