

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Понедельник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	9,21	35,17	60,75	0,07	-	1,38	99,9	24,3	193,05	0,81
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	5,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		709,5	30,98	26,88	87,97	60,83	0,23	0,08	2,98	425,86	86,09	534,59	4,07
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,1	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,8	0,80
	Суп картофельный с горохом на п/б	250	187,68	2,20	3,80	13,10	-	0,15	1,00	2,31	82,00	48,00	238,00	2,20
	Рыба тушёная в томате с овощами	120	135,00	9,75	4,95	13,80	3,60	0,01	1,60	5,16	54,80	41,42	181,34	0,88
	Пюре картофельное со сл.маслом	180	165,60	3,78	7,92	19,62	0,06	0,20	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Компот из сухоф. с вит.“С”	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		905,08	24,3	27,81	170,85	4,20	0,53	5,20	10,91	283,56	209,69	806,49	8,23
Полдник	Булочка пром.произ-ва	50	147,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	200	112,00	5,90	5,03	9,65	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		389,36	10,07	8,02	64,39	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,16	291,12	1,21
Ужин №1	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	100	20,00	1,10	0,01	3,50	0,02	0,06	25,00	-	14,00	20,00	26,00	0,90
	Тефтеля из говядины с рисом	100	198,00	8,50	10,30	11,40	-	0,03	-	0,46	17,60	15,20	85,60	0,64
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	180	215,05	9,55	7,90	38,08	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,50	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		595,05	21,78	19,25	52,98	0,04	0,38	37,00	5,54	75,77	174,30	393,50	6,83
Ужин №2	Кефир 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2851,99	94,33	87,05	384,23	65,25	1,47	63,06	23,95	1345,00	566,64	2207,50	24,48

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша гречневая молочная со слив. маслом	250	185,00	5,60	11,50	42,13	0,03	0,07	-	0,33	222,00	31,75	120,50	4,12
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		509,90	16,5	24,49	80,83	0,11	0,22	0,08	1,88	545,31	102,28	466,12	7,85
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Свекольник на п/б со сметаной	250	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Биточек из мяса птицы	100	206,28	18,00	12,85	19,14	0,02	1,00	-	0,45	22,40	26,60	137,60	1,59
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот изяблок с лимоном с вит. "С"	180	85,00	0,2	0,1	22,1	0,00	0,01	3,30	0,1	11,00	5,00	7,00	1,20
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
Итого		886,06	35,29	20,35	91,12	0,05	1,32	32,88	8,45	184,54	115,7	430,18	7,77	
Полдник	Кондитерско изделие пр.пр-ва	35	150,93	2,18	2,84	21,58	3,34	0,02	0,02	-	7,42	4,64	16,70	0,70
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Фрукты свежие по сезону	115	65,50	1,40	0,29	13,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		310,43	7,18	6,03	59,92	3,42	0,12	12,62	0,79	204,84	36,64	163,40	3,64
Ужин №1	Икра кабачковая пр.пр-ва	100	119,00	1,90	8,90	7,70	-	0,02	7,00	-	41,00	15,00	37,00	0,70
	Котлета рыбная Любительская	100	112,00	13,04	4,73	8,04	0,02	0,21	14,50	3,08	48,80	58,80	313,17	0,67
	Картофель отварной со сл.маслом	180	158,00	2,91	6,67	20,98	0,28	0,19	1,23	5,90	95,00	47,77	14,90	2,46
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		551,00	24,48	21,34	87,87	0,29	0,53	24,90	10,41	228,20	167,1	745,17	11,78
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2510,39	90,65	77,30	327,78	3,91	2,29	82,66	21,63	1386,89	470,92	1996,87	31,24

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		610,99	20,61	33,84	46,08	0,27	0,17	2,28	3,36	261,20	71,93	403,00	5,89
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	100	144,00	1,39	10,64	7,54	-	0,01	5,59	4,58	34,8	19,90	37,80	1,16
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	250	180,00	2,37	5,07	16,40	-	0,14	44,36	0,62	51,60	74,00	199,06	2,78
	Курица отварная	100	217,14	22,93	13,91	0,60	0,04	0,04	-	0,22	44,10	22,00	158,8	0,07
	Рагу овощное	180	166,00	4,00	10,70	15,00	-	0,10	-	3,71	76,00	54,40	130,40	2,09
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		955,14	37,92	41,66	96,29	0,90	0,48	79,95	14,29	488,90	224,40	668,46	13,94
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	35	150,93	2,18	2,84	21,58	3,34	0,02	0,02	-	7,42	4,64	16,70	0,70
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Фрукты свежие по сезону	115	65,50	1,40	0,29	13,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		396,33	6,78	6,03	50,82	3,43	0,12	12,62	0,79	49,96	47,18	228,46	2,91
Ужин №1	Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом	190	192,50	13,09	13,02	6,16	0,02	0,06	-	0,45	52,80	32,45	154,23	2,60
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	180	241,66	10,26	9,41	44,50	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,5	109,50	2,41
	Кисель из св/фруктов	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		644,96	23,54	23,47	113,61	0,07	0,39	25,40	5,71	149,54	181,35	461,33	8,81
Ужин №2	Снежок 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2860,42	96,05	110,09	314,84	4,71	1,26	132,40	24,25	1139,60	569,86	1926,25	31,74

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Пудинг творожный запечённый	200	346,00	14,06	15,29	24,90	67,50	0,08	0,03	1,53	111,00	27,00	214,50	0,90
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	15,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		601,75	25,15	31,36	78,6	60,91	0,23	0,46	2,98	425,86	86,09	620,68	4,00
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,1	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,8	0,80
	Суп картофельный с клёцками на п/б	250	90,60	1,16	2,38	7,42	-	0,11	31,19	0,79	33,90	52,70	157,60	1,98
	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	100	253,20	18,36	18,00	15,16	12,00	0,08	-	1,23	21,60	33,60	181,20	1,92
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	180	225,20	7,60	9,74	38,96	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		988,8	35,69	41,26	127,49	12,07	0,36	36,26	3,95	140,25	174,16	586,77	7,65
Полдник	Булочка пр.пр-ва	50	147,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	200	106,00	5,80	5,00	9,60	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		369,36	10,07	8,02	64,39	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,1	291,12	1,21
Ужин №1	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Плов из мяса птицы	280	338,55	11,33	10,19	34,52	0,07	0,11	-	1,10	62,82	55,70	273,70	3,00
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		560,45	9,56	12,33	85,67	0,07	0,33	31,08	7,10	160,42	139,30	512,10	6,84
Ужин №2	Кефир 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2732,06	72,08	79,03	371,26	73,23	1,25	88,58	18,55	1286,34	496,05	2192,47	23,84

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Пятница

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Суп молочный с макаронными изделиями со слив. маслом	250	186,00	6,71	6,21	19,00	0,04	0,11	-	1,01	119,38	18,34	109,61	0,80
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		510,9	17,61	19,2	57,70	0,12	0,26	0,08	2,56	290,58	88,87	455,23	4,53
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	100	20,00	1,10	0,01	3,50	0,02	0,06	25,00	-	14,00	20,00	26,00	0,90
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на п/б	250	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Котлета из говядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30	0,01	0,06	-	3,58	16,80	20,80	104,25	1,23
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	180	233,18	4,68	9,65	31,42	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Компот изяблок с лимоном с вит. "С"	180	85,00	0,20	0,1	22,1	0,00	0,01	3,30	0,1	11,00	5,00	7,00	1,20
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
Итого		1032,18	32,48	31,71	119,30	0,05	0,34	40,74	8,00	139,33	138,27	524,05	7,52	
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	35	150,93	2,18	2,84	31,58	3,34	0,02	0,02	-	7,42	4,64	16,70	0,70
	Кисель молочный	200	108,00	5,80	5,00	9,60	0,06	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	115	65,50	1,40	0,29	13,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		334,43	9,38	8,13	54,52	3,43	0,13	14,62	0,69	266,56	43,65	209,72	3,40
Ужин №1	Тефтеля рыбная с томатным соусом	120	145,20	10,44	6,36	11,52	0,12	0,11	-	1,59	76,80	38,40	206,40	1,44
	Пюре картофельное со сл.маслом	180	165,60	3,78	7,92	19,62	0,06	0,20	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
Итого		572,8	20,85	15,32	82,29	0,18	0,46	9,27	3,61	221,24	145,52	302,78	7,24	
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2703,31	87,52	79,45	321,85	3,88	1,29	77,43	14,69	1143,71	465,51	1683,78	22,91

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Суббота

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		643,99	24,11	36,74	55,88	0,31	0,23	0,08	26,26	422,46	76,59	527,84	5,26
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Икра тушёная из свеклы	100	115,00	2,40	7,10	10,40	-	0,02	9,68	1,84	35,82	21,30	41,69	1,35
	Суп картофельный с фасолью на п/б	250	108,00	2,30	4,25	15,12	-	0,18	1,15	2,88	102,5	60,00	297,00	2,75
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473,00	26,80	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388,00	19,80
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		1004,00	38,73	39,72	106,01	0,55	1,10	31,15	10,26	454,57	212,86	869,89	17,67
Полдник	Сырник из творога	120	303,80	12,99	11,92	39,70	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	0,69
	Молоко кипяченое	200	106,00	5,80	5,00	9,60	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого		409,80	18,79	16,92	49,30	0,13	0,13	2,60	0,55	379,28	49,39	390,35	0,89
Ужин №1	Биточек рыбный	100	150,00	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,80	62,84	141,87	1,22
	Рагу овощное	200	180,00	4,00	10,70	17,00	-	0,10	-	3,71	76,00	54,40	130,40	2,09
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Итого		592,00	18,67	18,50	86,19	0,09	0,43	31,08	13,84	199,40	200,84	510,67	7,15
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			107,50	116,97	305,42	107,50	1,17	2,00	83,09	52,14	1700,51	581,08	2480,55	35,11

Примерное перспективное меню 12-18 лет 1 неделя Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша манная молочная со слив. маслом	250	152,20	0,73	1,04	2,90	0,06	0,20	-	1,34	141,18	49,06	201,29	1,20
	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	0,02	0,03	0,20	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		540,10	16,71	18,63	63,68	0,13	0,38	0,28	3,01	475,49	121,50	603,71	5,91
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Капуста квашенная	100	109,00	1,60	10,1	3,00	-	0,04	18,90	4,50	44,16	15,00	53,8	0,80
	Свекольник на п/б со сметаной	250	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Жаркое по-домашнему с говядиной	230	400,50	12,68	15,32	26,23	0,03	0,18	-	2,98	45,00	50,00	195,00	2,00
	Компот из сухоф. с вит.“С“	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		1017,30	27,16	30,91	104,21	9,40	0,38	9,40	5,28	159,04	127,20	407,40	5,90
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,60	41,60	153,00	1,96
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		556,03	14,41	14,32	93,87	0,06	0,24	-	4,66	208,86	62,26	285,84	2,13
Ужин №1	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	120	200,95	12,97	14,78	11,20	0,02	0,05	-	0,47	25,81	20,10	95,07	0,90
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	180	241,66	10,26	9,41	44,50	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,5	109,50	2,41
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		604,61	22,86	25,21	106,85	0,12	23,17	37,07	5,63	92,45	180,26	406,14	7,15
Ужин №2	Йогурт 3,4%	210	185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			3033,13	90,28	94,49	375,06	9,80	24,28	64,93	19,81	1180,64	532,62	1884,89	25,23

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Понедельник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	13,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		643,99	24,11	36,74	95,88	0,31	0,23	0,08	26,26	422,46	76,59	527,84	5,26
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Икра тушёная из свеклы	100	115,00	2,40	7,10	10,40	-	0,02	9,68	1,84	35,82	21,30	41,69	1,35
	Щи из св.капусты с картофелем на п/б со сметаной	250,00	156,00	1,90	4,30	8,72	-	0,04	8,94	2,16	48,41	24,87	170,00	1,14
	Биточек из мяса птицы	100	206,28	18,00	12,85	9,14	0,02	1,00	-	0,45	22,40	26,60	137,60	1,59
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	180	233,18	4,68	9,65	31,42	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		1022,46	33,71	37,04	115,73	0,53	1,28	45,94	8,05	409,93	147,57	422,00	11,88
Полдник	Булочка пром.произ-ва	50	147,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	200	112,00	5,90	5,03	9,65	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		369,36	10,07	8,02	64,39	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,16	291,12	1,21
Ужин №1	Запеканка из печени с рисом	130	162,5	13,50	2,01	14,6	6,4	0,08	-	1,21	42,50	23,10	165,30	1,62
	Макаронны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		538,38	16,92	3,86	120,6	0,03	0,32	14,00	4,15	106,64	99,8	382,48	5,50
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2827,19	92,01	90,75	404,64	1,05	2,16	80,80	42,98	1498,84	430,36	1805,24	27,99

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Запеканка из творога	200	300,75	17,79	19,21	35,17	60,75	0,07	-	1,38	99,9	24,3	193,05	0,81
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	35,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Чай с сахаром и молоком	200	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		606,50	18,88	35,28	108,87	60,83	0,23	0,08	2,98	425,86	86,09	534,59	4,07
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Суп картофельный с фасолью на п/б	250	108,00	2,30	4,25	15,12	-	0,18	1,15	2,88	102,50	60,00	297,00	2,75
	Шницель из мяса говядины с томатным соусом	100	253,20	18,36	18,00	15,16	12,00	0,08	-	1,23	21,60	33,60	181,20	1,92
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот из сухоф. с вит.“С“	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		858,78	36,02	25,20	131,08	12,00	0,50	20,65	11,48	246,68	172,70	737,18	9,23
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	35	150,93	2,18	2,84	21,58	3,34	0,02	0,02	-	7,42	4,64	16,70	0,70
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Фрукты свежие по сезону	115	65,50	1,40	0,29	13,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		396,33	6,78	6,03	50,82	3,43	0,12	12,62	0,79	49,96	47,18	228,46	2,91
Ужин №1	Котлета рыбная Любительская	100	112,00	13,04	4,73	8,04	0,02	0,21	14,50	3,08	48,80	58,80	313,17	0,67
	Картофель отварной со сл.маслом	180	158,00	2,91	6,67	20,98	0,28	0,19	1,23	5,90	95,00	47,77	14,90	2,46
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		532,00	22,58	12,44	80,17	0,29	0,53	27,58	12,25	223,02	173,40	892,26	13,06
Ужин №2	Снежок 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2646,61	91,46	84,04	378,98	76,59	1,48	73,11	27,60	1171,52	528,57	2584,49	29,49

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша молочная овсяная Геркулес со слив. маслом	250	226,00	05,20	6,66	40,30	0,01	0,04	-	0,20	167,00	17,27	90,11	2,14
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		550,90	16,1	19,65	79,00	0,09	0,19	0,08	1,75	478,31	85,73	415,72	5,83
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Свекольник на п/б со сметаной	250	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Котлета изговядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30	0,01	0,06	-	3,58	16,80	20,80	104,25	1,23
	Каша пшеничная рассыпчатая со сл.маслом	180	225,20	7,60	9,74	38,96	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Компот из сухоф. с вит. "С"	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
Итого		1110,90	36,14	10,78	101,91	0,04	0,20	26,48	10,45	192,56	137,40	450,45	3,62	
Полдник	Кондитерское изд-е пр.пр-ва	35	150,93	2,18	2,84	21,58	3,34	0,02	0,02	-	7,42	4,64	16,70	0,70
	Кисель молочный	180	108,00	5,80	5,00	9,60	0,06	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	115	65,50	1,40	0,29	13,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		334,43	9,38	8,13	44,52	3,42	0,11	12,02	0,69	213,29	46,85	180,44	3,90
Ужин №1	Тефтеля рыбная с томатным соусом	120	145,20	10,44	6,36	11,52	0,12	0,11	-	1,59	76,80	38,40	206,40	1,44
	Картофель отварной со сл.маслом	180	158,00	2,91	6,67	20,98	0,28	0,19	1,23	5,90	95,00	47,77	14,90	2,46
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
Итого		565,20	19,98	14,07	83,65	0,39	0,42	5,40	8,97	224,40	137,30	753,40	12,72	
Ужин №2	Ряженка 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2814,43	88,80	57,72	317,12	3,98	1,02	56,16	21,96	1334,56	459,48	1992,01	26,29

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Пятница

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Пудинг творожный запечённый	200	346,00	14,06	15,29	24,90	67,50	0,08	0,03	1,53	111,00	27,00	214,50	0,90
	Соус молочный	50	69,65	1,89	4,68	15,00	0,01	0,01	-	0,05	8,70	1,80	13,80	0,06
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		654,75	27,25	22,96	97,7	60,83	0,23	0,08	2,98	425,86	86,09	534,59	4,07
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из отварной свеклы с сол.огурцом	100	144,00	1,39	10,64	7,54	-	0,01	5,59	4,58	34,8	19,90	37,80	1,16
	Суп картофельный с макаронными изд-ми на п/б	250	180,00	2,37	5,07	16,40	-	0,14	44,36	0,62	51,60	74,00	199,06	2,78
	Курица отварная	100	217,14	22,93	13,91	0,60	0,04	0,04	-	0,22	44,10	22,00	158,8	0,07
	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	180	241,66	10,26	9,41	44,50	0,02	0,12	-	3,42	19,20	73,5	109,50	2,41
	Напиток из шиповника с вит. "С"	180	97,00	0,70	0,30	22,80	0,50	0,06	30,00	3,50	250,00	12,50	-	5,00
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		990,80	44,18	40,37	127,79	0,56	0,50	79,95	14,00	432,10	243,50	647,56	14,26
Полдник	Булочка пром.произ-ва	50	147,86	2,91	2,71	43,40	0,05	0,14	-	3,29	75,01	27,10	111,12	1,01
	Молоко кипяченое	200	112,00	5,90	5,03	9,65	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Фрукты свежие по сезону	100	59,50	1,26	0,28	11,34	0,04	0,04	12,60	0,79	20,16	11,34	13,86	2,77
	Итого		369,36	10,07	8,02	64,39	0,09	0,22	2,60	3,29	315,01	55,16	291,12	1,21
Ужин №1	Гуляш из говядины	130	204,20	9,59	9,72	6,93	0,03	0,08	-	1,31	41,12	21,40	159,41	1,60
	Каша рисовая рассыпчатая со сл.маслом	180	233,18	4,68	9,65	31,42	0,01	0,03	-	0,28	15,72	27,00	77,40	0,61
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		599,30	20,90	20,41	99,50	0,04	0,30	19,00	3,25	140,24	107,60	368,81	5,79
Ужин №2	Снежок 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2867,21	109,60	96,85	397,42	61,61	1,36	119,81	24,75	1558,01	533,69	2023,88	29,47

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Суббота

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Омлет с зел.горошком	200	218,73	11,56	17,95	3,10	0,24	0,08	-	1,71	105,20	16,60	200,10	2,06
	Икра кабачковая пр.пр-ва	70	86,16	1,25	5,80	4,98	-	0,02	5,60	-	32,80	12,00	29,60	0,56
	Кофейный напиток с молоком	200	79,80	3,20	2,90	15,90	0,05	0,06	-	-	183,31	31,20	150,72	0,70
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		629,79	23,71	36,74	21,89	0,32	0,23	0,08	3,26	428,51	87,13	545,72	5,79
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (помидор)	100	20,00	1,10	0,01	3,50	0,02	0,06	25,00	-	14,00	20,00	26,00	0,90
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной на п/б	250,00	197,00	2,17	4,45	12,03	0,02	0,06	7,00	0,45	50,00	18,00	45,00	0,82
	Котлета из говядины	100	286,00	17,80	17,50	14,30	0,01	0,06	-	3,58	16,80	20,80	104,25	1,23
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Компот из сухоф. с вит.“С“	180	99,80	0,44	-	27,00	-	-	0,40	0,14	22,44	12,00	15,40	-
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
Итого		987,68	34,83	23,81	127,63	0,03	0,35	34,34	8,77	146,59	126,77	493,23	6,87	
Полдник	Сырник из творога	120	303,80	12,99	11,92	39,70	0,09	0,05	-	0,55	139,28	21,39	210,35	
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Итого		397,8	16,59	14,82	64,70	0,17	0,15	12,60	1,34	336,70	53,39	357,05	3,63
Ужин №1	Биточек рыбный	100	150,00	8,04	6,76	18,04	0,09	0,11	0,27	4,13	25,80	62,84	141,87	1,22
	Пюре картофельное со сл.маслом	180	165,60	3,78	7,92	19,62	0,06	0,20	-	0,28	54,00	42,86	112,00	1,40
	Чай с сахаром и лимоном	180	51,00	0,10	-	15,20	-	-	2,20	-	16,00	6,00	8,00	0,80
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		577,60	18,45	15,72	88,81	0,15	0,32	4,47	6,12	137,40	158,90	413,87	6,50
Ужин №2	Кефир 2,5%	210	123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		123,00	5,90	5,07	8,02	0,04	0,06	0,18	0,10	216,00	25,20	162,00	0,18
Средняя дневная сбалансированность:			2845,87	100,78	96,18	311,07	0,71	1,15	63,67	19,59	1275,20	475,39	2001,87	23,01

Примерное перспективное меню 12-18 лет 2 неделя Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Энерг ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак №1	Каша молочная манная со слив. маслом	250	152,20	0,73	1,04	2,90	0,06	0,20	-	1,34	141,18	49,06	201,29	1,20
	Яйцо отварное	40	63,00	5,08	4,60	2,08	0,02	0,03	0,20	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
	Какао с молоком	200	94,00	3,60	2,90	25,00	0,04	0,06	-	-	177,26	20,66	132,84	0,17
	Хлеб пш йод/сл.масло/сыр	60/10/15	245,10	7,70	10,09	22,80	0,03	0,09	0,08	1,55	140,00	39,33	194,9	3,03
	Итого		554,30	17,11	18,63	52,78	0,15	0,38	0,28	21,01	469,44	110,96	585,83	5,38
Завтрак 2	Сок фруктовый пром.произ.	230	130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
	Итого		130,00	1,30	0,02	0,02	-	0,04	12,00	-	10,00	24,00	30,00	0,04
Обед	Нарезка из свежих (квашенных) овощей (огурцы)	100	12,90	1,60	1,10	3,00	-	0,05	19,08	4,34	55,20	18,00	66,00	0,96
	Суп картофельный с клёцками на п/б	250	90,60	1,16	2,38	7,42	-	0,11	31,19	0,79	33,90	52,70	157,60	1,98
	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	473,00	26,80	27,03	21,74	0,05	0,46	-	0,38	36,85	77,46	388,00	19,80
	Компот изяблок с лимоном с вит. "С"	180	85,00	0,2	0,1	22,1	0,00	0,01	3,30	0,1	11,00	5,00	7,00	1,20
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		872,5	36,29	31,65	90,21	0,06	0,77	57,07	7,49	170,35	193,76	758,20	12,31
Полдник	Оладьи запечённые со сг.молоком	120/30	222,03	8,81	8,42	68,87	0,02	0,18	-	4,66	31,60	41,60	153,00	1,96
	Молоко кипяченое	200	112,00	5,90	5,03	9,65	0,04	0,08	2,60	-	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого		534,04	16,71	16,45	78,52	0,02	0,22	12,00	4,66	41,60	65,60	183,00	2,00
Ужин №1	Тефтеля из говядины с рисом со сметанным соусом	120	221,00	9,50	15,30	11,40	-	0,03	-	0,46	17,60	15,20	85,60	0,64
	Макароны отварные со сл.маслом	180	173,88	6,79	0,81	34,85	-	0,06	-	1,23	12,54	7,50	35,18	0,76
	Чай с сахаром и молоком	180	81,00	1,50	1,30	15,90	0,04	0,06	0,15	-	177,26	20,66	132,84	0,10
	Хлеб ржаной / пшеничный йод	60/60	211,00	6,53	1,04	35,95	-	0,13	-	1,66	32,40	41,60	142,4	2,84
	Итого		686,88	24,32	18,45	98,10	0,05	0,31	7,15	3,39	289,50	101,76	446,82	5,1
Ужин №2	Йогурт 3,4%	210	185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
	Итого		185,09	7,84	5,40	6,43	0,04	0,06	0,15	0,10	180,00	21,00	135,00	0,15
Средняя дневная сбалансированность:			2962,81	103,57	90,60	326,06	0,37	1,79	94,68	37,78	1215,70	513,48	2155,65	28,93