Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

1 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша пшенная с маслом	2011	182	1\200\10	10,26	18,1	24	299	0,14	0,89	0,04	0,16	105	140	36,3	0,94
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,9	5	31,35	199	0,06	1,6	0,24	0	152	125	21,3	0,49
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Фрукты свежие(по сезону)			1\100	5	0	18	88	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого				**24,9**	**23,7**	**102,2**	**726**	**0,6**	**12,5**	**0,28**	**0,56**	**272**	**319**	**110**	**3,03**
ОБЕД															
Суп картофельный с горохом, курой	2011	102	1\250\12,5	7,94	9,82	16,85	188	0,31	4,94	0,03	0,02	73,5	245	48,4	1,82
Сосиски отварные	2011	243	2\50	9,25	14,7	0,78	172,2	0,4	0	0	6,59	24,3	212	50,6	2,2
Рис отварной с маслом	2011	304	1\180\5	4,92	7,27	39,96	244,9	0,03	0	0,3	0,67	25,3	68,7	21,2	0,63
Кисель плодово-ягодный	2004	648	1\200	0	0	42,2	164	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**29,54**	**32,92**	**152,3**	**1019,45**	**1,07**	**16,9**	**0,33**	**9,55**	**153**	**654**	**159**	**8,58**
Всего				**54,44**	**56,62**	**254,5**	**1745,45**	**1,67**	**29,4**	**0,61**	**10,1**	**425**	**973**	**268**	**11,6**

2 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша манная с маслом	2011	181	1\200\10	11,15	10,1	38,27	289	0,43	0,89	0,04	0,43	102	90,1	15,5	0,36
Бутерброд с сыром	2011	3	1\20\30	6,25	7,86	14,83	155,1	0,56	0,11	0,06	0,47	139	96	9,45	0,49
Кофейный напиток с молоком	2011	379	1\200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,14	1,47	0,02	0,01	159	132	29,3	2,4
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	70	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Итого				**23,37**	**20,93**	**96,7**	**669,3**	**1,13**	**2,47**	**0,12**	**0,91**	**407**	**344**	**64,2**	**4,25**
ОБЕД															
Огурец свежий порционный			1\100	1,37	0,52	3,63	24,7	0	5	0	0	12	21	15	0
Щи из сежей капусты с курой и сметаной	2011	88	250\12,5\10	6,2	8,94	17,81	176	0,31	4,94	0,03	0,02	73,5	245	48,4	1,82
Печень говяжья тушеная	2011	262	1\100	12,96	8,83	8,25	164,35	0,18	12,2	5030	0,96	28,8	229	16,3	4,8
Картофельное пюре	2011	128	1\180	3,72	11	34	249,9	0,15	17,8	0,05	2,4	41,7	87	27,4	1,03
Компот из плодов шиповника	2011	388	1\200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**32,08**	**30,69**	**133,4**	**938,1**	**0,97**	**52**	**5030**	**5,65**	**186**	**711**	**146**	**11,6**
Всего				**55,45**	**51,62**	**230,1**	**1607,4**	**2,1**	**54,5**	**5031**	**6,56**	**592**	**1056**	**210**	**15,8**

3 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Омлет с картофелем	2011	213	1\200	14,17	25,8	44,17	465,6	0,13	4,7	0,1	5,25	74,6	187	25,7	2,33
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,43	0	10,5	43,7	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
Фрукты свежие			1\100	3,5	0	11,5	60	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Итого				**22,84**	**26,4**	**94,97**	**709,3**	**0,53**	**16,8**	**0,1**	**5,65**	**105**	**264**	**89,9**	**6,06**
ОБЕД															
Кукуруза отварная	2011	133	1\100	0,74	0,62	1,42	14,3	0,01	1,94	0,02	0,05	4,65	12,6	4,15	0,14
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106,107	1\250\25	8,7	5,25	14,58	140,5	0,12	9,28	0,01	1,2	50,7	114	38,5	1,17
Котлеты рубленые	2011	295	1\100	8,6	15,92	10,18	218,5	0,19	2,69	0,01	1,82	29,4	94,9	31,1	1,16
Соус сметанный	2011	330	1\30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,28	6,8	1,6	0,06
Макароны отварные	2011	309	1\180	6,12	9	34,2	243	0,06	0	0	0,19	12	34,5	7,5	0,75
Компот из смеси свежих фруктов	2011	350	1\200	0,44	0,07	34,28	139,5	0,02	30	0	0,02	21,1	17,6	6,43	0,21
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**32,45**	**33,49**	**148,9**	**1028,38**	**0,41**	**43,9**	**0,05**	**5,35**	**149**	**377**	**120**	**6,49**
Всего				**55,29**	**59,89**	**243,9**	**1737,68**	**0,94**	**60,8**	**0,15**	**11**	**254**	**642**	**210**	**12,6**

4 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша овсяная (вязкая) с маслом	2011	173	1\200\10	8,5	8,98	26,44	220,6	0,47	0,72	0,04	0,45	112	176	53,1	1,3
Бутерброд с колбасой п/к	2011	6	1\20\30	5,3	8,26	14,82	154	0,09	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,9	5	31,35	190	0,06	1,6	0,24	0	152	125	21,3	0,49
Фрукты свежие			1\100	0,7	0	10,3	43	5	5	1,8	0,3	19	16	10,8	2,3
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	69	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Итого				**21,77**	**22,54**	**97,31**	**676,6**	**5,62**	**7,32**	**2,08**	**1,2**	**302**	**403**	**104**	**5,86**
ОБЕД															
Помидор свежий порционный			1\100	0,92	0,21	4,15	22,2	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	2011	96	250\12,5\10	9,94	5,25	13,33	140,4	0,12	9,28	0,01	1,2	50,7	114	38,5	1,17
Шницель рубленый	2011	268	1\100	8,48	19,43	8,95	244,6	0,18	2,31	0,2	1,78	20,9	86,6	28,5	1,06
Капуста тушеная	2004	534	1\180	6	11,04	25,7	226	1,25	7,4	2,5	0	7	55,7	27,6	1,56
Напиток из варенья	2011	387	1\200	0,15	0,02	26,4	106	0	8	0	0,1	13	3,2	4,6	0,14
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**32,92**	**37,08**	**131**	**989,55**	**1,59**	**42**	**2,71**	**5,5**	**123**	**372**	**142**	**7,47**
Всего				**54,69**	**59,62**	**228,4**	**1666,15**	**7,21**	**49,3**	**4,79**	**6,7**	**424**	**775**	**246**	**13,3**

5 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Лапшевник с творогом и маслом	2011	208	1\200\10	20,4	25,1	40,43	469	0,07	0,26	0,07	2,07	102	158	19,9	0,95
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,43	0	10,5	43,7	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
Фрукты свежие			1\100	0,3	0	11,7	48	0,1	14	0,11	0,21	40,2	19,5	12,6	0,1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	13,8	52,2	18	2
Итого				**25,87**	**25,7**	**91,43**	**700,7**	**0,17**	**16,4**	**0,18**	**2,28**	**172**	**253**	**62,8**	**5,18**
ОБЕД															
Икра морковная	2011	75	1\100	2	8,33	15,4	144,5	0	5	8	9	12	24	9	2
Борщ с картофелем, фасолью со сметаной	2011	84	1\250\10	8,7	15,23	19,19	248,6	1,32	6	0,18	2,25	39,6	135	39,3	2,6
Плов из птицы	2004	443	1\100\180	17,6	15,8	42,58	382,9	0,09	1,4	0	67	24	97	0,8	1,8
Кисель плодово-ягодный	2004	648	1\200	0	0	42,2	164	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			1\30	2,67	0,3	14,4	70	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**33,66**	**40,19**	**157,5**	**1120,35**	**1,74**	**24,4**	**8,18**	**80,5**	**105**	**385**	**87,5**	**10,3**
Всего				**59,53**	**65,89**	**248,9**	**1821,05**	**1,91**	**40,8**	**8,36**	**82,8**	**277**	**638**	**150**	**15,5**

6 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная (вязкая) с маслом	2011	173	1\200\10	9,66	12,13	46,53	332,9	0,14	0,89	0,04	0,16	105	140	36,3	0,94
Бутерброд с сыром	2011	3	1\20\30	6,25	7,86	14,83	155	0,56	0,11	0,06	0,47	139	96	9,45	0,49
Кофейный напиток с молоком	2011	379	1\200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,14	1,47	0,02	0,01	159	132	29,3	2,4
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	70,8	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Итого				**21,88**	**22,96**	**105**	**713,9**	**0,84**	**2,47**	**0,12**	**0,64**	**410**	**395**	**85**	**4,83**
ОБЕД															
Помидор свежий порционный			1\100	1,22	0,28	5,53	29,52	0,04	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Суп из овощей с курой	2011	99	1\250\25	7,7	6,69	15,63	153	0,5	1,2	0	1	44	244	42	1,5
Сосиски отварные	2011	243	2\50	9,25	14,7	0,78	172,2	0,4	0	0	6,59	24,3	212	50,6	2,2
Макароны отварные	2011	309	1\180	6,12	9	34,2	242,3	0,06	0	0	0,19	12	34,5	7,5	0,75
Компот из плодов шиповника	2011	388	1\200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**32,12**	**32,07**	**125,9**	**920,17**	**1,33**	**28,2**	**0**	**10,5**	**118**	**635**	**151**	**8,92**
Всего				**54**	**55,03**	**230,8**	**1634,07**	**2,17**	**30,7**	**0,12**	**11,1**	**528**	**1029**	**235**	**13,8**

7 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Запеканка творожная со сгущенным молоком	2004	366	1\200\30	17,5	24,1	51	490	0,09	0,74	0,1	1,13	308	332	41,8	1,01
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,43	0	10,5	43,7	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
Фрукты свежие			1\100	0,3	0	11,7	48	0,1	14	0,11	0,21	40,2	19,5	12,6	0,1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	13,8	52,2	18	2
Итого				**22,97**	**24,7**	**102**	**721,7**	**0,19**	**16,9**	**0,21**	**1,34**	**377**	**427**	**84,7**	**5,24**
ОБЕД															
Икра свекольная	2011	75	1\100	2	8,5	15,33	145	0	5	8	9	12	24	9	2
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106,107	1\250\25	8,23	5,25	14,58	138,5	0,12	9,28	0,01	1,2	50,7	114	38,5	1,17
Жаркое по-домашнему	2004	436	1\280	18,3	15,67	35,45	356	0,41	2,4	0,4	0,6	106	162	74,5	1,66
Кисель плодово-ягодный	2004	648	1\200	0	0	42,2	164	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,64	0,6	28,8	139	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**35,86**	**30,55**	**160,1**	**1052,85**	**0,86**	**28,7**	**8,41**	**13,1**	**199**	**429**	**160**	**8,76**
Всего				**58,83**	**55,25**	**262,1**	**1774,55**	**1,05**	**45,6**	**8,62**	**14,4**	**576**	**856**	**245**	**14**

8 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная с маслом	2004	302	1\200\10	8,3	9,33	34,6	256	0,47	0,72	0,04	0,45	112	176	53,1	1,3
Бутерброд с колбасой п/к	2011	6	1\20\30	5,3	8,26	14,82	154	0,09	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
Какао с молоком	2011	382	1\200	4,9	5	31,35	190	0,06	1,6	0,24	0	152	125	21,3	0,49
Фрукты свежие			1\100	0,7	0	10,3	43	5	5	1,8	0,3	19	16	10,8	2,3
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	69	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Итого				**21,57**	**22,89**	**105,5**	**712**	**5,62**	**7,32**	**2,08**	**1,2**	**302**	**403**	**104**	**5,86**
ОБЕД															
Огурец свежий порционный			1\100	1,37	0,52	3,63	24,6	0	5	0	0	12	21	15	0
Борщ картоф с курой и сметаной	2004	110	250\12,5\10	8,7	5,25	13,33	135	0,12	9,28	0,01	1,2	50,7	114	38,5	1,17
Печень по-строгановски	2004	431	1\100	10,25	14,88	15,16	235,3	8	0,8	0,02	0	26	51	0	1
Греча отварная	2004	297	1\180	5,52	13,5	45	323,6	0	4	0	0,1	13	3,2	4,6	0,14
Напиток из варенья	2011	387	1\200	0,15	0,02	26,4	106	0	8	0	0,1	13	3,2	4,6	0,14
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**33,42**	**35,3**	**156**	**1074,85**	**8,12**	**27,1**	**0,03**	**3,4**	**138**	**290**	**93,6**	**5,45**
Всего				**54,99**	**58,19**	**261,5**	**1786,85**	**13,7**	**34,4**	**2,11**	**4,6**	**439**	**692**	**198**	**11,3**

9 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша молочная "Дружба" с маслом	2004	ТТК	1\200\10	13,86	23,12	45,2	444	0,13	4,7	0,1	5,25	74,6	187	25,7	2,33
Чай с сахаром и лимоном	2011	377	1\200\15\7	0,43	0	10,5	43,7	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
Фрукты свежие			1\100	3,5	0	11,5	60	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Итого				**22,53**	**23,72**	**96**	**687,7**	**0,53**	**16,8**	**0,1**	**5,65**	**105**	**264**	**89,9**	**6,06**
ОБЕД															
Салат из свежей капусты	2011	43	1\100	2,33	6,5	14,83	127	0,3	15	0,24	3,5	28	5,2	2,4	0,28
Суп с мясными фрикадельками	2004	153	1\250\25	6,25	5,69	15,63	138	0,5	1,2	0	1	44	244	42	1,5
Биточки рубленые из птицы	2004	451	1\100	11,06	10,1	10	175,1	0,31	2,6	0,02	0	5	105	83,4	1,4
Соус сметанный	2011	330	1\30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,07	8,28	6,8	1,6	0,06
Картофельное пюре	2011	128	1\180	3,72	10,99	33,58	248	0,15	17,8	0,05	2,4	41,7	87	27,4	1,03
Компот из смеси свежих фруктов	2011	350	1\200	0,44	0,07	34,28	139,5	0,02	30	0	0,02	21,1	17,6	6,43	0,21
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**31,65**	**35,98**	**162,6**	**1100,18**	**1,29**	**66,6**	**0,32**	**8,99**	**171**	**563**	**194**	**7,48**
Всего				**54,18**	**59,7**	**258,6**	**1787,88**	**1,82**	**83,4**	**0,42**	**14,6**	**276**	**827**	**284**	**13,5**

10 день

Наименование блюд	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Ккал на одну порцию	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша Геркулес с маслом	2004	302	1\200\10	7,45	12,9	34,85	285	0,44	2	0,55	0,25	170	200	24,8	0,6
Бутерброд с сыром	2011	3	1\20\30	6,25	7,86	14,83	155	0,56	0,11	0,06	0,47	139	96	9,45	0,49
Кофейный напиток с молоком	2011	379	1\200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,14	1,47	0,02	0,01	159	132	29,3	2,4
Фрукты свежие			1\100	1,8	0	11,5	54	0,4	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Батон нарезной			1\30	2,37	0,3	14,4	69,78	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Итого				**21,47**	**23,73**	**104,8**	**718,98**	**1,54**	**13,6**	**0,63**	**1,13**	**483**	**482**	**115**	**5,09**
ОБЕД															
Горошек зеленый отварной	2011	131	1\100	3,5	1,48	6,83	54,6	0,01	1,94	0,02	0,05	4,65	12,6	4,15	0,14
Щи из всежей капусты со сметаной	2011	131	250\12,5\10	5,8	10,18	15,56	177,1	0,31	4,94	0,03	0,02	73,5	245	48,4	1,82
Тефтели рыбные	2004	394	1\100	12,53	14,13	10	217,3	0	3,2	0	8,96	55	186	26	1
Рис отварной	2011	304	1\180	3,6	4,2	39,9	211,8	0,03	0	0,3	0,67	25,3	68,7	21,2	0,63
Компот из плодов шиповника	2011	388	1\200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,33	12	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Хлеб ржано/пшеничный			2\24	2,69	0,53	23,71	110,35	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	1
Батон нарезной			2\30	4,74	0,6	28,8	140	0	0	0	2	16	71	21	2
Итого				**33,26**	**31,39**	**142**	**983,95**	**0,68**	**22,1**	**0,35**	**12**	**188**	**641**	**138**	**7,52**
Всего				**54,73**	**55,12**	**246,8**	**1702,93**	**2,22**	**35,7**	**0,98**	**13,1**	**671**	**1123**	**254**	**12,6**

Примечание: Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 пункт 2.3; 4.3 при отсутствии возможностей строгого соблюдения настоящего меню допускаются изменения в меню п.6.14 по замене блюд в течении недели.