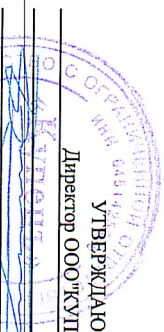


Приложение №2 к примерному меню 2022-2023 г



СОГЛАСОВАНО  
 Директор ООО "КУПЕЦЪ"  
 Д.С.Блинников



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "КУПЕЦЪ"  
 Д.С.Блинников

01.09.2022

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2022г -2023г учебный год с заболеванием

сахарный диабет

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
267	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22			
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57			
493	Чай с фруктозой	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
	<b>ОБЕД</b>																
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00			
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48			
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03			
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99			
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50			
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57			
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10			
646	Бантики с корицей на фруктозе	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>96,42</b>	<b>72,30</b>	<b>433,64</b>	<b>2862,70</b>	<b>2,50</b>	<b>46,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,79</b>	<b>844,64</b>	<b>386,80</b>	<b>137,40</b>	<b>26,46</b>			

День: День 2  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраста 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
313.1	Запеканка из творога на фруктозе	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35		
411	Кнели из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36		
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49		
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20		
221	Пирог морковный на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>134,52</b>	<b>126,40</b>	<b>409,09</b>	<b>3282,16</b>	<b>1,84</b>	<b>68,61</b>	<b>0,84</b>	<b>13,33</b>	<b>1316,29</b>	<b>1488,16</b>	<b>506,42</b>	<b>27,05</b>		

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возраст 12-18 лет

ая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
250	Каша манная вязкая на фруктозе	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
144,2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20		
345,1	Котлеты рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
511,1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
533	Ватрушка с сыром на фруктозе	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,07</b>	<b>67,49</b>	<b>412,30</b>	<b>2564,89</b>	<b>1,40</b>	<b>249,79</b>	<b>0,33</b>	<b>5,06</b>	<b>825,61</b>	<b>681,60</b>	<b>170,50</b>	<b>19,30</b>		

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возраст 12-18 лет

ая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75		
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63		
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60		
555.1	Косичка с сахаром на фруктозе	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,27</b>	<b>67,65</b>	<b>370,96</b>	<b>2689,02</b>	<b>1,23</b>	<b>154,91</b>	<b>0,39</b>	<b>4,98</b>	<b>978,11</b>	<b>1286,97</b>	<b>427,31</b>	<b>18,78</b>		

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возраст 12-18 лет

ая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
267	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
493	Чай с фруктозой	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63		
134,1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,85	5,43	15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	56,38	24,60	0,98		
407	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	356,68	0,06	0,77	0,02	0,01	29,13	60,59	30,68	0,82		
512,1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68		
573	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,01</b>	<b>77,13</b>	<b>382,24</b>	<b>2540,73</b>	<b>1,38</b>	<b>43,66</b>	<b>0,48</b>	<b>5,93</b>	<b>669,99</b>	<b>488,53</b>	<b>300,65</b>	<b>15,47</b>		

День: День 6  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
302	Омлет белковый с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
107	Огуцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
390.1	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31		
241	Каша пшеница расыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,60</b>	<b>71,47</b>	<b>180,01</b>	<b>1759,24</b>	<b>1,07</b>	<b>115,76</b>	<b>0,48</b>	<b>2,71</b>	<b>461,43</b>	<b>559,30</b>	<b>100,12</b>	<b>13,06</b>		

День: День 7  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12-18-лет  
 ая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша пшеничная вязкая на фруктозе	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
256	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
108	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
100.1	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
493	<b>ОБЕД</b>															
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
115	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05		
128.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03		
395.1	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39		
291	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
508	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
108	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
109	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
503	Шанежка наливная на фруктозе	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56		
550	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,84</b>	<b>100,10</b>	<b>429,90</b>	<b>2956,08</b>	<b>1,07</b>	<b>55,27</b>	<b>0,25</b>	<b>8,52</b>	<b>903,57</b>	<b>882,41</b>	<b>242,66</b>	<b>20,17</b>		

День: День 8  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	<b>ЗАВТРАК</b>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
302	Омлет белковый с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
107	Огульцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
147	Суп - лапша вегетарианский	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35		
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
511.1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
221	Пирог морковный на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>98,06</b>	<b>96,34</b>	<b>336,33</b>	<b>2608,28</b>	<b>1,39</b>	<b>290,27</b>	<b>0,65</b>	<b>4,49</b>	<b>604,30</b>	<b>1306,40</b>	<b>450,97</b>	<b>22,49</b>		



День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возраст 12-18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
250	Каша манная вязкая на фруктозе	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
17	ОБЕД															
	Свежета отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
144.2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20		
345.2	Биточки рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56		
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49		
512.1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
516.1	ПОЛДНИК															
	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20		
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,94</b>	<b>82,72</b>	<b>445,34</b>	<b>2861,54</b>	<b>2,04</b>	<b>62,63</b>	<b>0,74</b>	<b>8,27</b>	<b>1020,55</b>	<b>686,47</b>	<b>296,91</b>	<b>28,28</b>		

День: День 10  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70		
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85		
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44		
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10		
573	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>91,51</b>	<b>59,41</b>	<b>449,46</b>	<b>2794,15</b>	<b>1,53</b>	<b>86,85</b>	<b>0,28</b>	<b>13,14</b>	<b>1029,88</b>	<b>1366,54</b>	<b>407,16</b>	<b>19,10</b>		

День: День 11  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 12-18 лет  
 ая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63		
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,35	5,48	16,92	126,65	0,13	16,75	0,00	0,23	28,90	58,73	23,38	1,00		
408	Суфле из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20		
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22		
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60		
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,62</b>	<b>79,40</b>	<b>365,62</b>	<b>2530,16</b>	<b>1,39</b>	<b>340,62</b>	<b>0,25</b>	<b>2,92</b>	<b>767,65</b>	<b>794,88</b>	<b>364,88</b>	<b>19,85</b>		

День: День 12  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
260	Каша "Дружба" на фруктозе	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
493	Чай на фруктозе	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
	Сул картофельный с клетками															
146.1	вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
399	Оладьи из пшена по-купецки	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20		
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10		
512.1	Компот из кураги на фруктозе	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,52</b>	<b>69,42</b>	<b>270,35</b>	<b>1504,05</b>	<b>0,82</b>	<b>24,90</b>	<b>7,28</b>	<b>5,82</b>	<b>482,21</b>	<b>927,03</b>	<b>207,71</b>	<b>13,77</b>		

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г		Жиры, г		Углево ды, г		Калорийнос ть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	г	г	г	г	г	г									
Среднее значение за период по	15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05			
Среднее значение за период	28,97	27,08	112,30	813,75	0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80			
Среднее значение за период	49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,75	11,65			