

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: первая

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 8.3 | 10.1 | 37.6 | 274.9 | 0.18 | 0.15 | 41.63 | 0.13 | 0.54 | 338.679 | 216.232 | 143.123 | 48.964 | 186.05 | 1.315 | 51.61 | 3.106 | 35.08 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.04 | 0.676 | 20.758 | 66.079 | 3.828 | 7.178 | 0.732 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 199.6 | 37.2 | 8 | 5.6 | 26 | 0.44 | 1.28 | 2.4 | 5.8 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Мандарин | 120 | 1 | 0.2 | 9 | 42 | 0.07 | 0.04 | 12 | 0 | 45.6 | 14.4 | 186 | 42 | 13.2 | 20.4 | 0.12 | 0.36 | 0.12 | 180.36 |
| Итого за **Завтрак** | 580 | 13,8 | 10,8 | 80,6 | 476,6 | 0,32 | 0,23 | 53,93 | 0 | 46,18 | 634,555 | 507,19 | 265,002 | 80,992 | 269,628 | 3,387 | 54,13 | 6,726 | 226,04 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 13.1% | 10.4% | 76.5% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 41.7% | 31.3% | 29.5% | 42.9% | 37.7% |  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P,**  **мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 780 | 14,8 | 11 | 80,8 | 568,6 | 0,52 | 4,23 | 53,93 | 0 | 46,18 | 634,555 | 507,19 | 279,002 | 80,992 | 269,628 | 6,187 | 54,13 | 6,726 | 226,04 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 84.2% | 425.9% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: осенне-зимний 2023 г.

Неделя: первая

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Огурец в нарезке | 20 | 0.2 | 0 | 0.5 | 2.8 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0 | 2 | 1.6 | 28.2 | 4.6 | 2.8 | 8.4 | 0.12 | 0.6 | 0.06 | 3.4 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 | 0.12 | 0.11 | 23.8 | 0.09 | 10.2 | 161.781 | 624.828 | 39.487 | 28.232 | 84.473 | 1.032 | 28.46 | 0.779 | 42.79 |
| Курица отварная | 80 | 25.7 | 1.9 | 0.9 | 123.8 | 0.06 | 0.07 | 24.46 | 0 | 2.88 | 171.134 | 305.125 | 105.882 | 89.025 | 175.904 | 1.488 | 23.146 | 23.131 | 158.112 |
| Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 | 0.04 | 0.16 | 17.25 | 0 | 0.68 | 49.947 | 220.332 | 167.675 | 34.322 | 130.283 | 1.088 | 11.7 | 2.288 | 38.25 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Итого за **Завтрак** | 500 | 37,3 | 11,1 | 56,4 | 475,8 | 0,29 | 0,38 | 67,51 | 0,09 | 15,76 | 615,362 | 1253,385 | 329,444 | 167,979 | 448,56 | 4,838 | 65,746 | 29.158 | 251.702 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 35.5% | 10.7% | 53.8% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 37.9% | 56.2% | 32.9% | 34.8% | 39% |  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 700 | 38.3 | 11.3 | 56.6 | 567.8 | 0.35 | 0.39 | 67.51 | 0.09 | 35.76 | 617.362 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 51.7% | 244.5% |  | | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: первая

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F,**  **мг** |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 | 0.01 | 0.05 | 39 | 0.14 | 0.11 | 121.5 | 13.2 | 132 | 5.25 | 75 | 0.15 | 0 | 2.175 | 0 |
| Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5.9 | 5.8 | 33 | 207.8 | 0.07 | 0.15 | 34.62 | 0.07 | 0.52 | 334.917 | 171.378 | 137.931 | 22.811 | 118.19 | 1.068 | 49 | 7.788 | 20.14 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 | 0.03 | 0.13 | 13.29 | 0 | 0.52 | 38.547 | 183.978 | 148.315 | 30.668 | 106.793 | 1.062 | 9 | 1.76 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Груша | 120 | 0.5 | 0.4 | 12.4 | 54.6 | 0.02 | 0.04 | 2.4 | 0 | 6 | 16.8 | 186 | 22.8 | 14.4 | 19.2 | 2.76 | 1.2 | 0.12 | 12 |
| Итого за **Завтрак** | 585 | 17.4 | 13.9 | 79.3 | 511.5 | 0.2 | 0.38 | 89.31 | 0.21 | 7.15 | 742.664 | 629.456 | 452.846 | 86.729 | 368.682 | 6.151 | 61.04 | 14.743 | 61.29 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 15.7% | 12.6% | 71.7% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 42.5% | 34% | 42% | 39.5% | 39.2% |  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| того за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C, мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 585 | 17.4 | 13.9 | 79.3 | 511.5 | 0.2 | 0.38 | 89.31 | 0.21 | 7.15 | 742.664 | 629.456 | 452.846 | 86.729 | 368.682 | 6.151 | 61.04 | 14.743 | 61.29 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 65.1% | 393.7% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Морковь отварная дольками | 20 | 0.3 | 0.7 | 1.4 | 12.5 | 0.01 | 0.01 | 264.3 | 0.01 | 0.44 | 3.593 | 36.437 | 17.711 | 7.207 | 10.692 | 0.135 | 1.09 | 0.028 | 12.018 |
| Рис припущенный с томатом | 150 | 3.8 | 4.4 | 36.3 | 200.1 | 0.03 | 0.02 | 10.8 | 0 | 0.94 | 152.57 | 93.661 | 37.853 | 26.535 | 74.398 | 0.626 | 20.735 | 7.032 | 26.25 |
| Биточек из говядины | 80 | 14.6 | 13.9 | 13.1 | 236.2 | 0.06 | 0.12 | 17.7 | 0.07 | 0.1 | 198.183 | 235.68 | 31.92 | 20.935 | 146.77 | 2.048 | 15.636 | 3.143 | 49.405 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 | 0 | 0.01 | 0.38 | 0 | 1.16 | 1.262 | 30.229 | 67.003 | 4.559 | 8.517 | 0.768 | 0.007 | 0.025 | 0.7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Итого за **Завтрак** | 500 | 22.5 | 19.5 | 80.1 | 586.1 | 0.17 | 0.19 | 293.18 | 0.09 | 2.63 | 586.508 | 470.907 | 166.288 | 72.836 | 289.877 | 4.686 | 39.308 | 13.127 | 97.523 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 18.4% | 16% | 65.6% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 37.9% | 41.3% | 55.1% | 41.9% | 45.1% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 500 | 22.5 | 19.5 | 80.1 | 586.1 | 0.17 | 0.19 | 293.18 | 0.09 | 2.63 | 586.508 | 470.907 | 166.288 | 72.836 | 289.877 | 4.686 | 39.308 | 13.127 | 97.523 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 65.1% | 351.1% |  | | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: первая

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 | 0.12 | 0.17 | 41.52 | 0.13 | 0.57 | 342.22 | 211.484 | 169.453 | 32.903 | 221.887 | 0.841 | 49.9 | 16.754 | 62.24 |
| Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 | 0.04 | 0.16 | 17.25 | 0 | 0.68 | 49.947 | 220.332 | 167.675 | 34.322 | 130.283 | 1.088 | 11.7 | 2.288 | 38.25 |
| Яблоко | 230 | 0.9 | 0.9 | 22.5 | 102.1 | 0.07 | 0.05 | 11.5 | 0 | 23 | 59.8 | 639.4 | 36.8 | 20.7 | 25.3 | 5.06 | 4.6 | 0.69 | 18.4 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Итого за **Завтрак** | 680 | 16.4 | 14.1 | 91.8 | 560.9 | 0.3 | 0.41 | 70.27 | 0.13 | 24.25 | 682.868 | 1146.116 | 385.728 | 101.525 | 426.969 | 8.1 | 68.04 | 22.632 | 128.04 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 13.4% | 11.6% | 74.9% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 46.3% | 34.5% | 35.8% | 49.5% | 43.5% |  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 680 | 16.4 | 14.1 | 91.8 | 560.9 | 0.3 | 0.41 | 70.27 | 0.13 | 24.25 | 682.868 | 1146.116 | 385.728 | 101.525 | 426.969 | 8.1 | 68.04 | 22.632 | 128.04 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 83.4% | 389.3% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: первая

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Перец болгарский в нарезке | 30 | 0.4 | 0 | 1.5 | 7.7 | 0.02 | 0.03 | 75 | 0 | 60 | 0.6 | 48.9 | 2.4 | 2.1 | 4.8 | 0.15 | 0.9 | 0.03 | 2.1 |
| Рагу из курицы | 210 | 22 | 7.4 | 18.4 | 228.2 | 0.14 | 0.12 | 272.66 | 0 | 11.81 | 295.451 | 775.494 | 33.797 | 98.017 | 202.139 | 2.24 | 45.119 | 17.892 | 164.175 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 | 0.03 | 0.13 | 13.29 | 0 | 0.52 | 38.547 | 183.978 | 148.315 | 30.668 | 106.793 | 1.062 | 9 | 1.76 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.495 | 1.44 | 2.7 | 6.525 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 101.5 | 58.75 | 7.25 | 11.75 | 37.5 | 0.975 | 1.1 | 1.375 | 6 |
| Итого за **Завтрак** | 510 | 31.4 | 11 | 63.1 | 476.3 | 0.29 | 0.31 | 360.95 | 0 | 72.33 | 660.649 | 1108.971 | 200.763 | 148.834 | 380.482 | 4.922 | 57.559 | 23.757 | 198.8 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 29.7% | 10.4% | 59.9% |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 38.9% | 48% | 34.9% | 37.9% | 39.4% |  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 1310 | 65.5 | 31.5 | 166.3 | 1209.6 | 0.77 | 0.64 | 838.07 | 0.26 | 89.43 | 1528.145 | 2325.93 | 428.118 | 378.264 | 928.558 | 13.861 | 245.119 | 53.145 | 891.07 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 48.1% | 254.8% |  | | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: вторая

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4.6 | 5.9 | 0 | 71.7 | 0.01 | 0.06 | 52 | 0.19 | 0.14 | 162 | 17.6 | 176 | 7 | 100 | 0.2 | 0 | 2.9 | 0 |
| Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6.8 | 7.4 | 24.6 | 192.7 | 0.14 | 0.17 | 29.08 | 0.07 | 0.61 | 347.822 | 236.928 | 164.166 | 45.647 | 187.87 | 1.189 | 52.006 | 9.954 | 49.612 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.04 | 0.676 | 20.758 | 66.079 | 3.828 | 7.178 | 0.732 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.495 | 1.44 | 2.7 | 6.525 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 101.5 | 58.75 | 7.25 | 11.75 | 37.5 | 0.975 | 1.1 | 1.375 | 6 |
| Мандарин | 120 | 1 | 0.2 | 9 | 42 | 0.07 | 0.04 | 12 | 0 | 45.6 | 14.4 | 186 | 42 | 13.2 | 20.4 | 0.12 | 0.36 | 0.12 | 180.36 |
| Итого за **Завтрак** | 610 | 17.7 | 14.2 | 72 | 487.6 | 0.32 | 0.31 | 93.38 | 0.26 | 46.39 | 850.948 | 561.887 | 464.495 | 87.725 | 382.197 | 3.711 | 54.906 | 17.049 | 242.497 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 17% | 13.7% | 69.3% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 46.4% | 41.1% | 34.6% | 43.6% | 40.4% |  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 610 | 17.7 | 14.2 | 72 | 487.6 | 0.32 | 0.31 | 93.38 | 0.26 | 46.39 | 850.948 | 561.887 | 464.495 | 87.725 | 382.197 | 3.711 | 54.906 | 17.049 | 242.497 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 96.1% | 385% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Помидор в нарезке | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 6.4 | 0.02 | 0.01 | 39.9 | 0 | 7.5 | 0.9 | 87 | 4.2 | 6 | 7.8 | 0.27 | 0.6 | 0.12 | 6 |
| Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 | 0.44 | 0.09 | 0.9 | 0 | 0 | 165.908 | 543.48 | 124.951 | 69.913 | 214.999 | 4.45 | 23.825 | 8.646 | 22.5 |
| Биточек из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 | 0.06 | 0.06 | 5.04 | 0 | 0.5 | 168.78 | 183.079 | 26.38 | 51.238 | 114.978 | 1.094 | 13.673 | 14.714 | 81.844 |
| Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 | 0.04 | 0.16 | 17.25 | 0 | 0.68 | 49.947 | 220.332 | 167.675 | 34.322 | 130.283 | 1.088 | 11.7 | 2.288 | 38.25 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Итого за **Завтрак** | 510 | 38.4 | 8.7 | 80.8 | 555.9 | 0.62 | 0.35 | 63.09 | 0 | 8.68 | 616.435 | 1108.791 | 335.007 | 175.072 | 517.56 | 8.012 | 51.638 | 28.668 | 157.744 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 30% | 6.9% | 63.1% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 38.9% | 51.5% | 20.6% | 43.8% | 39.1% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 510 | 38.4 | 8.7 | 80.8 | 555.9 | 0.62 | 0.35 | 63.09 | 0 | 8.68 | 616.435 | 1108.791 | 335.007 | 175.072 | 517.56 | 8.012 | 51.638 | 28.668 | 157.744 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 57.7% | 247.7% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: осенне-зимний 2023 г.

Неделя: вторая

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 7.2 | 9.3 | 34.1 | 249 | 0.12 | 0.17 | 41.52 | 0.13 | 0.57 | 342.22 | 211.484 | 169.453 | 32.903 | 221.887 | 0.841 | 49.9 | 16.754 | 62.24 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 | 0.03 | 0.13 | 13.29 | 0 | 0.52 | 38.547 | 183.978 | 148.315 | 30.668 | 106.793 | 1.062 | 9 | 1.76 | 20 |
| Яблоко | 270 | 1.1 | 1.1 | 26.5 | 119.9 | 0.08 | 0.05 | 13.5 | 0 | 27 | 70.2 | 750.6 | 43.2 | 24.3 | 29.7 | 5.94 | 5.4 | 0.81 | 21.6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Итого за **Завтрак** | 720 | 15.8 | 13.7 | 94.5 | 564.3 | 0.3 | 0.38 | 68.31 | 0.13 | 28.09 | 681.868 | 1220.962 | 372.768 | 101.471 | 407.879 | 8.954 | 66.14 | 22.224 | 112.99 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 12.7% | 11.1% | 76.2% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 48.5% | 33.6% | 31.7% | 50.5% | 42.6% |  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 720 | 15.8 | 13.7 | 94.5 | 564.3 | 0.3 | 0.38 | 68.31 | 0.13 | 28.09 | 681.868 | 1220.962 | 372.768 | 101.471 | 407.879 | 8.954 | 66.14 | 22.224 | 112.99 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 92% | 397.1% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: осенне-зимний 2023 г.

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Кукуруза сахарная | 30 | 0.6 | 0.1 | 3.1 | 15.7 | 0 | 0.01 | 0.36 | 0 | 0.58 | 91.2 | 33.864 | 11.088 | 3.393 | 10.701 | 0.094 | 0 | 0.132 | 5.4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 | 0.21 | 0.12 | 19.19 | 0.09 | 0 | 149.446 | 219.357 | 46.615 | 120.156 | 180.99 | 4.046 | 22.277 | 3.521 | 16.06 |
| Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 | 0.05 | 0.06 | 286.32 | 0.02 | 1.31 | 248.864 | 208.845 | 34.931 | 54.505 | 112.341 | 1 | 35.074 | 12.194 | 94.946 |
| Чай с лимоном и сахаром | 215 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 30 | 0 | 0.01 | 0.41 | 0 | 1.25 | 1.356 | 32.496 | 72.028 | 4.901 | 9.156 | 0.826 | 0.008 | 0.026 | 0.753 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Итого за **Завтрак** | 545 | 26.8 | 12.7 | 73.2 | 515.2 | 0.34 | 0.22 | 306.28 | 0.11 | 3.13 | 721.767 | 569.461 | 176.463 | 196.555 | 362.688 | 7.076 | 59.198 | 18.773 | 126.309 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 23.8% | 11.3% | 64.9% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 41.4% | 46.1% | 33.7% | 43.6% | 41.4% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 545 | 26.8 | 12.7 | 73.2 | 515.2 | 0.34 | 0.22 | 306.28 | 0.11 | 3.13 | 721.767 | 569.461 | 176.463 | 196.555 | 362.688 | 7.076 | 59.198 | 18.773 | 126.309 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 65% | 288.2% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F,**  **мг** |
| Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5.9 | 5.8 | 33 | 207.8 | 0.07 | 0.15 | 34.62 | 0.07 | 0.52 | 334.917 | 171.378 | 137.931 | 22.811 | 118.19 | 1.068 | 49 | 7.788 | 20.14 |
| Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 | 0.04 | 0.16 | 17.25 | 0 | 0.68 | 49.947 | 220.332 | 167.675 | 34.322 | 130.283 | 1.088 | 11.7 | 2.288 | 38.25 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1.3 | 0.2 | 7.9 | 39.1 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 81.2 | 47 | 5.8 | 9.4 | 30 | 0.78 | 0.88 | 1.1 | 4.8 |
| Груша | 150 | 0.6 | 0.5 | 15.5 | 68.3 | 0.03 | 0.05 | 3 | 0 | 7.5 | 21 | 232.5 | 28.5 | 18 | 24 | 3.45 | 1.5 | 0.15 | 15 |
| Итого за **Завтрак** | 600 | 14.8 | 10.2 | 83.7 | 485.9 | 0.2 | 0.38 | 54.87 | 0.07 | 8.7 | 636.764 | 699.11 | 345.906 | 88.733 | 321.972 | 6.717 | 64.04 | 13.126 | 82.54 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 13.6% | 9.4% | 77% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 42.6% | 33.3% | 30.4% | 45% | 39.7% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 600 | 14.8 | 10.2 | 83.7 | 485.9 | 0.2 | 0.38 | 54.87 | 0.07 | 8.7 | 636.764 | 699.11 | 345.906 | 88.733 | 321.972 | 6.717 | 64.04 | 13.126 | 82.54 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 76.1% | 418.5% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота

Сезон: осенне- зимний 2023 г.

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Название блюда** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C,**  **мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 7.9 | 6.8 | 28.7 | 207.7 | 0.06 | 0.05 | 33.66 | 0.19 | 0.04 | 240.888 | 57.472 | 156.284 | 10.872 | 100.326 | 0.771 | 20.669 | 1.947 | 10.364 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 | 0.03 | 0.13 | 13.29 | 0 | 0.52 | 38.547 | 183.978 | 148.315 | 30.668 | 106.793 | 1.062 | 9 | 1.76 | 20 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.495 | 1.44 | 2.7 | 6.525 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 25 | 1.7 | 0.3 | 9.9 | 48.9 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 101.5 | 58.75 | 7.25 | 11.75 | 37.5 | 0.975 | 1.1 | 1.375 | 6 |
| Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 | 0.04 | 0.02 | 6 | 0 | 12 | 31.2 | 333.6 | 19.2 | 10.8 | 13.2 | 2.64 | 2.4 | 0.36 | 9.6 |
| Итого за **Завтрак** | 540 | 17.4 | 10.9 | 83.7 | 501.4 | 0.22 | 0.24 | 52.95 | 0.19 | 12.56 | 636.685 | 675.649 | 340.05 | 70.389 | 287.068 | 5.943 | 34.609 | 8.142 | 52.489 |
| Рекомендуемая величина | | 15.4 | 15.8 | 67 | 470-675.6 |  | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от общей массы пищевых веществ | | 15.5% | 9.7% | 74.8% |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Процент от суток | 40% | 28.1% | 41.7% | 44.2% | 40.5% |  | | | | | | | | | | | | | | |

Возраст: 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | | |
| **B1,**  **мг** | **B2,**  **мг** | **A, мкг рет.экв** | **D,**  **мкг** | **C, мг** | **Na, мг** | **K, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **P, мг** | **Fe, мг** | **I, мг** | **Se, мкг** | **F, мг** |
| 1350 | 62 | 26.1 | 189 | 1237.1 | 0.93 | 0.55 | 332.54 | 0.2 | 145.92 | 1605.793 | 1948.206 | 640.169 | 245.366 | 776.779 | 14.82 | 97.822 | 46.82 | 201.951 |
| Процентное соотношение БЖУ за день | 100% | 42.1% | 306.2% |  | | | | | | | | | | | | | | | |