

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с. Р.Камешкир
А.А.Мясников/

с 30.08.2024

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Р.Камешкир

возрастная категория с 12 до 18 лет

на 2024- 2025Г

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	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из пшеницы с сахаром	220	10,1	9,1	46,6	352	0,17	0,96	54,80	0,52	147,07	221,30	44,33						2,37
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
	Итого за завтрак	565	16,56	19,5	83,05	651,74	0,24	14,00	133,80	0,91	301,20	405,60	70,88						5,43
	Обед																		
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
	Итого за обед	870	36,11	28,93	141,57	960,00	0,38	14,51	66,25	0,87	150,41	476,37	144,92						8,09
	Всего за день	1435	52,67	48,43	224,62	1611,74	0,62	28,51	200,05	1,78	451,61	881,97	215,80						13,52

День: вторник
 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				
	Завтрак																	
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
	Итого за завтрак	580,00	19,26	19,16	86,05	610,15	0,35	11,52	115,20			0,39		453,26	355,54	61,58		2,54
	Обед																	
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(мясные)	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							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
	Итого за обед	900,00	34,47	44,21	118,01	883,29	4,49	29,17	36,56			5,28		214,38	464,98	143,91		9,53
	Всего за день	1480,00	53,73	63,37	204,06	1493,44	4,84	40,69	151,76			5,67		667,64	820,52	205,49		12,07

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	E ₁	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
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				
ПР	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				
	Обед																	
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				
354	Соус	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,00		10,00		0,02	2,00		0,01				
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				
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				
	Итого за обед	910,00	28,40	27,65	145,44	942,69	0,44	23,97	31,05	8,01	165,05	421,09	131,96	7,01				
	Всего за день	1475,00	48,64	53,12	224,11	1619,03	0,78	35,76	174,45	8,50	501,26	871,10	317,93	14,95				

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

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
	Завтрак																	
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				
	Итого за завтрак	560	19,16	16,58	81,68	523,10	0,86	40,58	77,00	0,66	433,10	318,19	57,68	1,20				
	Обед																	
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	Нагетсы	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				
354	Соус	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,00		10,00		0,02	2,00		0,01				
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				
	Итого за обед	900	33,35	32,45	129,52	907,58	0,45	66,66	58,95	6,48	140,44	412,71	128,95	7,36				
	Всего за день	1450	52,51	49,03	211,20	1430,68	1,31	107,24	135,95	7,14	573,54	730,90	186,63	8,56				

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
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				
	Итого за завтрак	550	24,71	25,32	74,4	629,44	0,24	11,84	149,9	1,57	286,94	406	59,52	5,86				
	Обед																	
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 картофельное	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				
	Итого за обед	910	36,70	39,26	97,68	924,69	0,62	54,39	95,50	0,69	190,61	620,73	142,40	6,90				
	Всего за день	1460	61,41	64,58	172,08	1554,13	0,86	66,23	245,40	2,26	477,55	1026,73	201,92	12,76				

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Энергетическая ценность (ккал)			Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																
204	Макаронные отварные с сыром	200,00	11,90	15,92	34,11	0,08	0,224	115,20				295,20	202,08	20,32			1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	2,60	15,94	0,04	1,30	20,00				125,80	90,00	14,00			0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	0,03						6,90	26,10	9,90			0,33
338	Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	0,02	5,00	0,00				19,00	16,00	12,00			2,30
ПР	Зефир	20,00	0,13	0,13	16,00							5,36	2,64	1,36			0,24
	Итого за завтрак	570,00	20,28	19,45	100,50	0,17	6,52	135,20				452,26	336,82	57,58			4,23
	Всего за день		20,28	19,45	100,50	0,17	6,52	135,20				452,26	336,82	57,58			4,23

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		
Завтрак																
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		
Итого за завтрак																
		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		
Обед																
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		
354	Соус	40	0,570	1,630	2,340	29,64	0,000		10,000		0,020	2,000		0,010		
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		
	Итого за обед	950	27,651	37,032	132,652	890,990	0,517	42,790	53,810	5,530	140,360	357,660	123,970	6,833		
	Всего за день	1485	43,211	56,532	215,702	1542,730	0,757	56,790	187,610	5,920	458,730	698,460	194,820	12,263		

День: вторник
 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				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	У	У																
182	Завтрак Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	9,60	12,94	32,40	291,00	1,17	58,00	0,10	130,39	138,14	30,12	0,50								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,20	16,60	88,20	100,00	-	21,340	3,440	3,440	0,634									
ПР	Печенье	20	1,70	1,26	6,97	41,45	0,00	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20								
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	59,00	0,39	139,20	96,00	9,45	0,49								
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,00	0,00	20,00	34,00	16,00	0,60								
	Итого за завтрак	580	18,20	23,10	80,60	624,65	121,28	117,00	0,75	319,13	288,98	62,01	2,42								
	Обед																				
29	Салат из свежих овощей	100	1,09	0,60	22,30	73,90	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	8,25	6,25	0,33	34,35	102,40	32,00	1,54								
289	Рагу из птицы	200	12,56	11,72	15,20	265,00	11,33	14,60	-	36,80	108,20	38,70	1,92								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,03	0,00	-	11,10	2,80	1,40	0,28								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97			0,27	6,90	31,80	7,50	0,93								
	Итого за обед	810	25,04	19,22	99,28	693,15	23,71	20,85	0,87	127,75	333,10	120,50	6,60								
	Всего за день	1390	43,24	42,32	179,88	1317,80	144,99	137,85	1,62	446,88	622,08	182,51	9,02								

День: среда
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
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				
	Итого за завтрак	550,00	20,71	19,23	82,88	592,40	0,69	39,52	135,20	2,36	464,33	335,18	58,15	1,79				
	Обед																	
45	Салат из блочечной 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				
354	Соус	40	0,57	1,63	2,34	29,64			10,00	-	0,02	2,00		0,01				
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 ржанопшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ПР	Хлеб ржанопшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого за обед	900,00	30,72	29,99	256,33	944,94	0,29	28,54	33,00	6,61	137,45	424,89	116,53	6,98				
	Всего за день	1450,00	51,43	49,22	339,21	1537,34	0,98	68,06	168,20	8,97	601,78	760,07	174,68	8,77				

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	Са	Р	Мg	Fe				
222	Завтрак Запеканка из творога	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				
ППР	Печенье	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	0,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
ППР	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				
	Итого за завтрак	570	27,66	23,21	84,94	564,20	0,69	38,81	0,37	2,02	314,18	64,20	80,63	4,36				
	Обед																	
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(рыбные)	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 рубленные 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				
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	214,60	0,08	0,00	21,00	1,95	6,48	49,56	28,16	1,48				
354	Соус	40	0,57	1,63	2,34	29,64	0,00		10,00		0,02	2,00		0,01				
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				
ППР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,32	14,82	68,97	0,04	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
ППР	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	900	30,91	36,17	122,68	963,78	0,35	29,22	110,00	4,85	188,62	393,68	128,37	7,29				
	Всего за день	1470	58,57	59,38	207,62	1527,98	1,04	68,03	110,37	6,87	502,80	457,88	209,00	11,65				

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
94	Завтрак Лапша с яйцом	250	14,80	15,30	9,53	180,80	0,14	0,58	0,36	1,80	68,65	226,80	18,22	0,95				
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				
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	-	-	0,39	8,40	26,10	4,20	0,35				
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				
	Итого за завтрак	550	19,96	25,65	64,76	534,90	0,23	110,58	0,36	2,45	122,59	284,74	37,86	4,33				
Обед																		
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				
199	Гороховое пюре с маслом	200	12,90	8,52	43,58	310,00	4,10	0,00	20,00	0,00	88,76	162,50	57,58	4,10				
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				
	Итого за обед	910	32,65	24,68	137,32	848,34	4,48	19,61	39,75	5,42	224,29	516,11	170,72	9,72				
	Всего за день	1460	52,61	50,33	202,08	1383,24	4,71	130,19	40,11	7,87	346,88	800,85	208,58	14,05				

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		
ПР	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		