

СОГЛАСОВАНО
Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области
/К.Ф. Садилов/

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

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Р.Камешкир

с 12.10.18.ггг

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													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена	1/10/250	4,13	10,75	29,0	229,25	0,50	2,38	89,5	0,50	115,38	160	33,38	1,63
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		10,81	21,11	86,49	581,77	0,60	12,65	142,5	1,68	167,08	257,03	73,61	6,71
	Обед													
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны отварные	200	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
243	Сосиски отварные	80/1	8.07	22.61	0.36	238	0.13	-	29.1	-	26,9	117.8	14.5	1.3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		25,10	37,13	103,60	1001,23	0,39	7,35	29,10	3,71	127,54	503,23	89,62	6,63
	Всего за день		35,91	58,24	190,09	1583	0,99	20,0	171,60	5,39	294,62	760,26	163,23	13,34

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200/1	19,91	28,17	4,4	345,08	0,14	0,4	430,43	1,23	150,54	337,71	25,63	3,94
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40/1	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,30	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого за завтрак		31,77	37,54	69,57	739,2	0,28	12,78	447,43	165,05	198,77	476,01	152,45	33,83
	Обед													
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
101	Суп картофельный с крупой	250/1	1,57	2,16	9,68	68,60	0,07	6,60	-	-	21,36	44,77	18,21	0,70
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	136,5	225	50,5	41,67
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		26,67	28,31	96,58	866,13	0,256	41,69	68,5	3,29	367,67	498,37	124,87	46,342
	Всего за день		58,44	65,85	166,15	1605,33	0,536	54,47	515,93	169,14	566,44	974,38	27732	80,172

День: среда

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	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак		19,57	19,95	101,77	665,62	0,2	2,8	165,9	2,27	344,47	386,61	73,7	4,52
	Обед													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
302	Гречка отварная рассыпчатая	200/1	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252,00	168,00	6,01
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	120/1	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	1,85	45,80	147,05	36,30	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		32,01	20,49	130,08	977,89	0,73	16,89	5,82	4,94	150,84	658,17	306,2	11,95
	Всего за день		51,58	40,54	232,85	1643,51	0,93	19,69	171,72	7,21	495,31	1044,78	379,9	16,47

День: четверг
 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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
222	Пудинг из творога (запечённый)	200/1	27,80	19,20	40,20	444.80	0,12	0,40	120,0 0	1,60	260,00	376.0	44.0	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	88.20	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Зефир	20	0.13	-	16.00	64.51	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36	0.24
	Итого за завтрак		32,56	19,98	101,11	714,41	0,182	100,4	120	2,25	298,2	422,74	65,3	3,224
	Обед													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-	-	29.70	72.22	29.67	1.15
265	Плов	200/1	21.98	22.52	34.69	429.33	0.08	1.71	-	-	18.97	266.85	52.38	3.53
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		35,3	33,13	100,49	966,44	0,42	27,11	-	3,88	242,8	588,68	155,91	9,89
	Всего за день		67,86	53,11	201,6	1680,85	0,602	127,5 1	120	6,13	541,0	1011,42	221,21	13,114

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/1	7.50	8.50	36.50	252,50	0,20	-	-	2.25	30.00	180.00	122,50	4.00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41.9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
	Итого за завтрак		19,45	17,65	93,22	614,3	0,35	55,52	17	165,94	102,8	317,63	222,08	33,66
	Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100/1	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	1,98	-	32.97	65,23	19,55	0,09
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2.16	5.97	9.75	101.37	0.09	22.17	-	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13.54	15.92	34.11	334.4	0.08	0.224	115.2	-	295.2	202.08	20.32	1.232
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		24,32	30,07	92,8	854,15	0,37	32,554	117,18	3,78	396,04	418,32	95,01	4,682
	Всего за день		43,77	47,72	186,02	1468,45	0,72	88,074	134,18	169,72	498,84	735,95	317,09	38,342

День: суббота

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	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	250/1	24,89	35,21	5,5	431,35	0,18	0,5	538,04	1,54	188,18	422,14	32,04	4,93
386	Кефир	200/1	3.63	4.00	5.00	73.75	0.04	0.88	25.00	-	150.0	118.75	17.50	0.13
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		33,40	40,01	54,82	710,6	0,29	8,51	563,04	2,49	384,01	623,59	90,31	10,04
	Обед													
53	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	99,11	0,04	6,86	-	2,32	28.33	41,61	18,39	1,3
94	Рассольник	250/1	2.20	5.20	15.57	117.90	0.15	14.30	-	2.42	16.55	34.95	28.00	1.03
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12.98	6.52	33.36	242.86	0.47	-	28.57	-	90.2	202.93	58.78	4.47
273	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	100/1	3.01	7.84	8.86	119	0.02	0.84	53.83	-	57.66	48.51	9.25	0.37
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		25,99	24,76	119,21	944,55	0,786	26,44	82,4	5,67	234,1	436,20	143,18	9,612
	Всего за день		59,39	64,77	174,03	1655,15	1,076	34,95	645,44	8,16	618,11	1059,79	233,49	19,652

День: понедельник

Неделя: вторая

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25	32,01	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		19,59	13,53	84,97	561,94	0,24	12,46	52,6	1,08	403,77	427,55	91,64	6,13
	Обед													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100/1	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	-	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
108	Суп картофельный с клёцками	250/1	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175
312	Пюре картофельное	150/1	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
243	Сосиски отварные	80/1	8.07	22.61	0.36	238	0.13	-	29.1	-	26.9	117.8	14.5	1.3
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		23,11	35,92	114,23	1001,45	1,575	15,4	83,30	4,32	162,73	459,17	163,95	7,545
	Всего за день		42,7	49,45	199,2	1563,39	1,815	27,86	135,9	5,4	566,5	886,72	255,59	13,675

День: вторник

Неделя: вторая

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65,72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	88,20	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116,90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		13,17	20,66	114.18	697,5	0.192	111,33	105.9	2,13	195,54	209,41	85,01	2,354
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2.63	3.34	18.47	127,20	0.144	13.29	-	-	35.64	86.67	35.64	1.38
289	Рагу из птицы	300/1	21.96	18.26	26.06	356,57	0.15	20.05	36	-	49.01	236.74	61.71	3.14
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70,14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137,94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		35,43	29,31	94,56	911,12	0,434	59,1	36	3,24	281,68	552,53	163,81	9,23
	Всего за день		48,6	49,97	208,74	1608,62	0,626	170,43	141,9	5,37	477,22	761,94	248,82	11,584

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена	1/10/250	4,13	10,75	29,0	229,25	0,50	2,38	89,5	0,50	115,38	160	33,38	1,63
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
15	Сыр (порциями)	30	6.96	8.85	-	107.49	0.01	0.21	78.0	0.15	264.0	150.0	10.50	0.30
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		16,07	27,7	72,55	606,36	0,59	12,86	207,5	1,57	422,88	389,63	81,11	6,81
	Обед													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3.57	3.39	18.84	120.15	0.05	1.14	-	0.39	41.40	243.90	18.90	0.66
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14.00	15.57	24.83	294.83	0.06	23.33	29.5	-	136.5	225	50.5	41.67
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		25,08	26,28	91,96	818,54	0,32	39,27	29,5	4,27	245,4	611,8	121,3	45,72
	Всего за день		41,15	33,98	170,51	1424,9	0,91	52,13	237	5,84	668,28	1001,13	202,41	52,53

День: четверг
 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
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	250/1	24,89	35,21	5,5	431,35	0,18	0,5	538,04	1,54	188,18	422,14	32,04	4,93
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20/1	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
341	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9	0,04	55,0	-	0,04	32,0	19,7	12,0	0,26
	Итого за завтрак		31,87	38,15	61,58	714,65	0,29	57,63	551,04	2,49	255,21	525,94	75,81	8,07
	Обед													
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	3,95	7,60	6,35	109,61	0,01	5,85	31,20	1,88	134,76	96,32	21,12	1,22
82	Борщ с капустой и картофелем	300/1	2,20	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
304	Рис отварной	200/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/1	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	1,85	45,80	147,05	36,30	0,75
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		26,46	26,01	123,28	950,5	0,246	26,38	69,42	8,26	266,39	489,01	141,42	6,462
	Всего за день		58,33	64,16	184,86	1665,15	0,536	84,01	620,46	10,75	521,6	1014,95	217,23	14,532

День: пятница
 Неделя: вторая
 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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/1	7.50	8.50	36.50	252,50	0,20	-	-	2.25	30.00	180.00	122,50	4.00
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5.0%жирности	20/1	1.42	1.00	11.04	58.84	0.01	0.20	5.00	0.02	63.40	45.80	6.80	0.04
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132.0	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	0.30	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		17,97	13,17	121,89	679,44	0,33	11,67	5,00	3,22	271,57	429,3	217,13	7,59
	Обед													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27.8	13.2	13.40	0,58
108	Суп картофельный с клецками	200/1	2,84	3,67	15,03	115,40	0.08	4,60	16,84	-	26,72	57,77	20,28	0,94
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12.98	6.52	33.36	242.86	0.47	-	28.57	-	90.2	202.93	58.78	4.47
243	Сосиски отварные	80/1	8.07	22.61	0.36	238	0.13	-	29.1	-	26.9	117.8	14.5	1.3
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		31,55	39,16	112,85	1075,38	1,0	13,10	74,51	1,13	198,16	527,4	164,86	10,44
	Всего за день		49,52	52,33	234,74	1754,82	1,33	24,77	79,51	4,35	469,73	956,7	381,99	18,03

День: суббота

Неделя: вторая

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	88.20	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		18,64	21,73	118,33	745,78	0,232	106,58	82,9	165,33	219,84	246,71	114,36	30,774
	Обед													
53	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	99,11	0,04	6,86	-	2,32	28,33	41,61	18,39	1,3
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/1	2.63	3.37	18.47	127.20	0.144	13.29	-	-	29.01	85.32	35.23	1.32
302	Гречка отварная	200/1	10,68	4,92	47,8	278,23	0,27	-	-	-	17,52	280,00	168	6,01
273	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	100/1	3.01	7.84	8.86	119	0.02	0.84	53.83	-	57.66	48.51	9.25	0.37
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		27,47	21,88	123,93	956,77	0,594	22,32	53,83	3,25	286,55	656,24	281,33	13,19
	Всего за день		46,11	43,61	242,26	1702,55	0,826	128,9	136,73	168,58	506,39	902,95	395,69	43,964