

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша молочная пшеница	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	128,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	шоре картофельное	150	3,2	5,6	21,0	128,5	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
	сок	180	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	печенья	40	7,6	13,2	69,0	152,4	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		40,7	38,5	171,3	877,3	0,3	1,8	169,2	7,1	402,6	156,8	950,7	12,7
	ИТОГО		55,9	47,4	264,9	1373,7	0,4	2,0	170,6	7,3	677,5	229,8	1248,9	14,9

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
617	пудинг из творога (запеченный)	250	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6

1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
обед														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	230	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
1168	чай с лимоном	180	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		37,4	28,8	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4	0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	250	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
698	Курица отварная	80	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		27,7	36,3	65,3	686,4	0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6
обед														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	192,3	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	печенья	40	7,6	13,2	69,0	152,4	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1

	всего		39,5	34,1	187,4	860,2	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7
	ИТОГО		67,2	70,3	252,7	1546,6	0,4	1,4	35,6	32,6	451,3	257,9	1105,4	21,3

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
520	каша манная молочная	250	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	печенья	40	9,6	13,8	26,9	152,4	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		33,6	34,9	131,9	860,3	0,9	1,1	91,1	3,5	552,0	231,9	716,6	6,0
	ИТОГО		51,3	45,5	218,4	1354,1	1,0	1,5	98,2	3,5	615,7	305,9	926,4	9,0

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша гречневая молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3

	всего		14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
обед														
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
727	гуляш	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1081	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	68,7	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	4,2	0,8	21,9	71,0	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		35,0	30,1	132,2	868,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
	ИТОГО		49,0	42,2	211,4	1340,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
619	запеканка из творога	250	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		21,0	14,9	51,9	427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
обед														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	250	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	153,2	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	68,7	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	печенья	40	3,8	6,6	34,5	152,4	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб пшеничный (йодированный)	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		29,2	30,3	153,7	825,3	0,4	1,2	33,1	4,7	173,1	124,8	527,4	8,2
	ИТОГО		50,2	45,1	205,6	1252,6	0,8	1,8	73,2	16,7	550,7	136,1	545,4	8,9

7 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша молочная "Дружба"	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
обед														
222	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	78,2	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	137,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	152,9	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	печенья	40	3,8	6,6	34,5	152,4	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		45,6	42,7	150,4	873,0	0,4	7,4	14,0	1,8	185,9	139,8	442,8	15,7
	ИТОГО		62,9	53,4	274,3	1513,1	0,6	7,7	57,5	2,0	401,0	204,9	676,2	18,3

8 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша молочная пшеничная	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
41	масло сливочное	20	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		13,0	18,3	93,7	571,9	0,2	0,2	1,3	1,4	158,2	68,1	224,3	2,1

обед															
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1	
306	рассольник ленинградский со смет.	250	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	
779	плов	250	21,6	11,7	38,0	242,2	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3	
	сок	180	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2	
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		38,0	35,5	173,4	784,1	0,0	2,0	154,0	37,2	267,2	117,1	527,5	18,0	
	ИТОГО		51,0	53,7	267,1	1356,0	0,2	2,2	155,2	38,6	425,3	185,2	751,8	20,1	

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6	
698	Курица отварная	80	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	всего		31,3	40,2	76,1	779,1	0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6	
обед															
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6	
315	суп из овощей со сметаной	250	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9	
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8	
903	шпоре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0	
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	
1081	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		25,4	26,2	136,1	837,1	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8	
	ИТОГО		56,7	66,4	212,2	1616,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3	

10 день

дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,3	
--------	---	------	---	---	---	---	---	---	---	------	---	------	-----	--

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые,мак.	35	44,2	24	42,32	43,5	39,2	44,4	75,35	5	0	35,2	35,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	22	31	5,5	23	10,5	23,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4	
мясо говядины I кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
колбасные изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,9	
сметана	5	0	10	10	0	0	36	0	0	10	20	8,6	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	



7-11 лет

7-11 лет



7-11 лет



7-11 лет







7-11 лет



7-11 лет

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]









