

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Хабибов И.Н.

---

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ,**  
**ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ**  
**И УЧАЩИХСЯ, ПИТАЮЩИХСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАЙОНА**

Возраст: 11-17 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>														
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	7,85	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	67,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0	23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0					
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	15,62	11,24	85,04	503,75	0,46	12,39	91,12	3,74	65,87	232,22	62,10	2,61
42,14	Салат "Школьный"	80	1,15	6,50	5,30	84,50	0,03	6,80	5,80	2,90	24,20	31,50	15,05	0,85
66,09	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	11,8	11,30	16,63	219,4	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	150/40	21,00	22,94	53,79	0,01	0,19	28,22	677,39	3,53	50,05	224,11	50,39	2,36
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	40,35	41,54	139,62	590,91	0,91	68,32	844,99	8,82	108,95	384,45	107,26	6,22
<b>Итого за день</b>			55,97	52,78	224,66	1094,66	1,37	80,71	936,11	12,56	174,82	616,67	169,36	8,83

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>														
425,04	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	15,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
218,02	Омлет натуральный	120	12,6	13,61	2,25	182,06	0,08	0,45	245,19	1,43	97,32	206,4	16,12	2,37
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	20,79	17,38	46,39	428,34	0,31	6,85	260,33	2,25	235,42	259,04	44,26	4,00
<b>Обед</b>														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,97	5,20	9,12	92,12	0,06	30,50	212,15	1,95	42,60	48,80	21,20	0,80
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	180/5	4,98	4,87	30,74	186,71	0,13		26,9	0,82	22,84	125	27,07	2,2
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	27,19	25,91	93,63	716,14	0,55	35,51	247,84	6,02	105,02	396,89	90,69	7,36
<b>Итого за день</b>			47,98	43,29	140,02	1144,48	0,86	42,36	508,17	8,27	340,44	655,93	134,95	11,36

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>														
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3			0,03
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	19,87	14,39	83,66	542,96	0,35	3,09	103,69	2,76	60,89	177,87	31,46	3,21
<b>Обед</b>														
450,02	Суп картофельный с клецками	250	1,80	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	1,44	16,50	46,40	17,70	0,70
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74
610	Рис припущенный	180	4,50	5,20	46,70	251,80	0,05		28,62	0,30	13,20	96,41	31,90	0,70
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	22,02	13,68	111,58	656,37	0,51	15,11	647,00	4,99	82,96	371,12	112,92	4,37
<b>Итого за день</b>			<b>41,89</b>	<b>28,07</b>	<b>195,24</b>	<b>1199,33</b>	<b>0,86</b>	<b>18,20</b>	<b>750,69</b>	<b>7,75</b>	<b>143,85</b>	<b>548,99</b>	<b>144,38</b>	<b>7,58</b>

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1	0,06	0,61	45,71	1,22	202,16	259,15	28,64	0,59
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>28,00</b>	<b>15,38</b>	<b>72,00</b>	<b>546,60</b>	<b>0,27</b>	<b>16,15</b>	<b>88,11</b>	<b>2,31</b>	<b>237,44</b>	<b>309,47</b>	<b>47,80</b>	<b>4,69</b>
<b>Обед</b>														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,96	5,17	10,17	95,93	0,05	20,2	220,87	1,98	42,60	53,00	24,44	1,1
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,69	5,80	25,60	177,30	0,19		27,75	0,30	11,64	113,25	75,18	2,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>23,98</b>	<b>23,57</b>	<b>94,70</b>	<b>686,49</b>	<b>0,62</b>	<b>24,66</b>	<b>296,93</b>	<b>5,77</b>	<b>105,95</b>	<b>353,91</b>	<b>138,89</b>	<b>7,58</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,98</b>	<b>38,95</b>	<b>166,70</b>	<b>1233,09</b>	<b>0,89</b>	<b>40,81</b>	<b>385,04</b>	<b>8,08</b>	<b>343,39</b>	<b>663,38</b>	<b>186,69</b>	<b>12,27</b>

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>														
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	13,59	12,59	68,67	445,32	0,23	1,63	62,62	0,82	323,27	204,23	52,31	1,65
<b>Обед</b>														
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,49	5,40	17,40	128,95	0,11	17,02	212,76	2,00	26,66	76,60	27,03	1,03
121,22	Печень по-строгановски	45/45	10,24	9,86	11,63	176,82	0,16	13,98	3607,32	3,06	28,83	167,77	13,96	3,34
138,05	Картофельное пюре	180	3,96	6,13	26,5	177,65	0,20	31,16	39,50	0,22	64,30	116,80	40,20	1,50
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	23,09	22,19	105,93	715,32	0,77	62,16	3859,58	6,56	139,69	439,17	103,59	8,10
<b>Итого за день</b>			36,68	34,78	174,60	1160,64	1,00	63,79	3922,20	7,38	462,96	643,40	155,90	9,75

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
211,22	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	1,86	127,99	115,92	14,82	0,95
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
38,6	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,5	4,75	0,19	15,2	10,45	8,55	2,09
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	<b>13,26</b>	<b>16,94</b>	<b>83,70</b>	<b>543,32</b>	<b>0,44</b>	<b>19,58</b>	<b>94,88</b>	<b>2,88</b>	<b>155,11</b>	<b>161,27</b>	<b>30,37</b>	<b>4,31</b>
<b>Обед</b>														
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	250/10.	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66
131,66	Плов из мяса птицы	180/40	18,59	25,85	82,23	610,70	0,13	4,85	303,10	6,37	27,40	223,47	51,69	1,85
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>38,05</b>	<b>38,66</b>	<b>142,08</b>	<b>1055,48</b>	<b>0,50</b>	<b>24,73</b>	<b>478,82</b>	<b>9,21</b>	<b>79,44</b>	<b>350,34</b>	<b>93,27</b>	<b>4,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,31</b>	<b>55,60</b>	<b>225,78</b>	<b>1598,80</b>	<b>0,94</b>	<b>44,31</b>	<b>573,70</b>	<b>12,09</b>	<b>234,55</b>	<b>511,61</b>	<b>123,64</b>	<b>9,09</b>

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>														
506,19	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,54	10,84	10,22	172,84	0,05	3,8	60	2,37	16,19	98,96	17,57	1,44
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>574</b>	19,13	18,42	65,52	507,66	0,36	7,20	78,79	3,28	156,33	224,55	103,16	4,82
<b>Обед</b>														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,60	91,30	0,01	7,50	1,50	3,01	30,60	32,30	16,60	1,1
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,08	5,34	10,70	99,90	0,08	20,32	211,50	1,94	33,71	51,38	20,99	0,75
97,64	Жаркое по-домашнему	180/40	14,07	17,07	25,81	313,56	0,22	32,44	15,0	3,62	29,22	204,95	50,56	3,12
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	23,67	29,91	93,49	736,66	0,61	60,26	228,03	9,85	113,43	366,63	110,55	7,17
<b>Итого за день</b>			42,80	48,33	159,01	1244,32	0,97	67,46	306,82	13,13	269,76	591,18	213,71	11,99



День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
531	Огурцы консервированные	20	0,16	0,02	0,34	2,6		1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12
131,02	Плов из мяса птицы	180/40	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	6,38	29,71	224,55	52,25	1,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,88</b>	<b>33,62</b>	<b>84,01</b>	<b>729,37</b>	<b>0,30</b>	<b>5,96</b>	<b>349,82</b>	<b>7,25</b>	<b>47,01</b>	<b>264,85</b>	<b>62,05</b>	<b>3,30</b>
<b>Обед</b>														
54,02	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	250/10	15,22	11,41	15,37	237,17	0,10	26,66	213,36	2,42	39,79	69,52	29,17	1,12
6,1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	180/5	3,75	4,76	26,66	164,65	0,05		26,9	0,50	20,1	130,17	16,1	0,75
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>39,77</b>	<b>30,39</b>	<b>96,02</b>	<b>827,83</b>	<b>0,51</b>	<b>29,96</b>	<b>432,44</b>	<b>4,62</b>	<b>109,08</b>	<b>431,05</b>	<b>89,96</b>	<b>6,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,65</b>	<b>64,01</b>	<b>180,03</b>	<b>1557,20</b>	<b>0,81</b>	<b>35,92</b>	<b>782,26</b>	<b>11,87</b>	<b>156,09</b>	<b>695,90</b>	<b>152,01</b>	<b>9,59</b>

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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>														
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65
138,22	Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	19,73	19,81	67,17	527,63	0,40	29,29	117,61	3,24	192,94	294,42	61,45	4,23
<b>Обед</b>														
67,29	Свекольник со сметаной	250/10	2,36	5,28	16,56	123,67	0,08	17,45	216,13	1,99	46,03	70,1	31,28	1,97
80,11	Рыба, тушеная с овощами	45/45	8,22	4,48	2,17	82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73	0,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,80	5,80	25,60	177,30	0,19		27,75	0,42	13,89	135,20	89,73	3,04
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	22,78	16,36	108,23	670,33	0,94	39,70	688,80	5,70	110,75	418,24	180,14	7,85
<b>Итого за день</b>			42,51	36,17	175,40	1197,96	1,34	68,99	806,41	8,94	303,69	712,66	241,59	12,08

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>															
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>503</b>	11,32	16,12	62,93	444,69	0,27	1,61	75,98	0,82	231,37	152,51	49,06	1,80	
<b>Обед</b>															
129,19	Суп картофельный с горохом	250	5,90	4,55	19,49	142,90	0,3	11,65	261,90	1,99	36,78	87,20	35,9	2,08	
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01	
224	Рагу из овощей	180	3,17	7,62	19,8	161,72	0,13	35,52	487,97	3,48	43,24	80,77	37,58	1,38	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	25,48	22,46	98,45	697,92	0,77	52,56	816,20	7,86	136,86	344,23	111,65	6,74	
<b>Итого за день</b>			<b>36,80</b>	<b>38,58</b>	<b>161,38</b>	<b>1142,61</b>	<b>1,04</b>	<b>54,17</b>	<b>892,18</b>	<b>8,68</b>	<b>368,23</b>	<b>496,74</b>	<b>160,71</b>	<b>8,54</b>	

<b>Итого за период</b>	470,57	440,56	1802,82	12573,09	10,08	516,72	9863,58	98,75	2797,78	6136,46	1682,94	101,08
<b>Итого за период</b>	47,06	44,06	180,28	1257,31	1,01	51,67	986,36	9,88	279,78	613,65	168,29	10,11

\*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.  
Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.