

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,69	6,51	23,55	206,5	0.214	0.1		103.88	103.88	96.6	6.4	1.35
685	Чай с сахаром	200	-	-	10	40	-	0.6	-	2.8	2.8	3.2		0.18
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	4,92	6,32	14,7	79,5	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
	сыр	20	5,97	5,87	5,9	72,8	0,65	0,00	0,004		0,65	4,65		0,027
	йогурт	115	2,53	5,75	20,7	138	0,25							
	Итого		19,68	21,68	78,67	536,8	1,89	1,49	0,058	306,49	15,49	193,56	26,9	2,653
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
25	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1.4	6.9	7.2	90,0	0.11	7.31	6.85	219.05	43.14	44.77	31.31	1.52
495	Курица отварная	80	19,567	23,6	0,997	294,35	0,076	0,06	0,0595		9,3	142,09		1,077
553	Соус молочный	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
259	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0,00	0,03	101,35	43,10	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92								
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		34,597	41,44	108,12	921,65	0,671	9,39	1,573	720,86	127,69	365,49	101,11	8,878
	Всего :		55,21	61,237	200,14	1458,45	2,561	10,88	1,631	1027,35	143,18	559,05	128,01	11,531

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
487	Курица отварная	100	25,27	21,5	-	309,33	0,10	4,45	2,32	272,91	43,62	239,92	40,72	3,09
600	Соус сметанный	20	0,67	2,65	1,96	33,6	0,21	1,0			120,0	95		0,1
255	Гречка рассыпчатая с маслом	200	6,33	5,36	28,56	249,33	0,03					9,3		0,54
	Сок фруктовый	200	-	-	22	90								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78								
	Фрукты свежие	100	0,92	0,2	8,1	36								
	Итого:		35,59	30,03	75,62	796,26	0,43	5,45	2,32	272,91	163,62	344,22	40,72	3,73
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
60	Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9	0,09	21,6	0,91	242,8	28,91	36,33	20,49	0,86
553	Бефстроганов сметанном соусе	80/40	15,3	8,04	7,59	210,52	0,43	2,45	0,07	305,86	47,6	173,44	21,08	2,0
472	Пюре картофельное	200	3,8	4,6	28,0	172,0	0,19	31,26	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
	Чай с сахаром	200			33		0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8						1,3		0,08
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		30,13	25,88	121,11	886,49	1,47	77,09	1,244	2196,7	201,28	456,19	141,04	9,29
	<i>всего:</i>		51,483	45,221	213,32	1682,75	1,9	82,54	3,564	2469,65	364,9	800,41	181,76	13,88

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
155	Борщ на м\б со сметаной	300	8,43	8,6	17	207,6	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	4,92	6,32	14,7	79,5	0,018	4,0		12,4		0,72		1,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	114,8	0,006	0	37,8		176,4	104,4	9	0,126
	Пряник детский	40	1,65	1,2	21,6	140	0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
	Итого:		15,2	16,12	67,3	541,9	0,244	5,50	37,814	277,4	204,8	219,37	24,0	5,787
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34	Салат из моркови с яблоком	100	0,95	0,7	14,1	58,5	0,05	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
423	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/30	12,8	7,0	11,0	166,0	0,064	2,22	0,076	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
273	Рожки отварные с маслом	200	4,69	2,7	34,0	228	0,08	0,00	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
588	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,45	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		30,47	19,11	133,91	739,5	0,922	18,86	6,993	709,6	111,345	308,4	102,095	9,097
	<i>Всего:</i>		48,196	32,272	225,08	1281,4	1,146	24,36	44,80	987	316,145	527,77	126,095	14,884

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
388	Котлета рыбная	75	11,37	2,99	11,42	118,55								
600	Соус сметанный	20	0,67	2,65	1,96	33,6	0,19	31,2	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
520	Пюре картофельное	200	4,44	5,12	28,78	179,345	0,01	0,5	0,01		27,75	19,25	15	3,75
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
13002	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78								
	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4								
	Итого:		20,42	17,18	96,8	587,1	<i>1,872</i>	<i>32,2</i>	<i>0,078</i>	<i>1142,56</i>	<i>77,86</i>	<i>256,7</i>	<i>54,44</i>	<i>6,1625</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
24	Салат из св.овощей с растительным маслом	100	0,3	3,0	1,9	35,1	0,1	25,35	1,26	287,85	21,49	24,08	19,86	1,35
378	Котлета мясная	80	15,8	9,5	9,0	183,0	0,44	0,09	0,03	250,1	12,79	153,07	19,61	2,06
353	Рис отварной с маслом	200	3,8	7,2	28,2	219,3	0,32	0,00	0,03	101,35	43,10	179,75	58,95	4,81
588	Компот из кураги	200	0,33	0,00	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,45	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		26,07	26,44	89,52	723,2	<i>1,61</i>	<i>71,37</i>	<i>2,974</i>	<i>1034,0</i>	<i>142,75</i>	<i>421,87</i>	<i>129,23</i>	<i>10,171</i>
	Всего:		49,06	51,35	174,85	1310,3	<i>3,482</i>	<i>103,57</i>	<i>3,052</i>	<i>2176,58</i>	<i>220,61</i>	<i>678,57</i>	<i>183,67</i>	<i>16,33</i>

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
	Огурец свежий	60	0,42	-	2,16	9,6	0,18	0,5	0,035	309,67	88,89	50,8	27,97	0,575
492	Плов с курицей	250	18,96	22,56	39,14	523,55	0,19	31,26	0,031	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
	Сок фруктовый	200	-	-	22	90								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0,65	0,00	0,03	0,65	0,65	0,00		0,0,11
	Итого		21,78	23,46	78,3	701,15	<i>1,07</i>	<i>31,76</i>	<i>0,096</i>	<i>1230,5</i>	<i>137,63</i>	<i>165,31</i>	<i>67,41</i>	<i>2,028</i>
ОБЕД														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
244	Горошек зеленый с луком и раст. маслом	100	2,8	2,3	4,6	52,0								
403	Жаркое по-домашнему	250	15,43	19	32	384	0,10	4,45	2,32	272,91	43,62	239,92	40,72	3,09
588	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	0,0	108,0	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15,0	3,8
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		21,54	15,34	77,82	625,8	<i>1,28</i>	<i>24,57</i>	<i>3,98</i>	<i>1081,14</i>	<i>123,5</i>	<i>477,5</i>	<i>100,77</i>	<i>10,07</i>
	Всего:		45,26	27,12	151,64	1326,95	<i>2,95</i>	<i>56,33</i>	<i>4,70</i>	<i>2310,24</i>	<i>261,77</i>	<i>642,81</i>	<i>168,18</i>	<i>12,1</i>

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
	Колбаса отварная	60	7,21	7,83	1,24	124,67	0,07	2,22	0,76	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
377	Соус красный	30	0,48	0,45	1,32	11,4	0,08	0,00	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
332	Рожки отварные с маслом	200	5,54	4,37	35,25	286	0,05	1,0	0,05	120,0	120,0	95,0	14,0	0,01
643	Какао на сгущенном молоке	200	2,09	2,43	27,35	134,84	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
13002	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78								
	Фрукты свежие	100	0,92	0,2	8,1	36								
	ИТОГО:		18,64	16,18	88,26	670,91	<i>1,5</i>	<i>3,22</i>	<i>0,838</i>	<i>445,73</i>	<i>151,29</i>	<i>297,09</i>	<i>43,72</i>	<i>2,842</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
36	Огурец свежий	100	4,1	3,0	1,7	35,7	0,05	6,57	0,1	87,48	16,93	24,09	8,36	0,53
375	Бефстроганов	80	15,3	6,9	3,4	136,0	0,43	2,45	0,06	305,86	47,60	173,44	21,08	2,00
472	Пюре картофельное	200	3,8	5,0	28,0	172,0	0,19	31,26	0,031	919,51	48,06	114,51	34,21	2,04
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		33,75	23,14	89,82	779,5	<i>1,42</i>	<i>61,56</i>	<i>0,385</i>	<i>1851,42</i>	<i>161,55</i>	<i>423,4</i>	<i>108,68</i>	<i>6,601</i>
	Всего:		59,28	46,92	262,86	1450,41	<i>2,92</i>	<i>64,78</i>	<i>1,223</i>	<i>2297,15</i>	<i>312,84</i>	<i>720,49</i>	<i>152,4</i>	<i>9,443</i>

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
436	Картофель тушеный с говядиной	250	15,43	19,0	32,0	384	0,26	31,52	0,11	1230,45	94,19	318,23	65,61	3,84
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	114,8	0,21	1,0	0,01	120,0		95,0		0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4								
	Итого		19,53	21,86	75,95	660,2	<i>1,79</i>	<i>39,09</i>	<i>0,039</i>	<i>1437,9</i>	<i>112,42</i>	<i>437,32</i>	<i>73,97</i>	<i>4,49</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	к	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
31	Салат из свеклы	100	1,0	3,0	4,5	56,8	0,19	6,21	0,02	157,45	17,58	19,07	18,73	0,94
325	Биточки рыбные	80	15,5	5,4	11	155	0,08	0,29	0,05	278,21	58,72	48,56	30,81	0,57
259	Гречка с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0	0,03	101,35	43,1	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	8,9	37,8								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	0,5	37,8								
	Итого:		31,88	19,44	89,22	678,4	<i>1,33</i>	<i>19,64</i>	<i>1,644</i>	<i>850,1</i>	<i>151,75</i>	<i>345,64</i>	<i>137,22</i>	<i>7,771</i>
	Всего :		65,16	51,38	165,73	1338,6	<i>3,12</i>	<i>58,73</i>	<i>1,703</i>	<i>2288,0</i>	<i>264,17</i>	<i>782,96</i>	<i>211,19</i>	<i>12,26</i>

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
437	Гуляш из мяса говядины	100	16,21	14,91	2,97	187,35								
255	Гречка рассыпчатая с маслом	200	8,44	7,15	38,08	250	0,12	0	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
13002	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	Итого		23,36	22,96	80,81	609,55	<i>1,865</i>	<i>1,9</i>	<i>0,028</i>	<i>134,09</i>	<i>89,06</i>	<i>163,43</i>	<i>7,29</i>	<i>1,503</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
215	Овощное рагу с мясом	200	19,1	17	26	338	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	271,62	64,75	3,88
591	Кисель ягодный	200	0,0	0,0	33	137	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
499	Булочка «Любимая»	70	5,648	7,28	50,36	289,1								
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,24	8,68	37,8	0,65		0,004		0,65			0,011
	Итого:		26,15	23,74	85,32	802	<i>1,014</i>	<i>57,83</i>	<i>16,41</i>	<i>1647,5</i>	<i>132,24</i>	<i>402,14</i>	<i>123,89</i>	<i>10,82</i>
	Всего:		49,51	46,7	166,13	1411,55	<i>2,88</i>	<i>59,73</i>	<i>16,44</i>	<i>1781,59</i>	<i>221,3</i>	<i>565,57</i>	<i>131,18</i>	<i>12,32</i>

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
147	Суп куриный с лапшой	300	5,78	4,58	15,55	226,25	0,076	0,06	0,0595	142,09	9,3	142,09		1,077
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	114,8	0,19	9,55	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1
130 02	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
769	Булочка домашняя	70	5,648	7,28	50,36	289,1	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	итого		14,028	12,76	94,91	708,15	<i>1,126</i>	<i>10,61</i>	<i>0,943</i>	<i>652,74</i>	<i>123,67</i>	<i>316,96</i>	<i>38,3</i>	<i>3,29</i>
ОБЕД														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
28	Салат из свеклы	100	0,8	4	5,0	59,4								
378	Котлета мясная.	80	15,8	9,5	9	183	0,44	0,09	0,03	250,1	12,79	153,07	19,61	2,06
259	Каша гречневая с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0	0,03	135,90	43,1	179,75	58,95	4,81
407	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,2	20,20	92,0								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		30,36	25,94	105,42	763,2	<i>1,51</i>	<i>46,02</i>	<i>1,71</i>	<i>780,72</i>	<i>121,26</i>	<i>397,79</i>	<i>109,37</i>	<i>8,82</i>
	Всего:		60,04	58,36	207,74	1471,35	<i>2,636</i>	<i>56,63</i>	<i>2,657</i>	<i>1433,46</i>	<i>244,93</i>	<i>714,75</i>	<i>147,67</i>	<i>12,11</i>

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
443	Плов с мясом	250	21,8	23,44	39,38	448,44	0,07	0,5	0,025	309,67	88,89	50,8	27,97	0,58
642	Кисель ягодный	200			26,74	106,14	0,19	31,26	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
130 02	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78								
	Фрукты свежие	100	0,92	0,2	8,1	36	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Итого		25,12	24,54	89,22	668,58	<i>0,92</i>	<i>31,76</i>	<i>37,89</i>	<i>1229,1</i>	<i>314,65</i>	<i>165,35</i>	<i>171,81</i>	<i>2,15</i>
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
423	Тефтели мясные с рисом	80/30	12,8	7	11	166	0,07	2,22	0,76	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
482	Тушеная капуста в сметанном соусе	200	4,3	5,8	14	124	0,13	95,52	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1
588	Компот из сухофруктов	200	0,33		27	108	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15	3,8
481	Хлеб пшеничный	30	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Фрукты свежие	120	0,5	-	11,8	11,8								
	Итого:		24,22	17,98	87,12	603,6	<i>1,6</i>	<i>111,38</i>	<i>147,4</i>	<i>805,3</i>	<i>196</i>	<i>359,8</i>	<i>104,46</i>	<i>9,18</i>
	Всего:		52,81	33,45	154,11	1272,18	<i>3,38</i>	<i>144,14</i>	<i>185,25</i>	<i>2154,5</i>	<i>510,65</i>	<i>620,1</i>	<i>276,3</i>	<i>11,44</i>

День: одиннадцатый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Каша манная молочная	250	7,28	7,96	34,16	238,02	0,214	0,1		103,88	103,88	96,6	6,4	1,35
643	Какао на сгущенном молоке	200	2,09	2,43	27,35	134,84	-	0,6	-	2,8	2,8	3,2		0,18
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	4,92	6,32	14,7	114,8	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
	сыр	20	2,32	2,95		36,4	0,65	0,00	0,004		0,65	4,65		0,027
	Фрукты свежие	100	0,92	0,2	8,1	36	0,25							
	Итого		16,49	18	69,85	580,68	1,89	1,49	0,058	306,49	15,49	193,56	26,9	2,653
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,4	6,9	7,2	90,0	0,11	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
495	Курица отварная	90	19,567	23,6	0,997	294,35	0,076	0,06	0,0595		9,3	142,09		1,077
553	Соус молочный	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
259	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0,00	0,03	101,35	43,10	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92								
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		34,597	41,44	108,12	921,65	0,671	9,39	1,573	720,86	127,69	365,49	101,11	8,878
	Всего :		55,21	61,237	200,14	11402,33	2,561	10,88	1,631	1027,35	143,18	559,05	128,01	11,531

День: двенадцатый

Неделя: третья

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
ЗАВТРАК														
437	Гуляш из курицы	90	9,05	2,15	2,151	124,42	0,10	4,45	2,32	272,91	43,62	239,92	40,72	3,09
214	Капуста тушеная	200	3,21	6,18	11,15	115,16	0,21	1,0			120,0	95		0,1
638	Напиток из шиповника	200	0,46	-	29,1	125	0,03					9,3		0,54
130 02	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78								
	печенье	30	1,5	1,96	14,88	83,4								
	Итого:		16,62	11,19	72,28	525,98	0,43	5,45	2,32	272,91	163,62	344,22	40,72	3,73
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
60	Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9	0,09	21,6	0,91	242,8	28,91	36,33	20,49	0,86
553	Бефстроганов сметанном соусе	80/30	15,3	8,04	7,59	290,52	0,43	2,45	0,07	305,86	47,6	173,44	21,08	2,0
472	Пюре картофельное	200	3,8	4,6	28,0	272,0	0,19	31,26	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
	Чай с сахаром	200			33		0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8						1,3		0,08
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		30,13	25,88	121,11	764,87	1,47	77,09	1,244	2196,7	201,28	456,19	141,04	9,29
	<i>всего:</i>		51,483	45,221	213,32	1367,87	1,9	82,54	3,564	2469,65	364,9	800,41	181,76	13,88

День: тринадцатый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
461	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80\30	9,25	9,174	12,55	170,15	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
520	Пюре картофельное	200	4,44	5,12	28,78	179,34	0,018	4,0		12,4		0,72		1,8
629	Чай с сахаром и лимоном	200	0,063	0,007	15,18	59,16	0,006	0	37,8		176,4	104,4	9	0,126
130 02	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	15	78								
	печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
	Итого:		17,65	17,16	86,39	570,05	0,244	5,50	37,814	277,4	204,8	219,37	24,0	5,787
ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34	Салат из моркови с яблоком	100	0,95	0,7	14,1	58,5	0,05	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
423	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/30	12,8	7,0	11,0	166,0	0,064	2,22	0,076	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
273	Рожки отварные с маслом	200	4,69	2,7	34,0	171,0	0,08	0,00	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
588	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,45	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		30,47	19,11	133,91	739,5	0,922	18,86	6,993	709,6	111,345	308,4	102,095	9,097
	<i>Всего:</i>		48,196	32,272	225,08	1309,55	1,146	24,36	44,80	987	316,145	527,77	126,095	14,884

Утверждаю:
Директор
МБОУ Кошурниковская СОШ №8

Н.Г. Попов
« ____ » _____ 20__ г.

**Примерное двухнедельное меню
для питания учащихся в
МБОУ Кошурниковская СОШ №8**