

Типовое примерное восемнадцатидневное меню
Категория детей 12-18 лет



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	250	6,51	3,51	38,23	210,93	0,21	111,55	38,21	141,50	0,92	197,29	9,18	0,02	0,00	38	2010	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ/	100	8,32	5,27	41,12	246,00	0,07	103,20	13,90	102,00	0,90	82,40	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,91	1,55	14,31	78,97	0,12	61,46	13,03	50,70	0,33	94,14	4,50	0,00	0,00	98	2010	
Итого за прием пищи:	550	16,74	10,33	93,66	535,90	0,40	276,21	65,14	294,20	2,15	373,83	13,68	0,02	0,00			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00			
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250	4,26	5,89	15,79	133,77	9,53	48,03	30,29	73,75	1,47	486,40	7,92	0,04	0,00	57	2012	
ГУЛЯШ*	100	13,11	17,53	3,97	226,59	1,84	11,03	20,58	116,78	1,37	317,18	6,31	0,05	0,00	55	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,25	5,11	50,97	294,45	0,00	24,74	166,98	247,63	5,83	350,48	3,04	0,02	0,01	74	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	16,17	64,63	0,00	8,53	1,83	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,20	0,40	21,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	800	31,82	28,93	107,90	818,44	11,37	92,33	219,68	438,16	8,67	1 155,17	17,27	0,11	0,01			
Полдник																	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,26	5,27	57,04	308,17	0,00	18,80	11,87	66,64	0,80	101,28	1,72	0,02	0,02	104	2010	
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	9,46	3,25	2,97	0,30	10,72	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	300	8,34	5,27	64,94	340,09	0,02	28,26	15,12	69,61	1,10	112,00	1,72	0,02	0,02			
Ужин																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ*	280	22,06	39,83	40,50	644,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	12,25	3,77	3,61	0,29	19,76	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2a	2008	
Итого за прием пищи:	617	24,48	40,52	751,56	751,56	6,13	39,05	20,37	40,61	1,09	179,16	0,00	0,00	0,00			
Ужин 2																	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	3a	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		87,31	90,00	374,74	2 651,62	25,59	656,76	346,17	994,58	13,01	2 112,16	32,67	4,80	0,03			