

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Каравайкина Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**Категория: **школьники 12-18лет**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
262	Каша манная молочная жидкая	200	5,81	6,04	28,06	190	0,05	0,42	0,02		119,17	107,83	17,75	0,39
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12				17,92	110	32,08	2,08
Всего в завтрак 1			18,06	18,29	72,55	527	0,22	0,99	0,07		409,93	438,23	79,29	3,76
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
112	Яблоки свежие	101	0,51	0,51	12,37	56	0,04	208,31			20,2	13,89	11,36	2,78
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
Всего в завтрак 2			4,14	1,04	47,31	215	0,15	212,31			58,53	123,89	49,03	7,44
обед														
10	Салат из моркови с изюмом	80	0,97	0,07	17,7	75	0,06	4,52			38,56	44	26,6	0,7
131	Свекольник со сметаной	250	2,2	3,98	15,37	106	0,06	7,24	0,01		34,47	59,78	27,04	1,34
381	Котлеты из говядины	100	18,1	18,74	12,54	291	0,09	0,09	0,02		41,73	211,75	33,36	3,05
291	Макаронные изделия отварные	180	6,03	6,16	38,9	235	0,08		0,02		11,52	48,16	8,55	0,86
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			33,01	33,59	121,95	921	0,4	99,85	0,05		157,43	484,79	133,22	13,08
полдник														
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,35	2	23	0,01	0,09	0,01		24,36	18,98	2,91	0,03
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
313	Запеканка из творога	230	32,72	26,22	31,47	493	0,11	0,67	0,19		355,1	480,39	54,07	1,25
Всего в полдник			33,74	27,75	56,28	610	0,13	34,82	0,2		389,01	505,19	61,56	2,3
ужин 1														
107	Огурец солёный	100	0,76		2,73	14	0,02	2			20,7	21,6	12,6	0,54

159/142	Рагу из овощей	200	3,7	12,45	19,3	204	0,11	16,88	0,02	64,28	93,24	38,51	1,37
345	Биточки рыбные	120	21,2	7,5	19,39	230	0,04	0,35	0,01	94,88	317,98	69,69	2,23
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0,03	0,1	0,03	4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	0,03	0,06	15,4	68,73	20,45	1,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12	0,03	0,03	17,92	110	32,08	2,08
Всего в ужин 1			32,5	21,2	87,37	670	0,35	19,33	0,03	218,07	619,79	177,73	8,79
ужин 2													
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Итого			126,97	110,86	393,66	3 079	1,27	367,54	0,4	1 443,76	2 319,09	523,24	35,54

381	КОРЖИКИ ИЗ СЛИВОЧНОГО МАСЛА	180	0,03	0,08	0,08	372	0,03	0,08	0,03	каши	чод	салат	фтор
381	КОРЖИКИ ИЗ СЛИВОЧНОГО МАСЛА	700	0,03	0,08	0,08	381	0,03	0,08	0,03	4757	0,007	0,69	0,28

№ п/п	наименование продукта (с указанием количества)	количество	белки (г)			жиры (г)			углеводы (г)			клетчатка (г)		
			Р	Ж	А	ВТ	С	У	Е	О	Б	НО	Е	
108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,83	0,23	15,52	82	0,06	0,03	0,06	15,4	68,73	20,45	1,7	
113	ВЯЖИКИ СЛИВОЧНЫЕ	101	0,21	0,21	15,52	20	0,04	0,03	0,03	15,4	68,73	20,45	1,7	
318	СЫР КОМОСНЫЙ	300	0,8	0,8	15,52	60	0,03	0,03	0,03	15,4	68,73	20,45	1,7	
Всего в завтрак 1			1,83	0,23	15,52	82	0,06	0,03	0,06	15,4	68,73	20,45	1,7	
109	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,91	0,11	7,76	41	0,03	0,01	0,01	7,7	34,36	10,22	0,85	
31	РАЗАВЕРЖИВАТЕЛЬ С СЫРОМ	32	2,33	0,73	2,0	119	0,04	0,45	0,02	10,82	15,79	1,72	0,18	
108	ХЛЕБ С МОЛОКОМ СЛАБИЛИМ	310	3,43	3,43	33,43	138	0,01	0,72	0,03	10,82	88,2	13,83	0,23	
303	КОРЖИКИ ИЗ СЛИВОЧНОГО МАСЛА	300	0,03	0,08	0,08	180	0,03	0,08	0,03	10,82	10,82	1,72	0,18	

Итого:

Калории: 126,97

Белки: 110,86

Жиры: 393,66

Углеводы: 3079

Клетчатка: 1,27

Энергетическая ценность: 367,54

Витамины (мг):

Вит. А: 0,03

Вит. В: 0,03

Вит. С: 0,03

Вит. Е: 0,03

Вит. О: 0,03

Вит. Б: 0,03

Вит. НО: 0,03

Вит. Е: 0,03



УТВЕРЖДАЮ
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
248	Каша гречневая молочная	200	8,63	10,52	38,69	284	0,17	0,4	0,04		116,99	211,07	99,21	3,04
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
108	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,33	7,71	41	0,06				8,96	55	16,04	1,04
Всего в завтрак 1			18,94	21,64	75,48	572	0,29	1,22	0,1		399,08	484,24	144	5,36
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
590	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02				8,7	27	6	0,63
112	Груши свежие	56	0,23	0,17	5,54	25	0,01	2,92			11,08	9,33	7	1,34
Всего в завтрак 2			3,28	3,11	50,46	244	0,05	6,92			43,78	58,33	25	4,97
обед														
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	3,82	19,24	122	0,09	8,1	0,01		21,67	58,45	22,79	0,91
2	Салат витаминный	100	1,08	9,53	9,74	129	0,03	20,92			32,18	26,01	16,27	0,79
337	Рыба, запеченная в омлете	120	4,92	12,35	4,9	150	0,04	0,12	0,08		32,76	75,99	6,39	0,86
429	Картофельное пюре	180	3,61	6,68	23,66	169	0,14	12,21	0,02		43,35	99,52	33,58	1,21
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,07		28,74	115					8,62	16,08		0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,34	0,74	21,73	111	0,08				21,56	96,22	28,63	2,38
Всего в обед			16,74	33,12	108,01	796	0,38	41,35	0,11		160,14	372,27	107,66	6,18
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
541	Ватрушка с творогом(из дрожжевого теста)	60	7,18	4,66	23,46	165	0,06	0,06	0,03		43,02	83,93	10,65	0,53
Всего в полдник			7,63	4,84	42,71	245	0,08	29,46	0,03		59,48	94,81	17,52	1,25
ужин 1														

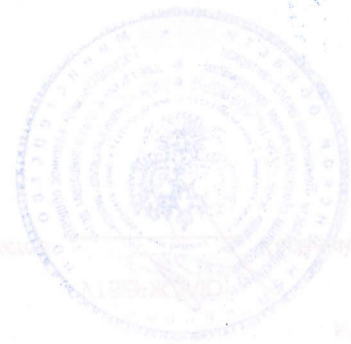
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,14	3,82	65	0,05	16,7			18,49	34,14	16,18	0,74
293	Макаронник с мясом	180	27,09	31,35	31,59	517	0,12	0,53	0,04		26,54	256,62	32,45	3,82
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	80	0,01	0,24	0,01		57,54	46,75	9,92	0,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				15,4	68,73	20,45	1,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12				17,92	110	32,08	2,08
Всего в ужин 1			36,21	38,82	82,15	823	0,35	17,47	0,05		135,88	516,24	111,08	9,14
ужин 2														
517	Йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Итого			88,6	106,54	381,4	2 838	1,22	97,61	0,31		1 046,36	1 715,88	435,26	27,1

	B_2	A			каши	чрз	селеи	срсоп
	1,28	0,04			4916	0,12	0,044	0,48

№ п/п	наименование сырья (сорт, сорт, вид)	количество (кг)	единицы измерения (г)				количество (кг)	единицы измерения (мл)			единицы измерения (л)			
			г	ж	л	мл		мл	с	л	мл	л	мл	
143	Сливочное масло с сахаром	500	3,33	3,83	10,34	133	0,08	0,7	0,03	37,93	20,42	33,18	0,43	
Всего в завтрак 3			3,38	3,77	20,40	344	0,02	0,83	0,03	43,38	20,33	32	0,43	
173	Сметана	20	0,33	0,73	2,24	52	0,01	0,05		11,09	0,33	1	0,34	
220	Сметана	30	3,32	3,64	33,31	152	0,05			43	33	0	0,33	
279	Сметана	500	0,8		33,9	84	0,03			34	33	13	3	
Всего в завтрак 1			10,94	31,04	10,49	213	0,18	1,33	0,03	308,08	404,34	344	2,38	
108	Хлеб пшеничный	50	1,14	0,33	3,33	41	0,06			8,98	22	0,04	1,04	
480	Хлеб с молоком	100	2,33	3,04	33,48	131	0,05	0,4	0,01	108,38	80,33	13,13	0,23	
31	Хлеб с маслом	32	2,33	0,73	2,9	170	0,04	0,43	0,02	104,82	13,18	11,23	0,38	
348	Хлеб с маслом	100	0,93	10,25	30,88	384	0,12	0,4	0,04	110,88	31,03	30,31	3,04	

Учредитель:
 Исполнитель:
 Адрес:

(3-х координат)
 ПЫЛОВОЗДВИЖАТЕЛЬНЫЙ РАБОТ
 ПЫЛОВОЗДВИЖАТЕЛЬНЫЙ РАБОТ



Итого:
 (подпись)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
267	Каша пшеничная молочная	200	7,31	7,07	33,59	227	0,16	0,45	0,03		129,65	170,89	42,55	1,04
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,31	13,36	87	0,02	0,4	0,01		106,66	79,17	12,18	0,11
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
Всего в завтрак 1			18,6	18,03	64,88	495	0,31	1,27	0,09		415,5	459,96	91,96	3,58
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
112	Апельсины	102	1,03	0,23	9,24	43	0,04	68,45			38,79	26,24	14,83	0,34
Всего в завтрак 2			4,66	0,76	44,18	202	0,16	72,45			77,12	136,24	52,5	5,01
обед														
353	Сельдь с луком	80	7,65	15,58	4,03	187	0,02	3,2			31,89	106,56	18,6	0,82
144	Суп картофельный с бобовыми,с гренками	250	6,6	4,25	25,18	165	0,22	8,6	0,01		69,63	138,33	50,56	2,7
369	Жаркое по-домашнему	200	19,82	18,74	17,06	316	0,14	9,4	0,02		22,73	227,24	41,33	3,37
512	Компот из кураги сушеной	200	0,56		23,54	96	0,01	0,4			359,83	16,01	20,01	33,45
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			39,7	39,43	93,63	887	0,49	21,6	0,03		504,41	606,29	165,21	43,08
полдник														
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
543	Пирожок печеный с яблоками	60	3,32	2,74	26,06	142	0,05	13,86	0,01		9,74	32,42	6,36	0,82
Всего в полдник			3,47	2,88	43,25	213	0,06	40,26	0,01		15,64	36,25	9,49	1,63
ужин 1														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,19	8,85	6,67	111	0,01	3,36			28,14	31,86	16,6	1,01
406	Плов из отварной птицы	250	41,73	44,98	41,35	737	0,16	0,78	0,13		46,48	406,39	65,64	3,72

494	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				17,92	110	32,08	2,08
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12							
Всего в ужин 1			50,34	55,17	95,67	1 080	0,36	6,9	0,13		114,4	642,07	144,29	9,65
ужин 2														
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Итого			122,37	122,68	349,81	2 990	1,44	143,88	0,3		1 367,06	2 070,81	491,45	63,15

В2	Д,мел	кабин	вод	селек	ортор
1,86	1,29	5136	0,06	0,016	0,63

110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				17,92	110	32,08	2,08
111	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12							
112	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
113	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
114	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
115	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
116	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
117	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
118	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
119	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
120	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
121	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
122	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
123	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
124	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
125	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
126	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
127	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
128	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
129	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							
130	Хлеб из муки высшего сорта	50	3,22	0,52	15,24	80	0,10							

Директор: _____
 Руководитель: _____
 Состав: _____

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАКУПОК
 ОБЪЕДИНЕННОЕ МЕНЮ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПЕНСИОНЕРСКО-МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,3	29,65	196	0,04	0,47	0,02		128,69	134,75	27,79	0,4
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12				17,92	110	32,08	2,08
Всего в завтрак 1			17,25	17,76	74,15	525	0,22	1,29	0,08		419,74	462,92	88,61	3,76
завтрак 2														
112	Яблоки свежие	59	0,3	0,3	7,23	33	0,02	121,69			11,8	8,11	6,64	1,62
518	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в завтрак 2			5,95	1,1	39,53	192	0,18	129,69			61,3	166,11	53,14	6,12
обед														
17	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,37	103	0,03	9,1			20,93	38,22	12,74	0,55
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	3,94	8,76	78	0,06	14,11	0,01		39,7	44,54	19,8	0,74
368	Гуляш из говядины	120	17,88	19,17	4,95	264	0,06	2,5	0,02		23,75	181,2	26,24	2,65
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	6,53	46,85	286	0,26		0,01		15,53	216,02	144,1	4,84
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			36,08	40,61	119,71	989	0,57	25,71	0,05		297,89	621,61	246,74	13,56
полдник														
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
320	Сырники из творога	230	31,19	22,74	42,67	500	0,11	0,41	0,15		283,42	428,28	46,52	1,29
475	Соус шоколадный	30	1,62	1,5	13,52	74	0,01	0,05			40,06	44,59	9,07	0,4
Всего в полдник			33,05	24,42	79	668	0,12	34,53	0,15		333,03	478,69	60,17	2,71
ужин 1														

310	Омлет с жареным картофелем и маслом	200	13,87	27,77	20,23	387	0,17	9,96	0,16	90,73	238,77	37,83	2,93	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87	
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12			17,92	110	32,08	2,08	
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7	
Всего в ужин 1			21,44	39,26	71,91	726	0,38	86,01	0,16	142,44	443,7	108,79	8,91	
ужин 2														
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16	
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16	
Итого			119,28	132,14	392,5	3 235	1,5	277,46	0,48	1 465,19	2 320,23	579,84	35,22	

B₂	A			калий	цода	селен	артор
2,53	0,0012			4954	0,07	0,1	0,38

143	Пшеница мягкая	500	7,88	7,88	3,94	394	0,03	0,03	0,03	316,12	316,12	316,12	316,12	
108	Хлеб пшеничный	80	4,52	0,8	18,2	88	0,14			37,2	135	38,2	1,2	
119	Сок апельсиновый	500	1,4		13,8	81	0,05	0		38	38	0	0	
113	Молоко сгущенное	20	0,3	0,3	2,53	33	0,05	137,83		11,8	8,12	8,94	1,95	
Всего в завтрак 1			13,72	13,72	14,72	232	0,33	1,38	0,08	402,14	463,64	394,07	4,17	
108	Хлеб пшеничный	20	3,54	0,67	15,42	82	0,12			17,92	110	32,08	2,08	
07	Сладкое с орехом	32	2,35	8,13	2,2	118	0,04	0,45	0,08	169,82	137,8	11,21	0,39	
108	Хлеб с маслом	500	3,75	5,81	53,48	131	0,05	0,4	0,01	109,78	28,53	11,13	0,23	
508	Крем-шантильез	500	2,13	9,3	52,82	188	0,04	0,41	0,05	158,89	134,32	33,71	0,4	
Всего в завтрак 2			14,29	24,67	89,15	449	0,26	1,70	0,14	497,41	381,98	87,16	2,73	
Итого														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р </div>														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р </div>														



(С-К. НОВОУРАЛЬСК)
 ИСТИННОСТИ И СЪЕДЕНИЯ
 ИСТИННОСТИ И СЪЕДЕНИЯ ИСТИННОСТИ

УТВЕРЖДЕНО:
 КОМПЕТЕНТНОСТЬ: ИСТИННОСТИ И СЪЕДЕНИЯ
 СВЕДЕНЫ: ИСТИННОСТИ И СЪЕДЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор: Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
302	Омлет с зелёным горошком	200	12,79	14,48	6,27	207	0,09	1,86	0,15		131,44	218,79	25,13	2,05
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			23,63	26,46	44,59	511	0,21	2,43	0,2		415,03	505,19	73,84	4,59
завтрак 2														
112	Груши свежие	52	0,22	0,16	5,14	23	0,01	2,71			10,29	8,66	6,5	1,24
518	Сок томатный	200	2		7	36	0,06	20			14	64	24	1,4
588	вафли	45	1,53	13,59	29,12	245	0,02				3,6	14,85	0,9	225
Всего в завтрак 2			3,75	13,75	41,26	304	0,09	22,71			27,89	87,51	31,4	227,64
обед														
23	Салат из свежих помидоров,ябллок и консервир огурцов	100	1,48	4,21	6	68	0,06	54,31	0,03		33,5	35,93	18,11	1,21
156	суп -лапша домашняя	250	2,88	4,14	14,25	106	0,04	1	0,02		18	39,71	10,5	0,53
405	Курица в соусе с томатом	130	35,16	39,71	5,7	521	0,11	2,35	0,11		40,13	306,07	40,01	3,14
429	Картофельное пюре	180	3,61	6,68	23,66	169	0,14	12,21	0,02		43,35	99,52	33,58	1,21
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			48,84	59,38	87,05	1 078	0,46	157,87	0,18		166,13	602,34	139,87	13,22
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
570	сдоба обыкновенная	60	5,24	3,41	33,11	184	0,06	0,12	0,01		35,79	57,69	9,7	0,56
Всего в полдник			5,69	3,59	52,36	264	0,08	29,52	0,01		52,25	68,57	16,57	1,28
ужин 1														
106	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6

388/434	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,03	11,04	10,14	184	0,06	1,04	0,02	47,36	142,65	22,99	1,8
414	Рис отварной	180	2,18	5,86	21,13	146	0,01		0,02	3,56	44,12	14,12	0,29
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	80	0,01	0,24	0,01	57,54	46,75	9,92	0,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,67	15,42	82	0,12			17,92	110	32,08	2,08
Всего в ужин 1			22,16	19,33	80,61	586	0,29	11,28	0,05	164,78	454,25	113,57	7,27
ужин 2													
517	йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			109,86	127,51	328,47	2 902	1,19	225,01	0,47	1 074,08	1 907,86	405,25	254,21

B2 A
 2,16 0,003 4376 0,09 0,058 0,75

129	Суп с курицей, картофелем и консервированным горошком	100	1,48	4,37	8	88	0,08	2,37	0,03	31,7	32,85	19,11	1,31
288	Суп с курицей	42	1,23	13,22	58,13	142	0,03			3,9	14,92	0,0	3,92
278	Суп картофельный	500	3		3	38	0,08	30		14	84	34	1,4
113	Суп картофельный	25	0,75	0,78	2,14	33	0,04	5,31		10,58	8,88	0,2	1,34
109	Хлеб пшеничный	30	5,12	0,4	8,52	48	0,04			18,32	88	18,32	1,32
31	Макаронный салат	32	2,33	8,13	2,9	112	0,04	0,43	0,02	104,22	73,78	17,23	0,38
488	Каша с молоком сладкая	300	3,48	3,48	33,43	138	0,07	0,12		101,78	88,2	12,88	0,22
303	Омлет с сыром и помидорами	300	15,38	14,48	8,33	303	0,08	1,28	0,12	131,44	318,38	38,13	2,02

[З-к (подпись)]
 [Подпись]
 [Подпись]

[З-к (подпись)]
 [Подпись]



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
260	Каша "Дружба" молочная	200	4,94	9,56	25,4	207	0,06	0,41	0,04		113,95	124,89	26,93	0,5
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,31	13,36	87	0,02	0,4	0,01		106,66	79,17	12,18	0,11
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			15,52	20,39	53,61	459	0,19	1,23	0,1		396,21	391,96	69,93	2,62
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
112	Апельсины	132	1,33	0,3	11,96	56	0,06	88,58			50,19	33,96	19,19	0,45
Всего в завтрак 2			6,38	1,1	53,06	248	0,22	92,58			95,69	187,96	69,69	5,95
обед														
72	Салат картофельный	100	1,8	4,7	13,87	105	0,08	7,4			12,03	50,96	18,88	0,78
154	Суп крестьянский с крупой	250	1,96	5,27	13,04	107	0,05	8	0,01		24,67	44,87	18,21	0,58
291	Макаронные изделия отварные	180	6,04	6,16	38,89	235	0,07		0,02		11,52	48,16	8,56	0,86
349	Тефтели рыбные с соусом томатным	120	20,59	8,21	10,82	199	0,13	1,81	0,02	0,31	54,07	299,48	67,82	836,04
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,07		28,74	115					8,62	16,08		0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,34	0,74	21,73	111	0,08				21,56	96,22	28,63	2,38
Всего в обед			34,8	25,08	127,09	872	0,42	17,21	0,06	0,31	132,47	555,77	142,1	840,67
полдник														
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
590	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02				8,7	27	6	0,63
Всего в полдник			2,4	3,08	39,51	196	0,03	26,4			14,6	30,83	9,13	1,44
ужин 1														
106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25			14	26	20	0,9

201	Запеканка картофельная с овощами	180	4,36	7,81	29,31	205	0,16	20,12	0,01	37,71	105,66	40,23	1,06	
381	шницели из говядины	100	18,1	18,74	12,54	291	0,09	0,09	0,02	41,73	211,75	33,36	3,05	
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62	0,07	2,76		7,34	9,43	5,17	0,88	
108	Хлеб пшеничный	56	3,97	0,75	17,27	91	0,13			20,07	123,2	35,93	2,33	
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7	
Всего в ужин 1			30,89	28,09	93,66	749	0,5	47,97	0,03	136,25	544,97	155,16	10,54	
ужин 2														
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2	
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2	
Итого			95,59	84,13	375,13	2 637	1,42	186,79	0,23	0,31	1 015,22	1 901,49	474,02	861,42

ВР А
 1,82 0,006
 камей Чод Семи ОРРР
 4598 0,006 0,01 0,3


348	Лепешки дрожные с маслом	150	30'23	8'31	10'85	150	0'12	1'12	0'01	34'83	44'83	15'27	0'28
341	Мякнотенные лепешки овсяные	140	2'04	2'16	28'83	140	0'08	1'12	0'01	34'83	44'83	15'27	0'28
124	Суп картофельный с мясом	320	1'06	2'33	13'04	713	0'02	1'12	0'01	34'83	44'83	15'27	0'28
125	Суп картофельный	100	1'06	4'3	13'83	102	0'08	1'12	0'01	34'83	44'83	15'27	0'28
Всего в завтрак 1			2'29	1'1	23'88	748	0'13	2'22	0'01	34'83	123'36	66'88	2'56
113	Ухиборня	135	1'33	0'3	11'84	29	0'08	88'78		20'18	33'86	18'76	0'42
108	Хлеб пшеничный	80	4'52	0'6	18'2	88	0'14			31'2	135	38'2	3'2
278	Сок апельсиновый	300	0'8		33'8	84	0'05			34	33	13	
Всего в завтрак 2			12'23	30'38	23'87	428	0'18	1'11	0'1	348'11	387'86	66'83	3'48
108	Хлеб пшеничный	30	5'13	0'4	2'12	48	0'03			10'32	89	18'32	
87	Греческий с сыром	32	2'33	3'13	2'8	118	0'04	0'43	0'02	164'82	131'8	11'23	0'38
301	Корюшка вяленая с маслом	300	1'34	1'34	13'36	83	0'05	0'4	0'01	168'88	38'13	13'78	0'11
300	Корюшка вяленая	300	4'24	8'29	32'4	303	0'08	0'47	0'04	112'82	134'88	38'83	0'1

ЦЕЛЬ: _____
 КВАРТАЛ: _____
 СЕЗОН: _____

(3-х месячная)
ЦЕНТРАЛЬНО-УЧЕТНАЯ РАБОТА
ЦЕНТРАЛЬНОЕ ИСЧИСЛЕНИЕ И ЦЕНТРАЛЬНЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ



К ОПИСИ № 42/1408-08
 ЦЕНТРАЛЬНЫЕ РАБОТЫ

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор  Каравайкина Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **школьники 12-18лет**
 Диета:



Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
262	Каша манная молочная жидкая	200	5,81	6,04	28,06	190	0,05	0,42	0,02		119,17	107,83	17,75	0,39
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
93	Бутерброд с маслом	40	1,84	15,92	7,6	181	0,05		0,09		12,2	58	15,48	1,02
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			18,17	29,63	68,67	614	0,22	0,82	0,22		272,4	404,9	74,45	4,18
завтрак 2														
112	Яблоки свежие	113	0,56	0,56	13,84	63	0,05	233,06			22,6	15,54	12,71	3,11
518	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
108	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,53	12,33	65	0,09				14,33	88	25,67	1,67
Всего в завтрак 2			4,8	1,1	39,98	189	0,16	241,06			64,93	129,54	46,38	6,77
обед														
000030	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5	3,77	63	0,03	5,5			23,05	27,9	13,3	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	3,45	10,93	81	0,04	8,75	0,01		37,38	42,17	21,1	0,92
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,39	23,81	25,53	410	0,19	13,2	0,04		27,3	276,78	55,15	4,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,34	0,74	21,73	111	0,08				21,56	96,22	28,63	2,38
Всего в обед			30,85	33,03	94,92	800	0,4	27,45	0,05		286,94	466,55	127,33	9,99
полдник														
171	греники с сыром	50	8,95	8,6	22,99	205	0,17	0,39	0,05		174,56	240,58	47,76	3,11
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
Всего в полдник			9,19	8,78	45,8	299	0,18	34,45	0,05		184,11	246,4	52,34	4,13
ужин 1														
76	Винегрет овощной	100	1,19	9,5	7,23	119	0,05	3,76			21,96	36,55	16,61	0,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	6,53	46,85	286	0,26		0,01		15,53	216,02	144,1	4,84

342	рыба, тушенная в сметанном соусе	165	25,19	12,5	4,8	232	0,15	2,62	0,02	85,77	369,66	91,12	1,51
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0,38	0,1	0,01	4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06	3,38		15,4	68,73	20,45	1,7
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07			10,75	66	19,25	1,25
Всего в ужин 1			41,66	29,51	98,66	826	0,59	6,48	0,03	154,3	765,2	295,93	10,87
ужин 2													
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
Итого			110,19	111,05	356,22	2 863	1,59	310,5	0,4	1 173,48	2 159,79	618,83	36,1

110	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,34	0,34	37,33	171	0,08	1,1		калий	нод,	селен	фтор
308	Конфит из сахарфруктов	300	0,93	0,03	35,28	132	1,98	0,009		4727	0,045	0,028	0,28
333	Хлебобулочные изделия с мясом	300	33,38	33,81	32,23	470	0,18	13,5	0,04				
138	Салат с курицей и кабачками	520	1,9	3,48	10,23	81	0,04	8,32	0,01				
000030	Салат из свежих овощей с сыром	100	0,82	2	3,11	92	0,03	2,2					
Всего в завтрак 2			4,8	1,1	28,28	180	0,18	34,02	0,33	64,83	158,24	48,18	0,11
108	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,23	13,33	62	0,03			14,33	88	32,93	1,93
218	Сок вишневый	300	1,4		13,8	91	0,05	8		58	58	8	3
113	Усышки сырные	172	0,28	0,28	13,84	83	0,02	33,08		33,8	12,28	13,17	0,11
Всего в завтрак 1			18,11	38,83	88,83	474	0,33	0,83	0,33	33,74	40,74	14,42	4,18
108	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	8,32	48	0,01			10,32	66	18,32	1,32
300	Уголь вареный	40	2,08	4,8	0,38	83	0,03		0,1	53	30,8	4,8	1
83	Рисовый с мясом	48	1,84	12,85	3,8	187	0,02		0,08	13,5	28	12,48	1,03
408	Курица с картофелем	300	3,35	3,33	33,48	131	0,05	0,4	0,01	108,38	88,33	13,13	0,23
303	Курица отварная порционная	300	2,81	8,04	38,08	180	0,02	0,45	0,05	178,15	103,83	13,12	0,38

Цель: ...

Категория: ...

Срок: ...

(3-х дневное)
ЦЕННОСТНО-ПЕНЫЕ И ЦЕННОСТНО-ПЕНЫЕ



И.П. ...

С.И. ...

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
267	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,07	33,59	227	0,15	0,45	0,04		129,66	170,89	42,55	1,04
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	47	3,33	0,63	14,49	77	0,11				16,84	103,4	30,16	1,96
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
Всего в завтрак 1			24,25	23,09	77,44	614	0,35	1,27	0,2		441,63	569,26	106,25	5,28
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
112	Апельсины	84	0,85	0,19	7,61	35	0,04	56,37			31,94	21,61	12,21	0,28
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в завтрак 2			5,9	0,99	48,71	227	0,2	60,37			77,44	175,61	62,71	5,78
обед														
2	Салат витаминный	100	1,08	9,53	9,74	129	0,03	20,92			32,18	26,01	16,27	0,79
134	Рассольник ленинградский	250	2,07	5,05	15,9	117	0,07	6,7			16,77	55,45	23	0,81
369	Жаркое по-домашнему	200	19,82	18,74	17,06	316	0,14	9,4	0,02		22,73	227,24	41,33	3,37
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			28,68	37,96	80,14	776	0,35	125,02	0,02		102,83	429,81	118,27	12,1
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
543	Пирожки с картофелем и луком	60	4,2	3,98	25,74	156	0,07	3,24	0,01		13,92	55,3	13,22	0,77
Всего в полдник			4,65	4,16	44,99	236	0,09	32,64	0,01		30,38	66,18	20,09	1,49
ужин 1														
106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25			14	26	20	0,9
414	Рис отварной	180	2,19	5,84	21,12	146	0,02		0,02		3,56	44,12	14,12	0,29

345	Биточки рыбные	100	17,00	0,25	10,11	25		0,47	0,01	1,42	4,4	0,22	0,1
453	Соус томатный	30	0,52	1,71	1,99	80	0,01	0,24	0,01	57,54	46,75	9,92	0,8
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5								
Всего в ужин 1			30,31	16,47	92,88	640	0,33	26	0,04	192,49	586,98	161,29	8,13
ужин 2													
517	Йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			99,59	87,66	366,76	2 653	1,37	246,5	0,29	1 092,77	2 017,84	498,62	32,99

B2	A	калий	иод	селен	фтор
2,11	0,004	4496	0,116	0,08	0,55

120	Молоко из шкотов (пшеничка)	300	0'04	2'38	13'05	8							
120	Желток яи-белкингала	300	12'35	18'34	11'06	31							
124	Бородинск. хлеб (белый)	320	5'03	2'02	12'8	113	0'03	2'1		18'33	22'42	33	0'01
5	Сметан. (жирный)	100	1'08	2'23	8'34	152	0'03	30'25		33'78	38'01	18'33	0'34
Всего в завтрак 2			2'8	0'80	18'11	333	0'3	90'33		33'44	132'01	83'31	2'38
108	Хлеб пшеничный	60	4'32	0'8	18'2	68	0'14			37'2	133	38'2	3'2
113	Углекисл.	84	0'82	0'12	1'01	32	0'04	20'23		27'24	31'01	23'31	0'38
213	Сметан. (жирный)	300	0'8		33'0	24	0'03			34	33	15	3
Всего в завтрак 1			54'52	33'08	11'44	614	0'32	1'33	0'3	441'83	282'32	180'32	2'58
300	Угле. водное	40	2'08	4'0	0'38	83	0'03		0'7	33	32'8	4'8	1
109	Хлеб пшеничный	43	3'33	0'23	14'42	33	0'11			70'04	103'4	30'70	1'80
81	Валеб. (с овсом)	32	2'33	0'13	2'0	118	0'04	0'45	0'02	104'32	151'0	11'23	0'32
400	Квас с яблоком	300	3'33	3'03	33'48	131	0'03	0'4	0'01	108'58	80'33	13'13	0'23
303	Квас пшенич. (молоком)	300	3'3	3'03	33'20	333	0'12	0'42	0'04	132'08	130'00	45'22	1'04

Цель: ...
 Категория: ...
 Сезон: ...

ЦЕНТРАЛЬНОЕ ИСПЫТАТЕЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
 ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ



№ докум. ...
 Дата ...

19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	3,14	3,02	33	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
310	Омлет с жареным картофелем и маслом	200	13,87	27,77	20,23	387	0,17	9,96	0,16	90,73	238,77	37,83	2,93					
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87					
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5					
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7					
Всего в ужин 1			22,4	34,29	73,08	690	0,42	26,76	0,16	151,01	481,88	117,36	8,74					
ужин 2																		
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2					
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2					
Итого			89,84	110,42	379,27	2 869	1,37	200,57	0,41	1 460,96	1 859,82	512,8	65,6					

300	Салат из свежих помидоров	150	1,47	4,71	4,53	254	0,08	2,01	0,03	18,42	130,31	34,03	2,50					
340	Суп картофельный с картофелем	320	3,31	3,33	12,12	103	0,03	13,32	0,01	51,3	21,89	18,01	0,01					
40	Салат из свежих овощей	100	1,04	4,22	10,2	81	0,01	18,18		32,38	32,48	14,38	1,37					
Всего в завтрак 2			5,82	12,26	26,85	238	0,12	31,51	0,04	102,12	182,68	66,42	3,88					
113	Суп овсяный	33	0,33	0,34	1,83	34	0,03	4,01		12,33	13,83	8,03	1,34					
210	Пюре	30	3,32	3,84	13,73	132	0,03			8,3	33	0	0,03					
218	Сок апельсиновый	300	0,8		33,8	64	0,03			34	33	13	3					
Всего в завтрак 1			5,47	8,51	30,36	230	0,18	3,33	0,04	33,75	260,73	73,43	5,34					
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5					
201	Кофеинированный напиток с сахаром	300	3,34	3,31	13,28	81	0,03	0,4	0,01	102,88	18,73	13,18	0,11					
21	Варенье	30	2,33	8,13	2,8	118	0,04	0,43	0,03	18,42	13,73	11,23	0,36					
340	Суп картофельный с картофелем	300	8,03	10,23	31,78	338	0,18	0,4	0,04	118,32	117,03	88,31	3,03					

Улица: _____

Квартал: _____

Страна: _____

(3-х этажный)

ОБЪЕКТЫ ЗАСТРОЙКИ

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ



Министерство строительства и архитектуры Республики Беларусь

М.н. _____

М.п. _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
262	Каша манная молочная жидкая	200	5,81	6,04	28,06	190	0,05	0,42	0,02		119,17	107,83	17,75	0,39
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	57	4,04	0,76	17,57	93	0,13				20,42	125,4	36,58	2,38
Всего в завтрак 1			23,64	22,98	74,98	601	0,26	0,99	0,17		434,43	530,43	88,59	5,06
завтрак 2														
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
112	Яблоки свежие	140	0,7	0,7	17,15	78	0,06	288,75			28	19,25	15,75	3,85
Всего в завтрак 2			5,75	1,5	58,25	270	0,22	292,75			73,5	173,25	66,25	9,35
обед														
353	Сельдь с луком	100	9,56	19,48	5,04	234	0,03	4			39,86	133,2	23,25	1,02
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,59	3,45	10,93	81	0,03	8,75	0,01		37,38	42,18	21,11	0,92
412	Шницель припущенный из курицы	120	17,84	15,42	9,41	247	0,1	0,12	0,04		53,84	203,57	32,65	2,24
429	Картофельное пюре	180	3,61	6,68	23,66	169	0,14	12,21	0,02		43,35	99,52	33,58	1,21
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			38,34	45,92	105,81	989	0,46	25,08	0,06		372,42	620,09	154,45	10,17
полдник														
313	Запеканка из творога	230	32,71	26,22	31,47	493	0,12	0,66	0,19		355,09	480,38	54,07	1,24
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,35	2	23	0,01	0,09	0,01		24,36	18,98	2,91	0,03
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
Всего в полдник			33,64	27,71	50,66	587	0,14	27,15	0,2		385,35	503,19	60,11	2,08
ужин 1														

370	огурцов	200	15,32	15,11	37,39	347	0,07	0,72	0,02	21,38	192,39	43,68	2,18
494	Плов из отварной говядины	200	0,26	0,06	15,22	62		2,76		7,34	9,43	5,17	0,88
108	Чай с лимоном	46	3,26	0,61	14,18	75	0,11			16,48	101,2	29,52	1,92
110	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7
	Хлеб ржано-пшеничный												
	Всего в ужин 1		22,92	21,46	86,14	628	0,29	20,18	0,02	79,1	405,89	115	7,42
	ужин 2												
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
	Всего в ужин 2		5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05	210,8	147,2	22,4	0,16
	Итого		129,81	128,56	384,04	3 212	1,39	366,39	0,51	1 555,6	2 380,05	506,8	34,24

B2	A	кальц	цод	селен	фтор
2,45	0,002	4755	0,06	0,1	2,35

175	пшеничный	150	15,84	12,45	8,41	540							
138	сметана	520	1,28	3,42	10,83	81							
333	сыр	100	0,28	18,48	2,04	324	0,03						
	Всего в завтрак 1		2,52	1,9	28,22	330	0,03	38,32		33,2	132,32	68,32	8,32
113	молоко	140	0,3	0,3	13,22	38	0,01	38,32		38	13,22	13,22	3,82
218	сок	500	0,8		33,8	34	0,03			34	33	13	3
188	хлеб	80	4,52	0,8	18,2	88	0,14			31,2	133	38,2	7,2
	Всего в завтрак 2		5,32	1,1	34,22	200	0,18	38,32	0,13	42,42	230,42	88,22	11,22
100	хлеб	25	4,04	0,38	13,22	33	0,12			50,42	152,4	38,22	7,22
300	молоко	40	2,08	4,8	0,38	63	0,03			33	38,8	4,8	1
01	сыр	32	2,32	8,72	2,8	118	0,04	0,43	0,02	184,82	151,8	17,22	0,32
400	квас	300	3,48	3,48	33,43	138	0,03	0,72		103,88	28,2	13,88	0,72
373	хлеб	300	2,81	0,04	38,08	180	0,02	0,43	0,03	178,73	103,83	13,32	0,38

Учебно-методический кабинет
 15-15-15
 15-15-15

(3-х недельной)
 ЦЕЛОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ
 ЦЕЛОВАТЕЛЬСКОЕ ИЛИ ЦЕЛОВАТЕЛЬСКОЕ



С. 15-15-15
 15-15-15

388/434	Тефтели из говядины в молочном соусе	189	20,83	20,87	19,17	348	0,13	1,97	0,04	89,56	269,62	43,45	3,42
426	Картофель отварной	180	3,4	6,18	26,51	176	0,15	14,26	0,02	16,97	91,76	35,68	1,4
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7
Всего в ужин 1			32,3	28,5	96,41	771	0,5	22,86	0,06	163,34	597,79	151,63	10,29
ужин 2													
517	йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			122,61	95,3	391,95	2 914	2,14	150,91	0,29	1 167,5	2 310,69	561,81	33,12

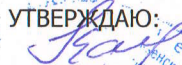
B2	A			калий	натр	селен	пропор
2,14	0,07			5680	0,08	0,036	0,4

108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14			21,5	132	38,5	2,5
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61		0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7
Всего в ужин 1			32,3	28,5	96,41	771	0,5	22,86	0,06	163,34	597,79	151,63	10,29
ужин 2													
517	йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			122,61	95,3	391,95	2 914	2,14	150,91	0,29	1 167,5	2 310,69	561,81	33,12

(3-х экземпляров)
 ЦЕНТРОБЛАНКЕТЫН ПУНОТ
 ЦЕНТРЕНОЕ МЕНЮ И УПТЕРБУА ДЕННОСТР



Ундла:
 Кадлобни: [illegible]
 Сказис: [illegible]

УТВЕРЖДАЮ: 
Директор _____ Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём 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
завтрак 1														
267	Каша пшеничная молочная	200	7,3	7,07	33,59	227	0,15	0,45	0,04		129,66	170,89	42,55	1,04
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,31	13,36	87	0,02	0,4	0,01		106,66	79,17	12,18	0,11
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	65	4,6	0,86	20,04	107	0,15				23,29	143	41,71	2,71
Всего в завтрак 1			20,36	18,36	72,59	537	0,36	1,27	0,1		424,46	514,96	108,01	4,62
завтрак 2														
518	Сок томатный	200	2		7	36	0,06	20			14	64	24	1,4
588	вафли	45	1,53	13,59	29,12	245	0,02				3,6	14,85	0,9	225
112	Груши свежие	105	0,44	0,33	10,38	46	0,02	5,47			20,77	17,49	13,12	2,51
Всего в завтрак 2			3,97	13,92	46,5	327	0,1	25,47			38,37	96,34	38,02	228,91
обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,66	136	0,04	38,3			45,52	31,54	17,24	0,59
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,88	3,94	8,76	78	0,06	14,11	0,01		39,7	44,54	19,8	0,74
291	Макаронные изделия отварные	180	6,03	6,16	38,9	235	0,08		0,02		11,52	48,16	8,55	0,86
366	Бефстроганов из отварной говядины	120	17,58	18,64	2,05	246	0,05	0,26	0,02		23,75	172,5	22,76	2,4
519	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			32,83	43,46	96,81	910	0,34	140,67	0,05		151,64	417,85	106,02	11,73
полдник														
319	Пудинг творожный запеченный	200	24,02	18,35	43,18	434	0,1	0,3	0,13		227,13	351,29	42,23	1,7
440	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,35	2	23	0,01	0,09	0,01		24,36	18,98	2,91	0,03
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,24	0,18	22,81	94	0,01	34,06			9,55	5,82	4,58	1,02
Всего в полдник			25,04	19,88	67,99	551	0,12	34,45	0,14		261,04	376,09	49,72	2,75

ужин 1														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,19	8,85	6,67	111	0,01	3,36			28,14	31,86	16,6	1,01
340	рыба, запечённая с картофелем порусски	320	3,84	6,93	28,42	191	0,14	12,48	0,02		16,72	87,45	32,48	1,36
494	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62		2,76			7,34	9,43	5,17	0,88
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				15,4	68,73	20,45	1,7
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в ужин 1			12,64	17,17	84,33	541	0,35	18,6	0,02		89,1	329,47	113,2	7,45
ужин 2														
517	снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Всего в ужин 2			5,6	6,4	8,2	113	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Итого			100,44	119,19	376,42	2 978	1,33	221,85	0,35		1 204,61	1 924,71	442,97	255,66
							<i>Б2</i>	<i>А</i>			<i>взвеш</i>	<i>ГОД</i>	<i>сезон</i>	<i>ФРФ</i>
							<i>2,24</i>	<i>0,0026</i>			<i>4962</i>	<i>0,0540</i>	<i>0,056</i>	<i>0,29</i>

ужин 3														
113	Салат свеклы	100	0,44	0,31	10,38	48	0,03	2,43			30,33	30,34	30,03	3,07
238	карш	42	1,23	13,28	30,73	342	0,05				30	14,82	0,0	3,12
219	Сок-домашний	300				30	0,04	30			14	0,0	3,0	1,4
Всего в ужин 3			20,30	13,89	41,11	273	0,30	1,33	0,1		434,48	21,40	10,03	4,93
109	Хлеб пшеничный	92	4,9	0,38	50,04	103	0,12				33,30	143	4,33	3,11
07	радиаторы с сахаром	32	2,33	8,13	2,0	110	0,04	0,45	0,02		104,80	13,13	11,23	0,10
201	кофе растворимый молотый с молоком	300	1,34	1,31	17,30	83	0,03	0,4	0,01		100,00	30,13	15,10	0,11
103	Хлеб пшеничный молотый	300	1,3	1,01	33,20	333	0,12	0,42	0,04		130,00	130,00	43,20	1,04

Адрес: _____
 Контактный: _____
 Факс: _____

(с-х) _____



Министерство сельского хозяйства Республики Беларусь



Директор

Каравайкина Т.Н.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **школьники 12-18лет**
 Диета:

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,25	4,61	17,61	133	0,05	0,56	0,02		152,09	123,4	19,29	0,35
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
498	Какао с молоком сгущенным	200	3,49	3,46	23,47	139	0,01	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
91	Бутерброд с сыром	35	5,22	8,12	5,6	116	0,04	0,42	0,05		164,85	121,9	11,57	0,76
108	Хлеб пшеничный	46	3,26	0,61	14,18	75	0,11				16,48	101,2	29,52	1,92
Всего в завтрак 1			22,3	21,4	61,14	526	0,24	1,13	0,17		463,41	521,8	83,07	4,56
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
112	Яблоки свежие	140	0,7	0,7	17,15	78	0,06	288,75			28	19,25	15,75	3,85
Всего в завтрак 2			5,75	1,5	58,25	270	0,22	292,75			73,5	173,25	66,25	9,35
обед														
7	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	133	0,05	4,4			44,94	48,4	33,44	0,63
131	Свекольник со сметаной	250	2,2	3,98	15,37	106	0,06	7,24	0,01		34,47	59,78	27,04	1,34
381	Котлеты из говядины	100	18,1	18,74	12,54	291	0,09	0,09	0,02		41,73	211,75	33,36	3,05
414	Рис отварной	180	2,19	5,84	21,12	146	0,02		0,02		3,56	44,12	14,12	0,29
453	Соус томатный	30	0,52	1,71	1,99	25		0,47	0,01		1,42	4,4	0,22	0,1
508	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,03	32,96	135	0,06				177,65	23,48	9,15	2,04
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			29,88	41,24	117,14	959	0,38	12,2	0,05		324,1	510,08	152,05	10,19
полдник														
507	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	26,4			5,9	3,83	3,13	0,81
588	вафли <i>челны</i>	45	1,53	13,59	29,12	245	0,02				3,6	14,85	0,9	225
Всего в полдник			1,68	13,73	46,31	316	0,03	26,4			9,5	18,68	4,03	225,81

107	Огурец солёный	100	0,76		2,73	14	0,02	2							
201	Запеканка картофельная с овощами	180	4,36	7,81	29,31	205	0,16	20,12	0,01		20,7	21,6	12,6	0,54	
342	рыба, тушенная в сметанном соусе	165	25,19	12,5	4,8	232	0,15	2,62	0,02		37,71	105,86	40,25	1,68	
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	80	0,01	0,24	0,01		85,77	369,66	91,12	1,51	
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				57,54	46,75	9,92	0,8	
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				21,5	132	38,5	2,5	
Всего в ужин 1			39,16	22,78	86,66	708	0,54	24,98	0,04		238,62	744,6	212,84	8,73	
ужин 2															
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05		210,8	147,2	22,4	0,16	
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05		210,8	147,2	22,4	0,16	
Итого			104,29	109,65	377,69	2 915	1,42	357,7	0,31		1 319,94	2 115,61	540,63	258,8	
							В2	А			кальций	йод	селен	артоф	
							1,87	0,0032			5080	0,06	0,03	0,38	

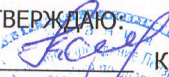
№ п/п	наименование продукта (ингредиент)	количество (г)	Б	Ж	А	клетчатка (ккал)	В1	С	У	Е	Са	К	Na	Мg
107	Огурец солёный	100	0,76		2,73	14	0,02	2						
201	Запеканка картофельная с овощами	180	4,36	7,81	29,31	205	0,16	20,12	0,01		20,7	21,6	12,6	0,54
342	рыба, тушенная в сметанном соусе	165	25,19	12,5	4,8	232	0,15	2,62	0,02		37,71	105,86	40,25	1,68
495	Чай с молоком	200	1,5	1,14	15,8	80	0,01	0,24	0,01		85,77	369,66	91,12	1,51
108	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,8	18,5	98	0,14				57,54	46,75	9,92	0,8
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06				21,5	132	38,5	2,5
Всего в ужин 1			39,16	22,78	86,66	708	0,54	24,98	0,04		238,62	744,6	212,84	8,73
ужин 2														
516	Ряженка	200	5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05		210,8	147,2	22,4	0,16
Всего в ужин 2			5,52	9	8,2	136	0,03	0,24	0,05		210,8	147,2	22,4	0,16
Итого			104,29	109,65	377,69	2 915	1,42	357,7	0,31		1 319,94	2 115,61	540,63	258,8
							В2	А			кальций	йод	селен	артоф
							1,87	0,0032			5080	0,06	0,03	0,38

Учреждение:
 Вид деятельности:
 Вид деятельности:

ЦЕНТРОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
 ЦЕНТРОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР



Итого:
 Вид деятельности:
 Вид деятельности:

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Каравайкина Т.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **школьники 12-18лет**
Диета:

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
завтрак 1														
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,3	29,65	196	0,04	0,47	0,02		128,69	134,75	27,79	0,4
496	Какао с молоком	200	3,32	2,67	23,48	131	0,02	0,4	0,01		108,28	96,27	17,17	0,52
93	Бутерброд с маслом	40	1,84	15,92	7,6	181	0,05		0,09		12,2	58	15,48	1,02
300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
108	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в завтрак 1			17,53	29,89	70,26	620	0,21	0,87	0,22		281,92	431,82	84,49	4,19
завтрак 2														
518	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
108	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
112	Апельсины	84	0,85	0,19	7,61	35	0,04	56,37			31,94	21,61	12,21	0,28
Всего в завтрак 2			3,77	0,59	39,46	178	0,13	60,37			66,69	109,61	43,46	4,53
обед														
106	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25			14	26	20	0,9
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	3,82	19,24	122	0,09	8,1	0,01		21,67	58,45	22,79	0,91
365	Говядина, тушенная с капустой	200	18,15	19,94	15,22	313	0,1	32,04	0,03		90,21	201,67	43,94	3,21
512	Компот из кураги сушеной	200	0,56		23,54	96	0,01	0,4			359,83	16,01	20,01	33,45
110	хлеб ржано-пшеничный	70	5,07	0,86	23,82	123	0,1				20,33	118,15	34,71	2,74
Всего в обед			27,6	24,82	85,62	676	0,36	65,54	0,04		506,04	420,28	141,45	41,21
полдник														
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,45	0,18	19,25	80	0,02	29,4			16,46	10,88	6,87	0,72
171	грენки с сыром	50	8,95	8,6	22,99	205	0,17	0,39	0,05		174,56	240,58	47,76	3,11
Всего в полдник			9,4	8,78	42,24	285	0,19	29,79	0,05		191,02	251,46	54,63	3,83
ужин 1														
76	Винегрет овощной	100	1,19	9,5	7,23	119	0,05	3,76			21,96	36,55	16,61	0,7

297	Макароны, запеченные с яйцом	230	10,5	10,32	42,4	304	0,1	0,15	0,07	64,57	124,73	16,26	1,51
493	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0,08	0,1		4,89	8,24	4,4	0,87
110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,53	15,52	79	0,06			15,4	68,73	20,45	1,7
108	Хлеб пшеничный	51	3,61	0,68	15,73	83	0,12			18,28	112,2	32,73	2,13
Всего в ужин 1			18,6	21,08	95,88	646	0,33	4,01	0,07	125,09	350,45	90,44	6,91
ужин 2													
517	Йогурт	200	5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Всего в ужин 2			5,8	5	22,6	159	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2
Итого			82,71	90,16	356,07	2 564	1,27	161,77	0,4	1 418,76	1 753,61	444,48	60,88

B ₂	Δ	селен	калий	иод	ртуть
2	0,003	0,038	4735	0,17	0,35

213	Ковбаски вареные с чесноком	300	0,28		33,24	84	0,01			31,62	29,42	33,36	0,01
202	Секвидии с начинкой с капустой	500	18,12	18,84	12,33	313	0,08			74	38	30	0,3
193	Сливочное мороженое с изюмом	320	3,33	3,85	18,34	133	0,08	8,1	0,01	31,62	29,42	33,36	0,01
108	Цикорий сладкий	700	1,7	0,3	1,8	31	0,08	32		74	38	30	0,3
Всего в завтрак 2			2,33	0,28	38,48	138	0,13	80,33		69,68	108,87	43,48	4,23
113	Уксусный	84	0,82	0,18	1,01	32	0,04	28,31		31,62	31,81	13,31	0,38
108	Хлеб пшеничный	30	5,73	0,4	8,32	48	0,03			10,32	88	18,32	1,32
218	Сок апельсиновый	300	0,8		33,8	84	0,03			34	33	13	3
Всего в завтрак 1			13,23	38,88	38,38	830	0,17	0,83	0,13	381,63	437,87	81,48	4,78
108	Хлеб пшеничный	38	5,73	0,4	8,32	48	0,03			10,32	88	18,32	1,32
308	Молоко вареное	40	2,08	4,8	0,38	83	0,03		0,1	33	18,8	4,8	1
83	Варенье с малиной	40	1,84	12,85	1,6	181	0,08		0,03	13,3	29	12,48	1,03
188	Кефир с корицей	300	3,33	3,85	33,48	131	0,03	0,4	0,01	108,38	88,33	13,13	0,23
388	Молоко вареное с изюмом	300	2,13	8,3	38,42	188	0,04	0,43	0,03	138,88	134,32	33,36	0,4

Учебная лаборатория № 11-1811
 Сельскохозяйственный факультет
 (У-х институт) УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ СПЕКТРОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЙ ПОЛНОСПЕКТРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
 УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ СПЕКТРОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЙ ПОЛНОСПЕКТРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
 УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЙ СПЕКТРОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЙ ПОЛНОСПЕКТРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ