

Согласовано
Директор СПб ГБУ СОН
«ЦСРИД Колпинского района «Поддержка»
О.Н. Назарова



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДЕВНОЕ МЕНЮ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
	200	7.8	8.7	32.0	237.8	0.17	0.50	0.04	1.47	0.07	0.14	124.09	61.07	196.42	1.65	281.82	11.18	0.02	0.00	184	2008		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	60	6.6	7.2	14.3	148.0	0.06	0.00	0.03	0.60	0.00	0.00	90.00	11.00	89.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2008		
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	655	19.0	16.5	93.9	602.3	0.29	1.41	0.07	2.85	0.07	0.17	235.78	90.09	324.93	3.68	359.36	11.18	0.03	0.00				
Обед																							
	60	1.0	9.1	7.2	115.1	0.00	4.68	0.00	3.96	0.00	0.00	12.83	10.79	25.90	0.60	275.34	2.28	0.00	0.00	43	2008		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	300/10/5	5.8	9.0	19.8	186.4	0.11	8.57	0.29	0.56	0.09	0.10	43.66	33.72	106.57	1.47	620.16	6.75	0.06	0.01	91	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ,ЗЕЛНЬЮ	300	26.0	28.0	20.9	440.5	0.10	27.12	0.00	4.69	0.00	0.19	91.02	54.00	263.47	4.42	732.51	14.21	0.09	0.00	306	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00	441	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	945	38.4	47.7	104.2	1 015.4	0.32	120.37	0.45	10.09	0.09	0.38	179.58	114.87	453.30	8.93	1 721.06	25.48	0.15	0.01				
Полдник																							
	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
СОК В ИНД.УП	100	5.1	2.5	30.0	163.0	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	14.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	300	6.1	2.7	50.2	249.0	0.09	8.00	0.01	1.00	0.00	0.02	28.00	18.00	60.00	3.80	240.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																							
		63.5	66.9	248.3	1 866.7	0.70	129.78	0.53	13.94	0.16	0.57	443.36	222.96	838.23	16.41	2 320.42	38.66	0.18	0.01				
Всего за день:																							