



# **МЕНЮ**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**МБОУ СОШ с. Р. Камешкир**

**возрастная категория с 12 до 18 лет**

**на 2024 г**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>Завтрак</b>																			
173	Каша вязкая молочная овсяная из овсяных хлопьев "Геркулес"	210	9,4	9,4	37,63	303	0,18	0,96	54,80	0,52	149,92	234,98	70,82	1,76						
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,00	-	2,83	-	-	2,83	4,4	2,4	0,36						
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,21	39		132	75	5,25	0,15						
10	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66		-	40		2,4	3	0	0,02						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0		10	75,8	9	2,2						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15,86</b>	<b>19,8</b>	<b>74,08</b>	<b>602,74</b>	<b>0,25</b>	<b>14,00</b>	<b>133,80</b>	<b>0,91</b>	<b>304,05</b>	<b>419,28</b>	<b>97,37</b>	<b>4,82</b>						
	<b>Обед</b>																			
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	0,60	22,30	73,90	0,10	4,10	0,00	-	31,70	56,10	33,40	1,00						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,96	6,24	17,14	156,31	0,12	8,25	6,25	0,33	34,35	102,40	32,00	1,54						
291	Плов из птицы	260	23,50	21,25	44,61	477,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	249,13	59,38	2,74						
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	5,14	5,14	0,95						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93						
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>36,11</b>	<b>28,93</b>	<b>141,57</b>	<b>960,00</b>	<b>0,38</b>	<b>14,51</b>	<b>66,25</b>	<b>0,87</b>	<b>150,41</b>	<b>476,37</b>	<b>144,92</b>	<b>8,09</b>						
	<b>Всего за день</b>	<b>1435</b>	<b>51,97</b>	<b>48,73</b>	<b>215,65</b>	<b>1562,74</b>	<b>0,63</b>	<b>28,51</b>	<b>200,05</b>	<b>1,78</b>	<b>454,46</b>	<b>895,65</b>	<b>242,29</b>	<b>12,91</b>						

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е,	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
204	Макаронные отварные с сыром	200,00	11,90	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20					295,20	202,80	20,32		1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	2,60	15,94	100,60	0,20	1,30	-					125,80	90,00	14,00		0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-			0,39		6,90	26,10	9,90		0,33
ПР	Зефир	50,00	0,13	0,13	16,00	64,51	0,00							5,36	2,64	1,36		0,24
341	Мандарин	100,00	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	10,00	0,00			0,00		20,00	34,00	16,00		0,60
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580,00</b>	<b>19,26</b>	<b>19,16</b>	<b>86,05</b>	<b>610,15</b>	<b>0,35</b>	<b>11,52</b>	<b>115,20</b>			<b>0,39</b>		<b>453,26</b>	<b>355,54</b>	<b>61,58</b>		<b>2,54</b>
	<b>Обед</b>																	
67	Винегрет овощной	100,00	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	9,63				2,36		31,23	43,30	23,40		1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	9,86	8,50	12,60	122,25	0,08	18,60	0,00			2,38		46,61	105,88	29,82		1,39
199	Гороховое пюре с маслом	200,00	12,90	8,52	43,58	310,00	4,10	0,00	20,00			-		88,76	162,50	57,58		4,10
279	Тефтели "Стрепня по русски	90,00	6,88	16,49	9,90	128,00	0,18	0,91	16,56					22,88	86,90	16,71		0,88
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00					11,10	2,80	1,40		0,280
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-			0,27		6,90	31,80	7,50		0,93
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-			0,27		6,90	31,80	7,50		0,93
	<b>Итого за обед</b>	<b>900,00</b>	<b>34,47</b>	<b>44,21</b>	<b>118,01</b>	<b>883,29</b>	<b>4,49</b>	<b>29,17</b>	<b>36,56</b>			<b>5,28</b>		<b>214,38</b>	<b>464,98</b>	<b>143,91</b>		<b>9,53</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1480,00</b>	<b>53,73</b>	<b>63,37</b>	<b>204,06</b>	<b>1493,44</b>	<b>4,84</b>	<b>40,69</b>	<b>151,76</b>			<b>5,67</b>		<b>667,64</b>	<b>820,52</b>	<b>205,49</b>		<b>12,07</b>

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
171	Каша рассыпчатая гречневая с сахаром	210	9,85	11,55	39,84	320,00	0,21	0,00	40,00	0,10	26,69	210,35	140,52	4,76			
382	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	24,40	-	152,22	124,56	21,30	0,48			
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,21	39		132	75	5,25	0,15			
10	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	0	0,02			
ИПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
338	яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого за завтрак	565,00	20,24	25,47	78,67	676,34	0,34	11,79	143,40	0,49	336,21	450,01	185,97	7,94			
<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	0,00	2,95	24,97	28,31	15,09	0,47			
102	Суп картофельный с горохом	250	10,76	8,68	16,33	186,31	0,24	5,81	6,25	1,96	47,83	122,93	40,30	2,48			
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,91	279,60	0,03	0,00	0,00	0,72	1,82	81,26	21,78	0,71			
234	Котлеты рыбные	90	6,88	6,20	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	1,84	44,13	99,55	22,33	0,79			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,69			
ИПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ИПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	Итого за обед	910,00	27,83	26,02	143,10	913,05	0,44	23,97	21,05	8,01	165,03	419,09	131,96	7,00			
	Всего за день	1475,00	48,07	51,49	221,77	1589,39	0,78	35,76	164,45	8,50	501,24	869,10	317,93	14,94			

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
181	Каша молочная из манной крупы	210	8,50	5,47	42,23	225,00	0,08	1,17	18,00	0,10	131,67	115,19	20,30	0,48				
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,39	139,20	96,00	9,45	0,49				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,60	15,94	100,60	0,20	1,30	0,00	0,00	125,80	90,00	14,00	0,13				
341	Мандарин	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,54	38,00		0,17	36,43	17,00	13,93	0,10				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,16</b>	<b>16,58</b>	<b>81,68</b>	<b>523,10</b>	<b>0,86</b>	<b>40,58</b>	<b>77,00</b>	<b>0,66</b>	<b>433,10</b>	<b>318,19</b>	<b>57,68</b>	<b>1,20</b>				
	<b>Обед</b>																	
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	-	3,04	31,90	33,86	16,64	0,57				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,29	8,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	-	31,90	129,96	40,01	1,61				
295	Наггетсы	90	11,50	9,24	15,70	183,00	0,08	0,12	23,00	0,95	35,00	133,10	25,70	1,20				
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	21,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,20	20,80	88,20	0,01	21,30	-	-	21,34	0,63	3,44	0,63				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>32,78</b>	<b>30,82</b>	<b>127,18</b>	<b>877,94</b>	<b>0,45</b>	<b>66,66</b>	<b>48,95</b>	<b>6,48</b>	<b>140,42</b>	<b>410,71</b>	<b>128,95</b>	<b>7,35</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>51,94</b>	<b>47,40</b>	<b>208,86</b>	<b>1401,04</b>	<b>1,31</b>	<b>107,24</b>	<b>125,95</b>	<b>7,14</b>	<b>573,52</b>	<b>728,90</b>	<b>186,63</b>	<b>8,55</b>				

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
210	Омлет натуральный	180	16,18	18,82	4,18	310,8	0,104	0,26	125,5	0,92	103,64	226,9	16,22	2,65			
382	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,6	0,056	1,58	24,4	-	152,2	124,6	21,4	0,48			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	28,9	70,14	0,03	-		0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
ПР	Печенье	40	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	0	0,26	8,2	17,4	3	0,2			
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2			
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,71</b>	<b>25,32</b>	<b>74,4</b>	<b>629,44</b>	<b>0,24</b>	<b>11,84</b>	<b>149,9</b>	<b>1,57</b>	<b>286,94</b>	<b>406</b>	<b>59,52</b>	<b>5,86</b>			
	<b>Обед</b>																
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,22	5,10	11,16	90,10	0,20	16,87	0,00		33,48	29,34	16,01	0,98			
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,26			
312	Пюре картофеля	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,15	49,30	115,46	37,00	1,34			
293	Голень куриная запеченная	100	19,30	18,70	0,08	284,40	0,060	1,360	46,500		45,900	231,400	24,640	1,100			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	-	-	2,83	4,40	2,40	0,36			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>36,70</b>	<b>39,26</b>	<b>97,68</b>	<b>924,69</b>	<b>0,62</b>	<b>54,39</b>	<b>95,50</b>	<b>0,69</b>	<b>190,61</b>	<b>620,73</b>	<b>142,40</b>	<b>6,90</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>1460</b>	<b>61,41</b>	<b>64,58</b>	<b>172,08</b>	<b>1554,13</b>	<b>0,86</b>	<b>66,23</b>	<b>245,40</b>	<b>2,26</b>	<b>477,55</b>	<b>1026,73</b>	<b>201,92</b>	<b>12,76</b>			

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества															
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe												
														Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Завтрак</b>																								
204	Макаронны отварные с сыром	11,90	15,92	34,11	334,40	0,08	0,224	115,20					295,20	202,08	20,32										1,23
379	Кофейный напиток с молоком	3,90	2,60	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00					125,80	90,00	14,00										0,13
ПР	Хлеб пшеничный	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03							6,90	26,10	9,90										0,33
338	Груша	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00					19,00	16,00	12,00										2,30
ПР	Зефир	0,13	0,13	16,00	64,51								5,36	2,64	1,36										0,24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>20,28</b>	<b>19,45</b>	<b>100,50</b>	<b>663,41</b>	<b>0,17</b>	<b>6,52</b>	<b>135,20</b>					<b>452,26</b>	<b>336,82</b>	<b>57,58</b>										<b>4,23</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>20,28</b>	<b>19,45</b>	<b>100,50</b>	<b>663,41</b>	<b>0,17</b>	<b>6,52</b>	<b>135,20</b>					<b>452,26</b>	<b>336,82</b>	<b>57,58</b>										<b>4,23</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>Завтрак</b>																			
173	Каша вязкая молочная из пшеницы с сахаром	220	9,100	9,100	46,600	352,00	0,170	0,960	54,800	-	147,070	221,300	44,300	2,370						
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,21	39		132	75	5,25	0,15						
10	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	5,25	0,13	66		-	40		2,4	3	0	0,02						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	11,320	70,14	0,030	-	-	0,390	6,900	26,100	9,900	0,330						
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83			14	4,4	2,4	0,36						
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2						
	<b>Итого за завтрак</b>	575	15,560	19,500	83,050	651,740	0,240	14,000	133,800	0,390	318,370	340,800	70,850	5,430						
	<b>Обед</b>																			
49	Салат витаминный	100	1,571	6,022	8,792	95,70	0,051	32,900	-	3,040	31,900	33,860	16,640	0,573						
101	Суп картофельный с крупой	250	7,250	6,140	14,580	142,31	0,110	8,250	6,250		32,800	98,300	30,000	1,340						
279	Тефтели "Стрепня по русски"	100	6,880	16,490	9,900	128,00	0,180	0,910	16,560		22,880	86,900	16,710	0,880						
309	Макаронные изделия отварные	200	7,360	6,020	35,260	224,60	0,080	0,000	21,000	1,950	6,480	49,560	28,160	1,480						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,660	0,090	32,140	132,80	0,016	0,730	-		32,480	23,440	17,460	0,690						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,320	14,820	68,97	0,040	-	-	0,270	6,900	31,800	7,500	0,930						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,680	0,320	14,820	68,97	0,040	-	-	0,270	6,900	31,800	7,500	0,930						
	<b>Итого за обед</b>	910	27,081	35,402	130,312	861,350	0,517	42,790	43,810	5,530	140,340	355,660	123,970	6,823						
	<b>Всего за день</b>	1485	42,641	54,902	213,362	1513,090	0,757	56,790	177,610	5,920	458,710	696,460	194,820	12,253						





День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
204	Макаронные отварные с сыром	200	11,90	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	1,80	295,20	202,08	20,32	1,23				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,60	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,80	90,00	14,00	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
341	мандарин	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,54	38,00	0,00	0,17	36,43	17,00	13,93	0,10				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550,00</b>	<b>20,71</b>	<b>19,23</b>	<b>82,88</b>	<b>592,40</b>	<b>0,69</b>	<b>39,52</b>	<b>135,20</b>	<b>2,36</b>	<b>464,33</b>	<b>335,18</b>	<b>58,15</b>	<b>1,79</b>				
	<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,09	-	2,95	24,97	28,31	15,09	0,47				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	8,92	7,87	125,39	140,00	0,07	10,43	0,00	2,40	47,66	111,48	33,82	1,78				
295	Наггетсы	90	11,50	9,24	15,70	183,00	0,08	0,12	23,00	-	35,00	133,10	25,70	1,20				
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,91	279,36	0,03	0,00	0,00	0,72	1,82	81,26	21,78	0,71				
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,88	114,60	0,01	0,90	-	-	14,18	5,14	5,14	0,95				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>900,00</b>	<b>30,15</b>	<b>28,36</b>	<b>253,99</b>	<b>915,30</b>	<b>0,29</b>	<b>28,54</b>	<b>23,00</b>	<b>6,61</b>	<b>137,43</b>	<b>422,89</b>	<b>116,53</b>	<b>6,97</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1450,00</b>	<b>50,86</b>	<b>47,59</b>	<b>336,87</b>	<b>1507,70</b>	<b>0,98</b>	<b>68,06</b>	<b>158,20</b>	<b>8,97</b>	<b>601,76</b>	<b>758,07</b>	<b>174,68</b>	<b>8,76</b>				

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
222	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	22,56	20,42	36,00	310,66	0,10	0,78	0,37	1,20	251,55	0,90	52,40	0,93					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	2,80					
ПР	Печенье	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	11,32	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
341	Мандарин	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,54	38,00	0,00	0,17	36,43	17,00	13,93	0,10					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>27,66</b>	<b>23,21</b>	<b>84,94</b>	<b>564,20</b>	<b>0,69</b>	<b>38,81</b>	<b>0,37</b>	<b>2,02</b>	<b>314,18</b>	<b>64,20</b>	<b>80,63</b>	<b>4,36</b>					
	<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	9,63		2,36	31,23	43,30	19,53	0,85					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,86	5,85	8,12	127,70	0,08	18,60	15,00		48,61	105,88	32,82	1,39					
294	Котлеты рубленые из птицы	90	9,70	11,90	7,89	196,00	0,04	0,26	64,00	0,00	56,00	105,90	15,40	1,01					
199	Гороховое пюре с маслом	200	12,90	8,52	43,58	310,00	4,10	0,00	20,00		88,76	162,50	57,58	4,10					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,69					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93					
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>35,88</b>	<b>37,04</b>	<b>128,66</b>	<b>1029,54</b>	<b>4,37</b>	<b>29,22</b>	<b>99,00</b>	<b>2,90</b>	<b>270,88</b>	<b>504,62</b>	<b>157,79</b>	<b>9,90</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1470</b>	<b>63,54</b>	<b>60,25</b>	<b>213,60</b>	<b>1593,74</b>	<b>5,06</b>	<b>68,03</b>	<b>99,37</b>	<b>4,92</b>	<b>585,06</b>	<b>568,82</b>	<b>238,42</b>	<b>14,26</b>					

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
211	Завтрак Омлет с сыром	180	18,72	23,33	3,66	358,21	0,14	0,58	0,36	1,80	313,74	290,33	25,24	3,24				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,20	16,60	88,20	0,010	100,000	-	-	21,340	3,440	3,440	0,634				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	22,64	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Печенье	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,89</b>	<b>26,49</b>	<b>66,64</b>	<b>646,45</b>	<b>0,23</b>	<b>110,58</b>	<b>0,36</b>	<b>2,45</b>	<b>366,18</b>	<b>348,27</b>	<b>50,58</b>	<b>6,60</b>				
	<b>Обед</b>																	
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	0,60	22,30	73,90	0,10	4,10	-	3,04	31,70	56,10	33,40	1,00				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,290	8,700	16,990	148,50	0,15	12,340	4,950	0,000	31,900	129,960	40,010	1,610				
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	21,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48				
234	Котлеты рыбные	90	6,88	6,20	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	1,84	44,13	99,55	22,33	0,79				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	-	-	14,00	4,40	2,40	0,36				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>27,11</b>	<b>22,18</b>	<b>129,00</b>	<b>762,94</b>	<b>0,46</b>	<b>19,61</b>	<b>40,75</b>	<b>7,37</b>	<b>142,01</b>	<b>403,17</b>	<b>141,30</b>	<b>7,10</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1460</b>	<b>51,00</b>	<b>48,67</b>	<b>195,64</b>	<b>1409,39</b>	<b>0,69</b>	<b>130,19</b>	<b>41,11</b>	<b>9,82</b>	<b>508,19</b>	<b>751,44</b>	<b>191,88</b>	<b>13,70</b>				

Среднее значение

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
181	Завтрак Каша молочная из манной крупы	210	8,50	5,47	42,23	225,00	0,08	1,170	18,00	0,10	131,67	115,19	20,30	0,48		
382	Какао с молоком	200	4,06	3,54	17,58	118,6	0,05	1,58	24,4		152,22	124,56	21,3	0,48		
3 Бутерброд с сыром		50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,39	139,2	96	9,45	0,49		
338	Груша	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	5			19	16	12	2,3		
ПП	Зефир	50	0,13	0,13	16,00	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24		
Итого за завтрак		610	18,89	17,84	100,44	612,11	0,19	7,86	101,40	0,49	442,09	351,75	63,05	3,75		