



Согласовано:

Директор ФГБОУ ВО «Севастопольский
медицинский колледж
имени Жени Дерюгиной»
Серебрянская Ольга Владимировна

Серебрянская

01.09. 2023 г.

Утверждено:
ИИ Воронцова И.А.



ИИ Воронцова

Воротникова
Наталья
Александровна

«01» 09. 2023 г.

Примерное циклическое меню для организации питания детей в
возрасте 14 - 17 лет, обучающихся в Государственном
бюджетном учреждении профессионального образования
города Севастополя «Севастопольский медицинский колледж
имени Жени Дерюгиной»,
на осенне-зимний период.

Основание:

Сборника рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Москва, дели плюс 2017г.

Примерное циклическое меню для организации питания детей в возрасте 14 - 17 лет, обучающихся в "Севастопольском медицинском колледже имени Жени Дерюгиной" на осенне-зимний период.

День	Понедельник
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,9	11,7	43,6	304,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	0,8	22,8	102,0
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,2	63,0	17,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,1	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,2	0,0	2,0	1,2	0,0	0,0	2,0
	<i>Итого за прием пищи :</i>		9,4	20,4	78,2	535,8	17,0	0,2	0,0	4,0	39,6	1,2	38,0	139,8

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	0	0,05	2,49	21,19	1,32	24	33,98
101	Суп картофельный с крупой	300	2,4	6,5	14,3	126,0	32,1	39,3	2,0	3,0	56,1	0,6	37,4	86,4
279	Тефтели (2-й вариант)	60/50	17,4	28,8	23,4	424	0	0	0,06	0,7	11,2	1,2	30	486
309	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,7	47,2	279,0	0,0	0,0	0,0	0,2	8,4	0,9	10,6	50,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		31,4	47,6	139,8	1116,9	55,7	39,4	2,3	6,3	119,9	5,2	120,8	698,1

День	Вторник
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	16,0	14,0	65,6	634,0	0,2	111,4	0,1	1,8	295,0	0,6	43,8	422,4
383	Каша с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153,0	4,3	0,0	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		22,9	18,3	110,3	881,0	4,5	111,4	0,3	2,2	416,1	2,1	87,8	562,5

Обед

№ по Образцу рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы отварной	100	0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	0	0,03	2,74	16,15	0,48	13,3	28,62
101	Суп картофельный с крупой	300	7,2	5,6	25,0	181,0	3,3	33,1	0,3	0,1	57,2	1,5	53,9	129,0
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	350	25,8	21,0	35,2	434,0	15,2	0,0	0,3	4,9	41,0	3,6	70,4	201,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		37,1	33,1	109,1	885,7	41,8	33,2	0,8	7,7	137,4	6,8	156,4	399,8

День	Среда
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Образцу рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,0	4,6	48,6	360,0	0,8	25,0	0,2	0,0	192,2	2,8	97,0	235,0
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	85,0	0,0	0,9	22,0	0,7	4,8	76,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142,0	15,3	0,0	0,2	0,1	106,7	0,1	12,8	76,5
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		20,6	12,9	93,0	659,0	16,1	110,0	0,4	1,0	330,2	4,0	177,8	453,1

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	13	0	0,1	2,95	40,4	1,02	23,4	48,8
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,3	16,9	137,0	8,6	30,0	0,2	0,0	67,0	2,0	35,5	98,0
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	21,6	20,7	32,8	407,0	15,2	66,1	0,1	0,3	110,7	0,9	91,5	370,0
294	Котлеты рубленые из птицы	50/5	8,7	8,4	8,1	143,0	0,5	26,9	0,1	0,0	29,9	1,8	11,1	40,0
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи:		37,9	42,0	101,0	938,9	37,3	123,0	0,5	3,3	266,4	6,1	176,7	992,6

день	Четверг
неделя	Первая
сезон	Осенне-зимний

возрастная категория 12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	200	5,4	8,2	28,5	203,0	0,0	151,7	0,0	0,0	71,3	1,4	18,3	207,8
378	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,3	90,0	5,0	0,0	0,1	0,0	67,5	0,1	8,6	45,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи:		11,1	10,2	65,1	388,0	5,0	151,7	0,1	0,0	148,1	1,9	40,1	288,4

0000														
№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	0	0,02	2,31	43	0,52	16	28,32
96	Рассольник ленинградский	300	3,3	6,6	21,4	159,0	7,5	31,5	0,2	0,2	31,0	4,8	36,0	158,0
304	Рис отварной	200	23,2	17,6	6,4	278,0	6,0	0,1	0,2	1,4	33,3	2,1	27,8	166,4
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	11,7	8,8	60	370	0	0	0,2	3,4	17	2,8	113	164
348	Компот из плодов или ягод сушеных (яблок)	200	0,5	0,0	29,7	122,0	15,4	0,1	0,1	0,0	29,2	0,6	19,8	25,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи:		43,2	39,5	145,3	1117,1	53,3	31,7	0,7	7,3	162,8	11,2	225,8	577,9

день	Пятница
неделя	Первая
сезон	Осенне-зимний
возрастная категория	12 лет и старше

завтрак														
№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	16,0	14,0	65,6	634,0	0,2	111,4	0,1	1,8	295,0	0,6	43,8	422,4
383	Каша с молоком тушеная	200	3,7	3,9	25,4	153,0	4,3	0,9	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи:		22,9	18,3	110,3	881,0	4,5	111,4	0,3	2,2	416,1	2,1	87,8	562,5

(Нес)

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	8,56	0	0,02	2,32	34,4	1,72	19,7	37,13
102	Суп картофельный с бобовыми	300	3,3	6,3	14,6	114,0	8,2	20,6	0,2	0,3	53,6	3,1	39,5	178,5
291	Плов из птицы	300	28,2	23,8	7,4	356,0	16,2	3,2	0,2	12,0	74,2	9,8	36,2	490,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		36,2	35,7	81,2	776,1	49,6	23,9	0,6	14,6	185,2	15,8	114,2	746,8

День Суббота

Неделя Первая

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,9	11,7	43,6	304,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	0,8	22,8	102,0
378	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,3	90,0	5,0	0,0	0,1	0,0	67,5	0,1	8,6	45,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		10,6	13,7	80,2	488,0	5,0	0,0	0,1	2,0	96,8	1,3	44,6	182,8

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	0	0,02	2,31	43	0,52	16	28,32
101	Суп картофельный с крупой	300	7,2	5,6	25,0	181,0	3,3	33,1	0,3	0,1	57,2	1,5	53,9	129,0
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	21,6	20,7	32,8	407,0	15,2	66,1	0,1	0,3	110,7	0,9	91,5	770,0
290	Птица тушеная в соусе	150	33,8	12	7,4	274	0,8	0	0,1	3	58,6	4,4	71,8	464
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		67,3	44,8	120,8	1162,1	60,3	99,3	0,7	5,7	292,5	8,5	252,0	1432,5

День	Понедельник
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,5	5,7	21,5	180,0	1,0	39,6	0,1	0,0	195,6	0,8	32,0	164,3
	Сыр полутвердый с жирностью до 45% и порционной нарезкой	20	5,2	5,2	0,0	68,8	0,1	40,0	0,0	0,0	202,0	0,1	9,0	111,8
176	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		15,0	11,3	55,8	402,8	1,1	79,6	0,1	0,0	416,0	1,3	56,2	311,9

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40	Салат картофель с морковью и зеленым горошком	100	0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	0	0,03	2,74	16,15	0,48	13,3	28,62
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	26	145	2,2	0	0,2	1,2	17,3	5,5	21,7	88,4
290	Птица тушеная в соусе	150	33,8	12	7,4	274	0,8	0	0,1	3	58,6	4,4	71,8	464
304	Рис отварной	200	5,0	7,8	53,8	306,0	0,0	44,7	0,7	0,0	1,6	0,4	24,7	78,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	0,4	0,0	0,0	0,0	14,8	0,6	20,0	40,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	<i>Итого за прием пищи :</i>		46,5	29,3	139,8	1012,7	10,1	44,7	1,1	6,9	117,8	11,8	164,7	738,0

День	Вторник
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
218	Вареники дрожные отварные	200	30,0	45,0	40,0	458,0	1,0	38,5	0,2	4,8	103,2	0,6	9,5	96,2
376	Чай с джемом	220	0,2	0,0	13,8	56,0	0,2	0,0	0,0	0,0	9,1	1,6	8,0	15,0
426	Булочки с повидлом	75	4,5	2,2	46,9	226,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	0,4	15,0	47,0
	<i>Итого за прием пищи :</i>		34,7	47,2	100,7	740,0	1,2	38,5	0,2	4,8	122,8	2,6	32,5	158,2

Обед

№ по Общему рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
47	Салат из капустной капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	0	0,1	3,4	17,2	0,8	17,6	32,1
90	Суп из овощей	300	8,5	6,0	23,3	184,0	12,1	30,0	0,2	1,2	50,6	0,8	45,1	177,8
270	Котлеты московские	120	15,9	38,7	15,0	471,0	3,0	51,0	0,3	1,0	143,3	1,5	43,5	274,3
125	Картофель отварной	200	4,1	6,3	35,8	216,8	10,1	44,7	0,2	0	18,6	0,7	38,2	102,7
383	Кисель с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153,0	4,3	0,0	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	<i>Итого за прием пищи :</i>		36,5	61,5	123,4	1197,4	49,8	125,7	1,0	6,0	350,8	5,3	188,4	727,0

День	Среда
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний

Возрастная категория	12 лет и старше
----------------------	-----------------

завтрак

№ по Общему рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша овсяная молочная (овсянка)	200	6,4	8,2	28,5	204,0	0,0	151,7	0,0	0,0	71,3	1,4	18,3	207,0
383	Кисель с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153,0	4,3	0,0	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	<i>Итого за прием пищи :</i>		13,3	12,5	73,2	451,0	4,3	151,7	0,2	0,4	192,4	2,9	62,3	347,7

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,33	6,1	8,5	94,1	24,4	0	0,02	2,3	43	0,5	16	28,3
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	100	3,0	9,6	12,9	109,0	15,0	5,3	0,2	0,0	51,4	1,0	31,7	68,0
279	Тефтели (2-й вариант)	120	17,4	28,8	23,4	424	0	0	0	0,7	11,2	1,2	30	486
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	60	370	0	0	0,2	3,4	24,7	2,8	177,3	261
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	63,0	15,7	0,0	0,0	0,0	9,3	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	15,8
	Итого за прием пищи :		36,8	53,7	139,3	1154,1	55,1	5,3	0,4	6,4	148,7	5,9	270,2	879,1

День Четверг

Неделя Вторая

Сезон Осенне-зимний

Возрастная категория 12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша овсяная молочная из раск.	200	5,9	11,7	41,6	344,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	0,8	22,8	102,0
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142,0	15,3	0,0	0,2	0,1	106,7	0,1	12,8	26,1
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	15,8
	Итого за прием пищи :		12,4	15,4	85,7	580,0	15,3	0,0	0,2	2,1	136,7	0,9	36,0	127,9

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,3	5,2	12,1	100,1	8,6	0	0,02	2,3	34,4	1,7	19,7	17,1
103	Суп с макаронами из цельными	100	3,0	5,3	18,9	135,8	2,0	0,0	0,2	1,2	17,3	1,5	21,4	75,5
294	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	19,6	21,8	18,0	346,0	0,7	39,0	0,1	1,0	55,8	1,0	18,6	82,5
302	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,7	47,2	279,0	0,0	0,0	0,0	0,2	8,4	0,9	10,6	50,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	15,3
	Итого за прием пищи :		34,6	39,4	143,3	1066,9	27,9	39,1	0,5	4,7	138,9	6,3	89,1	284,8

День	Пятница
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	16,0	14,0	65,6	611,0	0,2	111,4	0,1	1,8	295,0	0,6	43,8	322,4
378	Чай с молоком	200	1,3	1,8	17,3	90,0	5,0	0,0	0,1	0,0	67,5	0,1	3,0	43,0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	15,3
	Итого за прием пищи :		20,5	16,0	102,2	805,0	5,2	111,4	0,2	1,8	371,8	1,1	60,6	500,7

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,1	13,2	105	5,1	0	0,1	3	37,6	1,1	39,5	56,5
87	Щи из свежей капусты	300	13,2	13,2	25,0	182,3	10,8	0,0	0,2	0,3	57,2	6,2	35,9	145,2
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	350	25,8	21,0	35,2	434,0	15,2	0,0	0,3	4,9	41,0	3,6	70,4	201,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		43,9	39,7	120,5	927,3	47,7	0,1	0,8	8,2	158,8	12,1	164,6	443,9

день	Суббота
неделя	Вторая
сезон	Осенне-зимний

возрастная категория 12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
218	Вареники лепешные отварные	200	30,0	45,0	40,0	458,0	1,0	38,5	0,2	4,8	103,2	0,6	9,5	86,2
176	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		33,3	45,4	74,3	612,0	1,0	38,5	0,2	4,8	121,6	1,0	24,7	122,0

Обс:

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
47	Салат из квашеной капусты	100	1,1	6,38	4,62	78,56	20,1	0	0,1	3,1	17,2	0,8	17,6	32,1
101	Суп картофельный с крупой	100	7,2	5,6	21,0	181,0	3,3	11,1	0,3	0,1	57,2	1,5	51,9	129,0
304	Рис отварной	300	5,1	7,8	51,8	305,0	0,6	44,7	0,7	0,0	1,6	0,1	24,7	78,2
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	19,6	21,8	18,0	346,0	0,7	19,0	0,1	1,0	55,8	1,0	18,6	87,7
348	Компот из пацов или ягод сушеных (яблос)	200	0,5	0,1	26,7	123,0	15,4	0,1	0,1	0,0	29,2	0,6	19,8	25,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,1	19,3	93,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,1	13,2	31,8
	Итого за прием пищи:		36,6	41,8	150,4	1127,6	39,7	116,9	1,3	4,8	170,3	4,7	147,8	381,0

Меню составлено на основе сборника рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, декабрь 2017г. Возможна замена сырья по сезону и с учетом норм питания.

Индивидуальный предприниматель

Воротникова Н.А.



Прошито и пронумеровано
13 (тринадцать) листов

ИП Воротникова Н.А.

Воротникова Н.А.