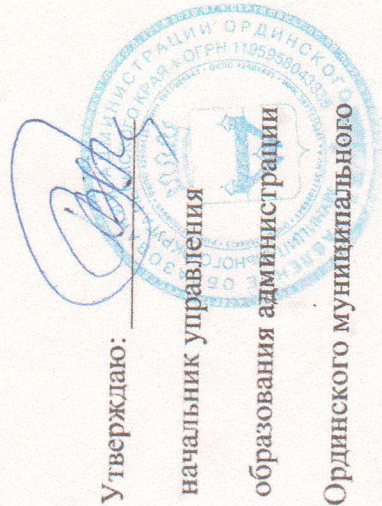


Уд. Сергеева

Директор МБОУ «Мерякинское СОШ»

О.В. Погорелова



Утверждаю:

начальник управления

образования администрации

Ординского муниципального

округа О.В. Погорелова

Единое типовое меню для питания детей в школах Ординского муниципального округа

/ Возрастная категория 12-18 лет/

Разработано по сборнику технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий предназначенных как нормативный и справочный и технологический документ для организации питания в общеобразовательных школах, школах – интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домов, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, детских оздоровительных учреждениях. Разработан ООО «Уральский региональный центр питания». Издание 5-е с дополнением -2-13г.

Меню приготавливаемых блюд

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория с 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Всё блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 23,8%																		
266	182	Каша из хлопьев овсяных	250	7,75	9,32	46,25	360	0,21	1,92	0,067	0,67	196	257,5	69,5		1,55		
496	349	Какао с молоком (1 вар)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27		0,8		
100	68	Сыр сычужный твердый	15	3,84	3,91	0	51,45	0,004	0,06	0,034	0,07	135	88,5	7,5		0,13		
		позциями																
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6		0,44		
		ИТОГО	505	18,23	16,85	90,93	649,45	0,298	3,28	0,121	1,18	463	482	109,6		2,92		
Обед 31,5%																		
134	93	Рассольник ленинградский	300	3,075	7,61	7,61	164,2	0,13	15,15	0	3,45	30,37	88,1	36,37		1,42		
237	167	Каша гречневая рассыпчатая	230	13,11	12,0029	56,8	38,8	0,317	0	0,062	0,94	21,85	310,73	207,46		6,96		
405	296	Кура в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16		1		
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9		0,02		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2		0,88		
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8		1,56		
518	363	Сок яблочный	200	1	0,2	0,088	92	0,02	4	0	0	14	0	0		2,8		
112	73	Яблоки свежие	150	0,62	0	18,95	70,5	0,45	15	0	0,3	24	16,5	13,5		3,3		
		ИТОГО	1130	40,385	35,9329	140,628	855,7	1,1	36,49	0,102	6,66	163,02	626,63	304,23		17,94		
	55,30%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635	58,615	52,7829	231,558	1505,15	1,398	39,77	0,223	7,84	626,02	1108,63	413,83		20,86		

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 22,9%																		
264	181	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,6	303,75	0,18	1,67	0,07	1	170,25	252,25	48,5	2,4			
105	70	Масло сливочное	15	0,075	8,25	0,12	112,2	0	0	0,0885	0,15	1,8	2,85	0	0,03			
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
500	351	Кофейный напиток со сливочным молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8			
		ИТОГО	505	15,265	19,92	86,3	622,95	0,244	2,07	0,1685	1,59	309,05	368,1	67,1	3,67			
Обед 33,7%																		
128	88	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114	0,057	1,23	0	2,88	414	63,6	31,5	1,44			
377	271	Картофельная запеканка с мясом	230	26,79	27,02	21,73	437	0,24	4,6	0,08	0,09	28,75	334,65	64,4	4,02			
115	75	Икра кабачковая (пром. производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35			
497	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
509	357	Компот из яблока с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2			
		ИТОГО	870	36,17	39,97	96,86	917,7	0,436	12,67	0,09	5,65	505,05	519,05	133,7	9,03			
	57%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1375	51,435	59,89	183,16	1540,65	0,68	14,74	0,2585	7,24	814,1	887,15	200,8	12,7			

Меню приготавливаемых блюд

День: третий

Неделя: 1 первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепту	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 25,4%																	
319	220	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,26	42,26	516	0,13	0,4	0,13	0,93	300	374,6	44	1,06		
495	349	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
		ИТОГО	440	32,14	27,88	77,84	691	0,214	1,7	0,14	1,37	435	493,6	64,6	1,9		
Обед 34 %																	
153	108	Суп с рыбными консервами	300	11,07	8,67	19,3	199,5	0,123	9,48	0,04	0,9	76,5	199	58	1,5		
291	201	Макаронные изделия отварные	200	7,53	10,33	38,7	193,2	0,07	0,2	0	1,05	7,6	47,6	10,8	1,03		
401	291	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	0,19	10	5,8	0,8	25	227	13	4,8		
106	71	Овощи натуральные (св. помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45		
507	356	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88		
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
		ИТОГО	870	41,67	28,12	141,22	926,7	0,593	36,48	5,84	4,74	168,1	617,8	135,8	11,32		
	59%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	73,81	56	219,06	1617,7	0,807	38,18	5,98	6,11	603,1	1111,4	200,4	13,22		

Меню приготавливаемых блюд

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 23,5 %																
262	180	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,32	38,5	268,7	0,09	1,72	0,065	0,65	166	151,5	0,55	0,44	
93	64	Бутерброд с маслом (2вариант)	20/20	1,6	16,7	10	197	0	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
495	349	Чай с молоком (1 вар)	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
		ИТОГО	450	13,89	27,64	84,08	640,7	0,174	3,02	0,195	1,49	307	287,5	24,15	1,58	
Обед 35,2 %																
136	95	Солянка из птицы	300	8,97	13,29	3,66	171	0,63	3,81	3,81	0,75	35,4	233,4	27,3	1,29	
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	
429	312	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4	
345	243	Котлета рыбная	120	16,6	2,52	11,52	135,6	0,08	0,48	0,024	1,2	42	192	27,6	0,72	
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	188	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
507	356	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
112	73	Фрукты свежие (апельсин)	170	1,53	0,34	13,77	73,1	0,06	102	0	0,34	58	39,1	22,1	0,51	
		ИТОГО	1080	37,74	19,45	107,25	957,9	1,089	117,43	3,904	3,72	240,2	689,8	154,3	7,04	
	59%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	51,63	47,09	191,33	1598,6	1,263	120,45	4,099	5,21	547,2	977,3	178,45	8,62	

Меню приготавливаемых блюд

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7			9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 23,4%																		
260	179	Каша «Дружба»	250	6,57	14,65	31,32	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175,5	38,25		0,7		
95	65	Бутерброд с джемом или повидлом (1вар)	30	0,85	2,15	16,3	88	0,01	0,1	0,015	0,15	5	8,5	2,5		0,35		
501	352	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14		0,1		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2		0,88		
		ИТОГО	560	16,7	20,12	102,88	637,75	0,238	3,05	0,135	1,28	305,25	326	65,95		2,03		
Обед 35%																		
161	114	Суп-пюре из разных овощей	300	3,51	6,03	15,96	132	0,084	11,31	0,054	0,39	86,4	98,4	33,6		0,9		
479	340	Сметана	10	10	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9		0,02		
406	297	Плов из отварной птицы	230	17,52	17,4	41,5	393,1	0,03	1,42	0,02	6	36,1	145,6	34		1,42		
107	71	Огуры натуральные соленные	50	50	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5		0,4		
503		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0		0,1		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2		0,88		
109	72	Хлеб ржаной	40	40	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8		1,56		
		ИТОГО	910	327,11	26,1	140,39	951,8	0,282	20,27	0,084	8,21	167,3	382,8	106		5,28		
	58%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	343,81	46,22	243,27	1589,55	0,52	23,32	0,219	9,49	472,55	708,8	171,95		7,31		

Меню приготавливаемых блюд

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория с 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Завтрак 23,2%																		
268	183	Каша рисовая молочная	250	6,92	10,77	40,5	286,75	0,08	1,92	0,06	0,22	179,25	189,75	39,5	0,55			
100	68	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	0,004	0,06	0,034	0,07	135	88,5	7,5	0,13			
495	349	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4			
108	72	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,5	10	32,5	7	1,1			
112	73	Фрукты свежие ()	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6			
		ИТОГО	615	16,84	16,88	102	632,7	0,214	13,28	0,104	1,19	459,25	431,75	111	2,78			
Обед 30,3%																		
154	109	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135	0,066	11,94	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87			
407	298	Рагу из птицы	230	18,07	18,9	20,8	276	0,15	13,6	0,026	4,07	32,8	51,2	51,25	2,36			
107	71	Огурцы натуральные	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,005	7,5	0	0,35	5	17,5	7,5	0,4			
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	40	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88			
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56			
508	357	Компот из смеси фруктов	200	0,5		25	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
		ИТОГО	910	30,5	27,67	117,83	825,7	0,394	33,58	0,036	8,8	136,1	289,4	120,05	7,59			
	54%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	47,34	44,55	219,83	1458,4	0,608	46,86	0,14	9,99	595,35	721,15	231,05	10,37			

Меню приготавливаемых блюд

День второй

Неде вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная с 12-18 лет

№ реце	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				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	16		
Завтрак 23,6%																	
248	173	Кажа гречневая вязкая	250	11,45	16,1	40,75	353,75	0,23	1,7	0,09	0,62	169,7	296,5	140,25	4,3		
496	349	Какао с молоком (1вар)	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8		
100	68	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,91	0	51,45	0,004	0,06	0,034	0,07	135	88,5	7,5	0,13		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
		ИТОГО	505	21,93	23,63	85,43	643,2	0,318	3,06	0,144	1,13	436,7	521	180,35	5,67		
Обед 33,1%																	
152	107	Уха с крупой	300	7,8	2,97	17,25	127,5	0,11	10,62	0,02	0,66	40,2	70,9	21,3	1,2		
389	283	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2		
424	309	Капуста тушеная с морковью в молоке	200	4	5,6	9,2	104	0,06	20	0,04	0,6	124	108	48	1,2		
509	357	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2		
106	71	Овощи натуральные (св помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45		
112	73	Плоды свежие (яблоки)	150	0,62	0	18,95	70,5	0,45	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88		
108	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
		ИТОГО	1120	35,79	22,69	133,82	903	0,88	63,92	0,08	3,95	255,2	483,6	148,8	11,99		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ 56,7%	1625	57,72	46,32	219,25	1546,2	1,198	66,98	0,224	5,08	691,9	1004,6	329,15	17,66		

Меню приготавливаемых блюд

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 22,5%																	
265	182	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	0,082	1,3	0,05	0,32	127,4	133,2	25,8	1,2		
93	64	Бутерброд с маслом (2вариант)	20/20	1,6	16,7	10	197	0	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3		
495	349	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
		ИТОГО	440	12,34	25,78	82,58	612	0,166	2,6	0,18	1,16	268,4	269,2	49,4	2,34		
Обед 34,8%																	
144	101	Суп картофельный с бобовыми (1 вар) на кур.бульоне	300	4	3,6	12,18	87,5	0,156	6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4			
479	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
429	312	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	24,12	184	0,2	7,82	0,069	0,23	59,8	131,1	43,7	1,61		
381	275	Котлеты	120	21,36	21	17,16	343,2	0,1	0	0,04	0,6	46,8	222	31,2	33,6		
112	73	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
512	359	Компот из плодов	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
108	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
		ИТОГО	1040	36,83	37,32	117,26	946,9	0,595	20,6	0,149	2,44	181,6	523	135,6	40,13		
	57,30%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	49,17	63,1	199,84	1558,9	0,761	23,2	0,329	3,6	450	792,2	185	42,47		

Меню приготавливаемых блюд

День: четвертый
Неделя: 1 вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Ca*	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 22,6 %																
255	176	Каша ячневая вязкая	250	8	14,25	44,7	339	0,15	1,77	0,1	0,95	50	313	46,5	1,15	
93	64	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20/20	1,6	16,7	10	197	0	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	
495	349	Чай с молоком (1 вар)	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
		ИТОГО	450	11,1	32,25	70,6	617	0,19	3,07	0,23	1,35	183	423	64,5	1,85	
Обед 32,8 %																
158	112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	300	2,85	6,09	19,68	144,9	0,048	1,14	0	3,09	11,7	35,7	10,8	0,54	
414	303	Рис отварной	200	5,46	9	60,1	303,1	0,04	0	0,05	0,42	7,55	104,8	33,7	0,77	
343	241	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102,1	0,06	3,35	0,007	3	25	145	27,8	0,57	
106	71	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,2	7	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45	
494	348	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88	
109	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
		ИТОГО	920	26,63	21,35	152,2	893,1	0,308	7,29	0,057	7,95	88,45	404,7	104,3	4,72	
	55,40%	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	37,73	53,6	222,8	1510,1	0,498	10,36	0,287	9,3	271,45	827,7	168,8	6,57	

Меню приготавливаемых блюд

День: пятый

Неделя: 1 вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория с 12-18 лет

№ рецептур	Стр.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
				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	16		
Завтрак 24,5%																	
165	117	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182,5	0,095	1,15	0,5	0,32	205	171	26,25	0,45		
95-96	66	Бутерброд с джемом (2 вар)	50	1,42	3,58	27,17	146,67	0,025	0,125	0,03	0,25	7,5	15	3,75	0,5		
501	352	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1		
108	72	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	0,088	0	0	0,88	16	52	11,2	0,88		
112	73	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	150	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
		ИТОГО	730	18,42	14,09	120,83	666,67	0,293	152,575	0,55	1,75	378,5	344,5	68,7	5,23		
Обед 36,5%																	
132	92	Рассольник домашний	300	2,49	6,24	15,36	127,5	0,11	14,97	0	14,97	31,5	77,7	33,3	1,23		
293	203	Макаронник с мясом	200	31,1	35	30,8	561	0,12	0,85	0,02	5,2	22,9	281	38,5	4		
497	340	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02		
518	363	Сок апельсиновый	180	1,19	0,17	22,44	102	0,072	7,2	0	0	32,4	0	0	0,54		
108	72	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
108	72	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	94	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56		
		ИТОГО	770	40,72	43,71	102	994,7	0,421	23,06	0,03	21,2	117,6	454	97,1	7,79		
61,00%		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	59,14	57,8	222,83	1661,37	0,714	175,635	0,58	22,95	496,1	798,5	165,8	13,02		

Распределение рациона примерного 10-дневного меню по калорийности и химическому составу для лиц в возрасте 12-18 лет на осенне-зимний период

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
2 день	51,43	59,89	183,16	1540,65	0,68	14,74	0,25	7,24	814,10	887,15	200,80	12,70
3 день	73,81	56,00	219,06	1617,70	0,90	38,18	5,98	6,11	603,10	1111,40	200,40	13,22
4 день	51,63	47,09	191,33	1598,60	1,26	120,45	4,10	5,21	547,20	977,30	178,45	8,62
5 день	343,81	46,22	243,27	1589,55	0,52	23,32	0,22	9,49	472,55	708,80	171,95	7,31
6 день	47,34	44,55	219,83	1458,40	0,61	46,86	0,14	9,99	595,35	721,15	231,05	10,37
7 день	57,72	46,32	219,25	1546,20	1,20	66,98	0,22	5,08	691,90	10004,60	329,15	17,66
8 день	49,17	63,10	199,84	1558,90	0,76	23,20	0,33	3,60	450,00	792,20	185,00	42,47
9 день	37,73	53,60	222,80	1510,10	0,50	10,36	0,29	9,30	271,45	827,70	168,80	6,57
10 день	51,33	67,1	226,9	1702,1	0,52	12,66	0,32	9,8	305,45	917,7	184,8	7,57
Итого	777,57	497,37	1929,54	14314,20	6,97	359,05	11,88	66,32	4785,10	17038,00	1866,40	127,49
Среднее за 10 дней	77,76	49,74	192,95	1431,42	0,70	35,91	1,19	6,63	478,51	1703,80	186,64	12,75

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для лиц в
возрасте 12-18 лет на осенне-зимний период

	Завтрак	%	Обед	%	Итого	%
1 день	649,45	23,8	855,70	31,5	1505,15	55,3
2 день	622,95	22,9	917,70	33,7	1540,65	57
3 день	691,00	25,4	926,70	34	1617,70	59
4 день	640,70	23,5	597,90	35,2	1598,60	59
5 день	637,75	23,4	951,80	35	1589,55	58
6 день	632,70	23,2	825,70	30,3	1458,40	54
7 день	643,20	23,6	903,00	33,1	1546,20	56,7
8 день	612,00	22,5	946,90	34,8	1558,90	57,3
9 день	617,00	22,6	893,10	32,8	1510,10	55,4
10 день	666,67	24,5	994,70	36,5	1661,37	61
Итого	641,34	23,5,40	8813,20	33,6,90	15586,62	57,2,70
Среднее за 10 дней	641,34	24	881,32	34	1558,66	57
Норма от среднесуточной калорийности	544-680	20-25%	816-952	30-35%	1360-1632	50-60%