



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Суховская
СОШ № 3»
_____ П.А. Никитин

Примерное 10-дневное меню двухразового питания для учащихся МБОУ «Суховская СОШ № 3»
(7-11 лет; 12-18 лет)

с. Сухово

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-126	запеканка со свежими плодами в ассортименте	200	7,70	7,20	44,00	272,00	0,08	2,10	0,06	115,00	126,00	23,00	1,50
	ГП джем или повидло	30	0,80	0,01	4,40	20,80	0,00	0,15	0,00	6,93	3,21	1,02	0,14
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	ГП кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
	ГП хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
	итого за завтрак	575	17,89	11,13	101,68	584,69	0,15	2,95	0,08	264,93	253,71	44,22	2,22
	ОБЕД												
65	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,10	6,20	66,40	0,05	15,20	0,00	27,20	38,00	17,60	0,64
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
211	гуляш из говядины	100	17,00	18,00	4,00	248,00	0,05	1,00	0,04	14,00	158,00	25,00	2,70
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
	ГП хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
	ГП хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	920	29,81	29,85	110,31	829,58	0,33	36,20	0,04	97,95	324,25	87,15	10,41
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		47,70	40,98	211,99	1414,27	0,48	39,15	0,12	362,88	577,96	131,37	12,63

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
207	азу	230	19,00	20,00	24,00	352,00	0,19	10,20	0,05	34,00	214,00	58,00	3,90
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого за завтрак	600	28,71	24,16	82,95	671,88	0,31	11,60	0,07	203,80	389,10	104,40	7,42
	ОБЕД												
49	суп картофельный с гренками	200/12	6,60	6,70	13,00	113,00	0,05	9,00	0,00	12,20	50,00	19,50	1,00
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	7,80	37,00	253,00	0,28	0,00	0,00	14,00	270,00	135,00	4,60
173	рыба запеченная с сыром в сметанном соусе	120	9,7	5,2	2,9	97	0,07	1,6	0,015	32	145	24,5	0,5
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	25	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	777	32,77	25,56	103,87	840,09	0,56	14,60	36,02	96,95	553,75	200,05	10,66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,48	49,72	186,82	1511,97	0,87	26,20	36,09	300,75	942,85	304,45	18,08

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
143	запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	24,00	25,00	24,00	425,00	0,07	0,60	0,20	297,00	347,00	38,00	1,00
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
	итого за завтрак	620	27,25	33,24	73,47	707,51	0,17	23,40	40,20	333,20	395,50	62,20	6,16
	ОБЕД												
33	борщ с капустой и картофелем	200	1,20	4,40	7,20	74,00	0,04	0,96	0,00	27,20	42,40	20,80	1,04
273	птица тушенная в соусе с овощами	230	15,15	22,70	23,10	346,00	0,02	10,10	0,03	70,00	90,00	65,50	2,80
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	815	27,60	31,44	91,30	716,96	0,20	121,76	0,05	264,95	308,15	124,35	6,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,85	64,68	164,77	1424,47	0,37	145,16	40,25	598,15	703,65	186,55	12,24

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
300	кукуруза отварная	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	91,00	33,00	1,60
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
175	шницель рыбный с соусом	80/30	11,12	1,70	7,70	90,40	0,05	0,30	0,02	28,00	128,00	18,40	0,50
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого за завтрак	570	25,64	10,57	96,48	671,58	0,31	4,30	0,03	81,00	304,60	72,50	6,79
	ОБЕД												
55	суп харчо	200	1,40	6,40	10,80	162,40	0,04	1,31	0,02	1,60	97,20	10,00	0,20
209	жаркое по-домашнему	230	26,00	24,00	17,00	396,00	0,18	8,00	0,05	37,00	306,00	59,00	3,60
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	700	32,78	31,06	85,88	822,28	0,34	10,01	0,07	77,15	490,95	103,85	7,58
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,42	41,63	182,36	1493,86	0,65	14,3	0,09	158,15	795,55	176,35	14,37

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,40
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	16,40	138,00	0,14	5,60	0,05	40,00	85,50	30,00	1,00
254	птица запеченная с соусом	100	14,40	13,40	4,70	187,00	0,02	33,00	0,03	33,00	75,00	15,00	0,93
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого за завтрак	565	21,47	20,00	58,38	498,89	0,25	41,60	0,08	110,80	229,00	68,00	3,87
	ОБЕД												
45	суп картофельный с бобовыми	200	1,80	3,40	12,10	86,00	0,16	6,94	0,03	9,20	52,60	20,40	0,74
303	капуста тушеная	150	5,60	5,40	6,00	95,00	0,06	25,50	0,05	92,00	82,50	36,00	1,50
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	50/30	7,60	11,00	7,90	141,00	0,04	0,80	0,06	18,60	88,00	12,20	1,60
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,20	25,35	103,00	0,01	3,30	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	700	20,07	20,66	81,54	575,09	0,38	36,54	0,14	148,55	298,85	91,65	6,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		41,54	40,66	139,92	1073,98	0,63	78,14	0,21	259,35	527,85	159,65	10,43

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
110-118	каша молочная в ассортименте	200	5,60	8,80	32,40	229,60	0,06	1,60	0,05	143,20	152,00	32,00	0,40
338	шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139,00	0,04	0,00	0,02	15,00	33,00	6,00	0,04
362	кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	126,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого за завтрак	505	16,00	15,38	92,76	553,69	0,22	2,90	0,09	297,20	326,10	65,60	1,68
	ОБЕД												
47	суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	0,00	8,60	32,20	13,40	0,50
179	рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	15,30	8,50	21,80	225,00	0,16	8,43	0,05	42,20	360,00	4,80	1,50
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	815	27,83	15,12	69,01	617,69	0,37	17,73	0,07	218,55	565,95	52,25	6,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		43,83	30,50	161,77	1171,38	0,59	20,63	0,16	515,75	892,05	117,85	8,12

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
160	пудинг творожный запеченный	170	23,00	22,40	36,00	438,60	0,11	0,30	0,11	259,00	318,50	37,00	1,60
313	соус шоколадный	30	1,70	1,60	14,00	77,00	0,01	0,14	0,01	46,00	49,50	17,40	0,71
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
	итого за завтрак	515	31,13	27,68	80,81	662,47	0,15	111,14	0,14	455,00	475,00	74,40	3,03
	ОБЕД												
61	суп-лапша домашняя	200	1,63	3,30	9,30	73,00	0,03	2,30	0,01	17,84	23,80	9,50	0,33
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	16,40	138,00	0,14	5,60	0,05	40,00	85,50	30,00	1,00
205	голубцы ленивые с соусом	80	5,60	9,60	3,70	124,00	0,03	10,40	0,01	40,00	23,80	15,20	1,00
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	900	17,40	20,42	108,21	701,09	0,37	38,30	0,07	132,59	223,85	90,75	8,35
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		48,53	48,10	189,02	1363,56	0,52	149,44	0,21	587,59	698,85	165,15	11,38

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
295	горошек отварной	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	101,00	33,00	1,60
132	омлет с сыром	170	25,00	37,00	4,00	445,00	0,10	0,50	0,43	515,00	495,00	41,00	3,00
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	25	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00	0,24
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого за завтрак	500	34,92	45,38	92,84	918,09	0,31	0,50	36,44	560,00	670,10	91,60	6,38
	ОБЕД												
53	суп с крупой и рыбными консервами	200	7,40	5,80	12,80	133,00	0,08	6,32	0,02	51,00	133,00	38,60	1,00
278	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,50	7,00	38,50	242,70	0,13	0,00	0,05	24,50	156,30	36,00	2,60
237,333	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/30	9,00	9,40	6,20	144,00	0,04	0,08	0,01	8,00	81,00	10,00	1,40
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	815	34,47	26,74	97,69	861,79	0,41	11,10	0,11	251,25	544,05	118,65	9,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,39	72,12	190,53	1779,88	0,72	11,60	36,55	811,25	1214,15	210,25	15,82

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
218	говядина, тушенная с капустой	230	22	54	13	626	0,08	31	0,54	87	232	54	3,2
347	какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	163,00	150,00	39,00	1,30
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого за завтрак	685	31,20	59,68	85,56	1012,09	0,28	52,70	0,57	279,00	455,10	124,60	10,04
	ОБЕД												
63	свекольник	200	1,70	3,60	9,60	77,60	0,05	7,40	0,03	30,40	55,40	24,80	1,20
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
252,329	биточки припущенные с соусом	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09	0,07	0,60	0,03	40,60	66,00	21,00	1,30
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	835	29,37	25,68	120,32	838,66	0,33	9,40	0,08	257,55	348,65	104,15	7,15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,57	85,36	205,88	1850,75	0,61	62,10	0,65	536,55	803,75	228,75	17,19

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
317	картофель отварной	150	2,90	7,35	19,00	153,00	0,15	20,90	0,05	16,50	79,50	30,00	1,20
185	рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,30	7,20	6,30	143,00	0,09	4,70	0,01	35,00	203,00	39,00	0,80
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,36
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,24	6,80	36,20	0,04	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
	итого за завтрак	660	26,35	18,91	56,56	594,09	0,37	30,30	0,08	214,50	438,60	98,60	6,06
	ОБЕД												
39	рассольник	200	1,67	4,20	13,00	88,00	0,07	8,08	0,00	16,20	47,00	19,40	0,76
89	рагу из овощей	150	3,00	8,00	12,80	135,00	0,09	11,50	0,02	51,00	78,80	29,00	1,10
239,337	оладьи из печени по-кунцевски с соусом	80/30	14,60	10,48	11,62	208,79	0,21	5,80	5,52	28,79	228,80	19,19	4,27
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	19,00	12,00	8,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,06	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	8,50	45,25	0,05	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
	итого за обед	735	24,59	23,54	89,81	674,88	0,51	36,98	5,54	132,74	435,35	93,64	8,45
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,94	42,45	146,37	1268,97	0,88	67,28	5,62	347,24	873,95	192,24	14,51
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		537,25	516,20	1779,43	14353,09	6,32	614,01	119,96	4477,66	8030,61	1872,61	134,73

молоко, творог, яйца - 25%

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
121-127	запеканка со свежими плодами в ассортименте	250	9,60	9,00	55,00	340,00	0,10	2,60	0,08	143,80	158,00	28,80	1,90
ГП	джем или повидло	40	1,00	0,01	5,90	27,70	0,00	0,20	0,00	9,24	4,30	1,40	0,20
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
	итого за завтрак	650	21,13	13,05	121,32	694,70	0,19	3,50	0,10	299,04	296,60	52,50	2,86
	ОБЕД												
66	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	7,75	83,00	0,06	19,00	0,00	34,00	47,50	22,00	0,80
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
212	гуляш из говядины	120	20,40	21,60	4,80	297,60	0,06	1,20	0,05	16,80	190,00	30,00	3,20
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	1045	36,51	35,98	130,53	991,31	0,40	40,20	0,05	116,50	398,20	104,90	11,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,64	49,03	251,85	1686,01	0,59	43,70	0,15	415,54	694,80	157,40	14,68

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
208	азу	280	22,80	24,00	28,80	422,40	0,23	12,40	0,06	41,50	261,00	70,80	4,80
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого за завтрак	690	34,23	28,40	98,29	795,49	0,39	13,80	0,08	217,80	461,70	124,00	8,89
	ОБЕД												
50	суп картофельный с гренками	250/15	8,30	8,40	16,30	141,30	0,06	11,30	0,00	15,30	62,50	24,40	1,30
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	9,36	44,40	303,60	0,35	0,00	0,00	16,80	337,00	162,00	5,50
174	рыба запеченная с сыром в сметанном соусе	140	11,64	6,24	3,48	116,4	0,08	6	0,018	38,4	174	29,4	0,6
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	8,00	33,00	216,00	0,05	0,00	58,00	11,00	32,00	5,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	920	41,04	33,10	138,38	1072,70	0,71	21,30	58,02	119,80	699,80	245,70	12,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		75,27	61,50	236,67	1868,19	1,10	35,10	58,10	337,60	1161,50	369,70	21,61

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
144	запеканка из творога с молоком сгущенным	180/40	29,00	30,00	29,00	510,00	0,08	0,70	0,30	356,40	416,00	45,60	1,20
370	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
	итого за завтрак	675	33,39	38,36	85,61	827,62	0,20	23,50	40,30	395,60	474,30	71,90	6,54
	ОБЕД												
34	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	1,20	0,00	34,00	53,00	26,00	1,30
274	птица тушенная в соусе с овощами	280	18,40	28,00	28,10	421,00	0,03	12,30	0,04	86,00	112,50	79,70	3,40
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	940	33,33	39,24	110,72	882,38	0,26	124,20	0,06	294,30	366,80	150,60	7,54
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		66,72	77,60	196,33	1710,00	0,46	147,70	40,36	689,90	841,10	222,50	14,08

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
300	кукуруза отварная	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	91,00	33,00	1,60
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
176	шницель рыбный с соусом	100/40	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	35,00	160,00	23,00	0,40
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого за завтрак	665	31,24	12,27	115,98	789,61	0,38	4,40	0,03	96,90	369,10	85,40	7,41
	ОБЕД												
56	суп харчо	250	1,75	8,00	13,50	203,00	0,05	1,64	0,03	2,00	121,50	12,50	0,25
210	жаркое по-домашнему	280	31,72	29,28	20,74	483,12	0,22	9,80	0,06	45,10	382,50	72,00	4,40
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	825	40,63	38,18	103,13	1003,31	0,43	12,14	0,09	92,20	617,30	126,20	9,03
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,87	50,45	219,11	1792,92	0,81	16,5	0,12	189,10	986,40	211,60	16,44

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
312,32	овощи по сезону	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
310	картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	0,16	6,70	0,05	48,00	102,60	36,00	1,20
255	птица запеченная с соусом	140	18,72	17,42	6,11	243,10	0,03	42,90	0,04	42,90	93,80	19,50	1,20
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого за завтрак	715	28,47	26,16	74,29	641,00	0,33	54,60	0,09	144,40	300,10	90,90	5,11
	ОБЕД												
46	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	4,30	15,10	107,50	0,20	8,70	0,04	11,50	65,80	25,50	0,90
304	капуста тушеная	180	6,7	6,5	7,2	114	0,07	30,6	0,054	110,4	99	43,2	1,8
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	60/40	9,50	13,80	9,90	176,30	0,05	1,00	0,07	23,30	110,00	15,30	2,00
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,20	25,35	103,00	0,01	3,30	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	825	25,39	25,70	98,55	704,20	0,48	43,60	0,16	180,50	376,10	113,90	8,02
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,86	51,86	172,84	1345,20	0,81	98,20	0,26	324,90	676,20	204,80	13,13

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
111-119	каша молочная в ассортименте	250	7,00	11,00	40,50	287,00	0,08	2,00	0,07	179,00	190,00	40,00	0,60
338	шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139,00	0,04	0,00	0,02	15,00	33,00	6,00	0,04
362	кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	126,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
	итого за завтрак	545	17,42	17,46	101,20	610,00	0,22	3,30	0,11	329,00	342,30	66,30	1,28
	ОБЕД												
48	суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,80	63,30	0,06	5,80	0,00	10,80	40,30	16,80	0,60
180	рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	18,70	10,40	26,60	274,50	0,20	10,30	0,06	51,50	439,00	58,60	1,80
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	940	33,25	17,78	86,40	733,20	0,46	20,80	0,08	236,60	678,60	116,30	7,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,67	35,24	187,60	1343,20	0,68	24,10	0,19	565,60	1020,90	182,60	8,72

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
161	пудинг творожный запеченный	200	27,10	26,40	42,40	516,20	0,13	0,40	0,13	304,80	375,00	43,50	1,90
314	соус шоколадный	40	2,30	2,13	18,70	102,70	0,02	0,20	0,01	61,30	66,04	23,20	0,90
363	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
	итого за завтрак	555	35,83	32,21	91,91	765,77	0,18	111,30	0,16	516,10	548,04	86,70	3,52
	ОБЕД												
62	суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,40	0,01	26,80	29,80	14,30	0,80
310	картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	0,16	6,70	0,05	48,00	102,60	36,00	1,20
206	голубцы ленивые с соусом	100	7,00	12,00	4,60	155,00	0,04	13,00	0,01	50,00	29,80	19,00	1,20
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	1025	22,04	26,51	127,81	849,38	0,44	43,10	0,08	166,10	278,50	112,20	9,82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,87	58,72	219,72	1615,15	0,61	154,40	0,24	682,20	826,54	198,90	13,34

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
295	горошек отварной	50	4,60	2,90	32,00	172,00	0,10	0,00	0,01	14,00	101,00	33,00	1,60
133	омлет с сыром	200	27,20	41,30	4,70	494,70	0,12	0,50	0,50	572,00	551,00	45,30	3,50
ГП	кондитерское изделие в ассортименте	40	3,00	8,00	33,00	216,00	0,05	0,00	58,00	11,00	32,00	5,00	0,40
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого за завтрак	585	39,92	52,92	116,50	1102,00	0,39	0,50	58,51	627,50	763,70	104,70	7,61
	ОБЕД												
54	суп с крупой и рыбными консервами	250	9,30	7,30	16,00	166,30	0,10	7,90	0,03	63,80	166,00	48,30	1,30
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	7,80	8,40	46,20	291,24	0,16	0,00	0,06	29,40	187,56	43,20	3,10
238,334	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60/40	11,30	11,80	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	10,00	101,00	12,50	1,80
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	940	41,75	32,28	121,00	1032,94	0,51	12,70	0,12	277,50	653,86	144,90	11,24
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		81,67	85,20	237,50	2134,94	0,90	13,20	58,63	905,00	1417,56	249,60	18,85

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
219	говядина, тушенная с капустой	280	26,84	65,88	15,86	763,72	0,1	37,8	0,66	106,1	282	65,9	3,9
347	какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	163,00	150,00	39,00	1,30
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого за завтрак	775	37,76	71,80	98,96	1203,02	0,34	59,50	0,69	304,60	530,70	143,30	11,31
	ОБЕД												
64	свекольник	250	2,10	4,50	12,00	97,00	0,06	9,20	0,04	38,00	68,80	31,00	1,50
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
253,330	биточки припущенные с соусом	100/40	15,20	17,76	10,73	265,45	0,09	0,80	0,04	57,90	94,00	30,00	1,60
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,00	20,80	19,00	16,80	2,26
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	980	36,83	33,19	143,80	1032,95	0,41	11,40	0,10	291,40	422,50	127,70	8,50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		74,59	104,99	242,76	2235,97	0,75	70,90	0,79	596,00	953,20	271,00	19,81

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
318	картофель отварной	180	3,48	8,82	22,80	183,60	0,18	25,10	0,05	19,80	95,40	36,00	1,40
186	рыба, тушенная в томате с овощами	160	15,16	8,21	7,18	163,02	0,10	5,40	0,01	39,90	232,00	44,50	0,90
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ГП	кисломолочный продукт порционно	115	5,75	3,68	9,80	100,00	0,03	0,70	0,02	136,00	105,00	16,00	0,12
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	0,06	0,00	0,00	9,00	29,30	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	0,06	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
	итого за завтрак	750	30,51	21,63	71,78	697,92	0,45	35,20	0,09	229,20	509,10	116,90	6,93
	ОБЕД												
40	рассольник	250	2,10	5,30	16,30	110,00	0,09	10,10	0,00	20,30	58,80	24,30	1,00
90	рагу из овощей	180	3,60	9,60	15,36	162,00	0,11	13,80	0,02	61,20	94,50	34,80	1,30
240,338	оладьи из печени по-кунцевски с соусом	100/40	17,90	13,26	13,70	245,40	0,26	7,20	6,90	30,40	286,80	22,50	5,30
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	19,00	12,00	8,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	0,08	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	0,07	0,00	0,00	12,30	55,30	16,50	1,40
	итого за обед	865	30,70	29,26	108,56	813,80	0,64	42,70	6,92	155,20	546,40	114,50	10,52
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,21	50,89	180,34	1511,72	1,09	77,90	7,00	384,40	1055,50	231,40	17,45
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		651,37	625,48	2144,72	17243,30	7,81	681,74	165,86	5090,24	9633,70	2299,50	158,07