

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ  
с. Октябрьское

И.Я.Кямяков

  
01.05.2020г.



# МЕНЮ

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**МБОУ СОШ с.Октябрьское**

с 12 до 18 лет

2020-2021 учебный год

День: 1

№ ре- с.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
<b>175</b>	Каша вязкая молочная из риса, пшена со сливочным маслом и сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	<b>183,40</b>	0,40	1,90	71,60	0,40				92,30	128,0	26,70		1,30	
<b>376</b>	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	<b>40,00</b>	-	0,27	-	-				13,60	22,13	11,73		2,13	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	<b>116,90</b>	0,05	-	-	0,65				11,50	43,50	16,50		0,55	
	Итого за завтрак		9,98	18,96	80,69	<b>535,92</b>	0,50	12,17	124,6	1,58				144	225,03	66,93		6,38	
	<b>Обед</b>																		
<b>65</b>	Салат из свежей капусты	100/1	1,74	1,12	12,24	<b>103,03</b>	0,04	4,6	-	-				23,92	44,61	21,42		1,47	
<b>111</b>	Суп-лапша на мясном,костном бульоне	1/300	3,57	3,39	18,84	<b>120,15</b>	0,05	1,14	-	0,39				41,40	243,9	18,90		0,66	
<b>287</b>	Голень отварная с соусом	200/1	14,00	15,57	24,83	<b>294,83</b>	0,06	23,33	29,5	-				1365	225	50,5		41,67	
<b>302</b>	Гречка отварная рассыпчатая	180/1	10,68	4,92	47,80	<b>278,23</b>	0,24	-	-	-				17,52	252,00	168,00		6,01	
<b>376</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,16	0,16	23,88	<b>97,60</b>	0,01	1,80	-	-				6,40	4,40	3,60		0,18	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03	-	-	0,39				6,90	26,10	9,90		0,33	
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	<b>137,94</b>	0,07	-	-	0,54				13,80	63,60	15,00		1,86	
	Итого за обед		25,20	21,20	95,30	<b>823,69</b>	0,26	30,87	29,5	1,32				1457,42	607,61	119,32		46,17	
	<b>Всего за день</b>		35,18	40,16	175,99	<b>1359,61</b>	0,76	43,04	154,1	2,90				1601,42	832,64	186,25		52,55	

День: 2

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
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				
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				
	Итого за завтрак		19,16	16,17	103,44	615,10	0,33	12,38	22	166,72	76,23	269,3	171,82	32,47				
	<b>Обед</b>																	
50	Салат из свежей моркови	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				
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном,костном бульоне	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99				
309	Картофельное пюре	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94				
243	Котлета из говядины	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64				
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		29,58	51,01	110,53	1141,02	0,44	20,01	75,36	5,74	285,27	475,26	106,56	7,42				
	<b>Всего за день</b>		48,74	67,18	213,97	1756,12	0,77	32,39	97,36	172,46	361,50	744,56	278,38	39,89				

День: 3

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
<b>181</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12.18	48.14	<b>330.68</b>	0,09	1.33	65.9	1,38			152.30	134.31	23.07	0,57	
<b>376</b>	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	<b>40,00</b>	-	0,27	-	-			13,60	22,13	11,73	2,13	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	<b>116.90</b>	0.05	-	-	0.65			11.50	43.50	16.50	0.55	
	Итого за завтрак		19.57	19.95	101.77	<b>665.62</b>	0.20	2.80	165.90	2.27			344.47	386.61	73.7	4.52	
	<b>Обед</b>																
<b>21</b>	Салат из варёной свеклы	100/1	0,77	5,1	1,33	<b>74,66</b>	0,2	7,7	-	-			27,8	13,2	13,40	0,58	
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми на мясном,костном бульоне	250/1	4.90	5.32	19.22	<b>144.42</b>	0.15	5.82	-	2.45			41.47	137.77	38.25	1.83	
<b>302</b>	Гречка отварная рассыпчатая	180/1	10.68	4.92	47.80	<b>278.23</b>	0.24	-	-	-			17.52	252.00	168.00	6.01	
<b>229</b>	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/1	9.75	4.95	3.80	<b>105.00</b>	0.05	3.76	5.82	1.85			45.80	147.05	36.30	0.75	
<b>204</b>	Макароны отварные	200/1	13.54	15.92	34.11	<b>334.4</b>	0.08	0.22 4	115.2	-			295.2	202.08	20.32	1.232	
<b>349</b>	Какао со ступённым молоком	200/1	1,16	0,30	47,26	<b>196,38</b>	0,02	0,80	-	0,20			5,84	46	33	0,96	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	<b>70.14</b>	0.03	-	-	0.39			6.90	26.10	9.90	0.33	
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	<b>137.94</b>	0.07	-	-	0.54			13.80	63.60	15.00	1.86	
	Итого за обед		32.99	21.55	134.92	<b>1006.77</b>	0,76	18,08	5,82	5,43			159,13	685,72	313,85	12,32	
	<b>Всего за день</b>		52.56	41.50	236,69	<b>1672,39</b>	0,96	20,88	171,72	7,70			503,60	1072,33	387,55	16,84	
	<b>Всего за день</b>		59.39	45.64	258.01	<b>1822.17</b>	1,02	21,63	197,22	7,96			666,80	1208,48	409,30	17,17	

День: 4

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
<b>176</b>	Каша вязкая из пшена с маслом и сахаром	200/1	4,2	3,4	31,4	<b>173</b>	0,10	9,8	28	2	58	62	28	1				
<b>376</b>	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	<b>40,00</b>	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,7 3	2,13				
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	<b>116,90</b>	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Итого за завтрак		34,13	22,24	99,05	<b>732,80</b>	0,20	2,53	133,	2,51	295,03	460,1	75,77	4,68				
	<b>Обед</b>																	
<b>67</b>	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	<b>97,88</b>	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02				
<b>104</b>	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	300/1	2,63	3,34	18,47	<b>127,20</b>	0,14 4	13,29	-	-	35,64	86,67	35,61	1,38				
<b>265</b>	Плов из говядины	200/1	21,98	22,52	34,69	<b>429,33</b>	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53				
<b>382</b>	Компот из сухофруктов	200/1	3,78	0,67	26	<b>125,15</b>	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	<b>137,94</b>	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	Итого за обед		69,87	55,93	202,62	<b>1720,44</b>	0,44	29,33	0	3,88	249,04	603,13	161,85	10,12				
	<b>Всего за день</b>						0,63	31,86	133	6,39	544,07	1063,2 3	237,62	14,80				

День: 5

№ реп .	Пример пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
<b>183</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/1	7.50	8.50	36.50	<b>252,50</b>	0,20	-	-	2.25	30.00	180.00	122,50	4.00				
<b>376</b>	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	<b>40,00</b>	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	<b>116.90</b>	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55				
	Итого за завтрак		20.15	17.97	106.1	<b>668.4</b>	0.35	10.52	17.0	166.2	78.8	325.93	252.08	34				
	<b>Обед</b>																	
<b>40</b>	Салат из свежей капусты	100/1	2,73	7,06	9,55	<b>112,7</b>	0,09	8,36	1,98	-	32,97	65,23	19,55	0,09				
<b>88</b>	Суп картофельный с рыбой	300/1	2.16	5.97	9.75	<b>101.37</b>	0.09	22.17	-	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99				
<b>78</b>	Рыба тушёная	200/1	1,16	0,30	47,26	<b>196,38</b>	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96				
<b>204</b>	Гречка отварная	200/1	13.54	15.92	34.11	<b>334.4</b>	0.08	0.224	115.2	-	295.2	202.08	20.32	1.232				
<b>342</b>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,16	23,88	<b>97,60</b>	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18				
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	<b>70.14</b>	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33				
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	<b>137.94</b>	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86				
	Итого за обед		24,32	30,07	92,80	<b>854,15</b>	0,37	32,554	117,18	3,78	396,04	418,32	95,01	4,682				
	<b>Всего за день</b>		44,47	48,04	198,9	<b>1522,55</b>	0,72	43,074	134,18	169,98	474,84	744,25	347,09	38,682				

День: 6

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
210	Рожки отварные со сливочным маслом	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			
377	Чай с сахаром	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			
	Итого за завтрак		28,42	32,97	53,72	624,33	0,25	8,41	455,43	2,18	346,37	539,16	83,90	9,05			
	<b>Обед</b>																
53	Салат из свежей моркови	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	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02			
199	Рис отварной	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,50	5,36			
273	Биточки из курицы	100/1	3,01	7,84	8,86	119	0,02	0,84	53,83	-	57,66	48,51	9,25	0,37			
358	Чай с сахаром	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		28,58	27,03	125,88	993,11	0,86	26,44	88,11	5,67	252,14	476,78	155,90	10,19			
	<b>Всего за день</b>		57,00	60,04	179,60	1617,44	1,11	34,85	543,54	7,85	598,51	1015,94	239,80	19,24			

День: 7

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
<b>176</b>	Каша вязкая из пшена с маслом и сахаром	200/1	4,2	3,4	31,4	<b>173</b>	0,10	9,8	28	2	58	62	28	1				
<b>379</b>	Чай с сахаром	200/1	3,60	2,67	29,20	<b>155,20</b>	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	<b>116,90</b>	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Итого за завтрак		19,59	13,53	84,97	<b>561,94</b>	0,24	12,46	52,6	1,08	403,77	427,55	91,64	6,13				
	<b>Обед</b>																	
<b>61</b>	Салат из свежей капусты	100/1	1,52	5,13	13,18	<b>105,01</b>	0,06	5,10	-	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06				
<b>108</b>	Суп – лапша на мясокостном бульоне	300/1	4,27	5,51	22,55	<b>173,10</b>	0,126	6,9	25,26	-	40,08	86,67	30,42	1,41				
<b>312</b>	Рожки отварные	200/1	4,10	3,10	25,50	<b>146,30</b>	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14				
<b>243</b>	Голень отварная с соусом	100/1	10,09	28,27	0,45	<b>298,18</b>	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64				
<b>349</b>	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	<b>196,38</b>	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96				
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	<b>137,94</b>	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	Итого за обед		26,87	43,27	124,45	<b>1127,05</b>	2,006	22,276	76,444	6,59	188,9	528,74	181,6	8,66				
	<b>Всего за день</b>		46,46	56,8	209,42	<b>1688,99</b>	2,246	34,736	129,04	7,67	592,67	956,29	273,24	14,79				



день: 8

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
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			
388	Чай с сахаром	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			
	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			
	<b>Обед</b>																
45	Салаг из варёной свеклы	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	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	300/1	2.63	3.34	18.47	127.20	0.144	13.29	-	-	35.64	86.67	35.64	1.38			
289	Ленивые голубцы	200/1	21.96	18.26	26.06	356.57	0.15	20.05	36	-	49.01	236.74	61.71	3.14			
199	Картофельное пюре	180/1	15.57	7.83	40.03	291.42	0.55	-	34.28	-	108.24	243.51	70.50	5.36			
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	94,208,74	911,12	0,434	59,1	36,0	3,24	281,68	552,53	163,81	9,23			
	<b>Всего за день</b>		48,6	49,97		1608,62	0,626	170,43	141,9	5,37	477,82	761,94	248,82	11,584			
	<b>Всего за день</b>		52,33	52,64	253,94	1828,33	0,656	171,9	141,9	5,37	641,25	896,58	279,51	14,224			

День: 9

№ рец.	Применение пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	128,0	92,30	26,70	1,30				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	-	13,60	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	43,50	11,50	16,50	0,55				
	Итого за завтрак		15,24	25,55	66,75	560,51	0,49	12,38	189,6	1,47	357,63	399,8	74,43	6,48				
	<b>Обед</b>																	
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	48,80	40,40	23,40	1,02				
111	Суп картофельный с рыбой	300/1	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	243,90	41,40	18,90	0,66				
287	Голень отварная с соусом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	225	1365	50,5	41,67				
204	Гречка отварная	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	202,08	295,2	20,32	1,232				
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	4,40	6,40	3,60	0,18				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	26,10	6,90	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	63,60	13,80	15,00	1,86				
	Итого за обед		25,08	26,28	91,96	818,54	0,32	39,27	29,5	4,27	611,8	1473,9	121,3	45,72				
	<b>Всего за день</b>		40,32	51,83	158,71	1379,05	0,81	51,65	219,1	5,74	969,43	1873,7	195,73	52,2				

День: 10

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
<b>210</b>	Омлет натуральный	200/1	19,91	28,17	4,4	<b>345,08</b>	0,14	0,4	430,43	1,23	150,54	337,71	25,63	3,94			
<b>377</b>	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13			
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	<b>116,90</b>	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
	Итого за завтрак		32,02	32,99	67,86	<b>695,26</b>	0,29	58,28	455,93	2,18	372,57	560,26	88,15	7,21			
	<b>Обед</b>																
<b>50</b>	Салат из свежей капусты	100/1	4,94	9,50	7,94	<b>137,02</b>	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53			
<b>82</b>	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250/1	1,82	4,90	11,75	<b>98,40</b>	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,02	26,20	1,17			
<b>265</b>	Плов из говядины	200/1	21,98	22,52	34,69	<b>429,33</b>	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53			
<b>358</b>	Чай с сахаром и лимоном	200/1	0,43	0,12	38,62	<b>157,60</b>	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252			
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	<b>137,94</b>	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86			
	Итого за обед		27,07	26,93	122,52	<b>958,23</b>	0,24	25,79	77,22	8,26	293,18	502,47	141,46	6,52			
	<b>Всего за день</b>		59,09	59,92	190,38	<b>1653,49</b>	0,53	84,07	533,15	10,44	665,76	1062,73	229,61	13,73			

День: 11

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
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				
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		17,97	13,17	121,89	679,44	0,33	11,67	5,00	3,22	271,57	429,3	217,13	7,59				
	<b>Обед</b>																	
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	250/1	3.55	4.59	18.79	144.25	0.10	5.75	21.05	-	33.40	72.22	25.35	1.17				
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15.57	7.83	40.03	291.42	0.55	-	34.28	-	108.24	243.51	70.50	5.36				
243	Соевски отварные	100/1	10.09	28.27	0.45	298.18	0.16	-	36.36	-	33.64	147.27	18.18	1.64				
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		36,87	46,75	123,37	1212,97	1,13	14,25	91,69	1,13	229,62	611,90	185,33	11,90				
	<b>Всего за день</b>		54,84	59,92	245,26	1892,41	1,46	25,92	96,69	4,35	501,19	1041,20	402,46	19,49				
	<b>Всего за день</b>		61,67	64,06	266,58	2042,19	1,52	26,67	122,19	4,61	664,39	1177,35	424,21	19,82				

День: 12

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
<b>176</b>	Каша вязкая из пшена с тыквой	200/1	4,2	3,4	31,4	<b>173</b>	0,10	9,8	28	2	58	62	28					1
<b>388</b>	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	<b>88,20</b>	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44					0,634
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	<b>116,90</b>	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50					0,55
	Итого за завтрак		15,9	12,95	101,59	<b>588,1</b>	0,242	115,05	45	165,95	125,54	174,4	119,29					30,204
	<b>Обед</b>																	
<b>53</b>	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	<b>99,11</b>	0,04	6,86	-	2,32	28,33	41,61	18,39					1,3
<b>106</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/1	2,63	3,37	18,47	<b>127,20</b>	0,144	13,29	-	-	29,01	85,32	35,23					1,32
<b>302</b>	Гречка отварная	200/1	11,87	5,47	53,12	<b>309,15</b>	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67					6,68
<b>273</b>	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	<b>100/1</b>	3,01	7,84	8,86	<b>119</b>	0,02	0,84	53,83	-	57,66	48,51	9,25					0,37
<b>382</b>	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	<b>125,15</b>	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56					2,00
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	<b>70,14</b>	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90					0,33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	<b>137,94</b>	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00					1,86
	Итого за обед		28,66	22,43	129,25	<b>987,69</b>	0,594	22,32	53,83	3,25	288,5	656,2	300					13,86
	<b>Всего за день</b>		44,56	35,38	230,84	<b>1575,79</b>	0,836	137,37	98,83	169,2	414,04	830,6	41929					44,064