

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей 12-18 лет.**  
**Весенний период (01.03. - 31.05)**

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта-принт, 2011.

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 1 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	250	5,67	6,6	42,81	268,33	0,05	1.0	0	33,33	13,33	49	9,83	0,6
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0.14	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0.5	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>22,285</b>	<b>20,095</b>	<b>101,37</b>	<b>689,2</b>	<b>0,311</b>	<b>2.84</b>	<b>4,662</b>	<b>33,401 25</b>	<b>432,85</b>	<b>446,61 2</b>	<b>65,53</b>	<b>2,8</b>
ОБЕД														
54	Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	2.34	9,16	0,01	23,86	40,78	16,7	1,55
108	Суп с клецками и мясом	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	1.65	5,75	21,05	33,4	82,23	25,35	1,18
274	Жаркое по - домашнему	200	24,05	21,25	44,61	444,59	0,08	3.2	1,27	60	39,39	269,13	59,39	2,75
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18

1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0.6	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,6	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>34,5</b>	<b>32,72</b>	<b>128,72</b>	<b>956,46</b>	<b>0,416</b>	<b>8.39</b>	<b>17,272</b>	<b>81,06</b>	<b>172,45</b>	<b>437,95</b>	<b>119,24</b>	<b>7,12</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>56,785</b>	<b>52,815</b>	<b>230,09</b>	<b>1645,66</b>	<b>0,727</b>	<b>11.23</b>	<b>21,934</b>	<b>114,46</b>	<b>605,3</b>	<b>884,56</b>	<b>184,77</b>	<b>9,92</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 2 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	11,65	19,25	26,2	224	0,03	0	0	0	53	58	20	1,8
321	Капуста тушеная	180	3,38	3,48	4,18	83,36	0,06	3.192	72,58	0,31	83,88	56,08	27,64	1,07
204	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	1.1	0	0,1	32	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	26	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	24,8	42	0,03	1.1	10	0	10	75,8	0	2,2
			<b>32,49</b>	<b>34,13</b>	<b>91,44</b>	<b>685,88</b>	<b>0,396</b>	<b>6.592</b>	<b>75,192</b>	<b>0,41</b>	<b>474,28</b>	<b>551, 818</b>	<b>70,24</b>	<b>5,53</b>
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с	100	1,08	3,31	12,03	70,43	0,01	2.34	7,13	0	26,36	30,73	15,68	1

	с з\ горошком и огурцом консервированным													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	26,99	148,5	0,15	1.63	12,34	4,95	31,9	119,96	40,01	1,61
234	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	13,3	12,2	5,2	145	0,05	0.563	0,125	15,875	57,42	110,84	25,89	0,98
312	Картофельное пюре	200	4,13	12,4	23,99	230,48	0,2	0.334	13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48
349	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,04	0	28,76	76,8	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	19,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>33,73</b>	<b>32,5</b>	<b>166,99</b>	<b>945,73</b>	<b>0,746</b>	<b>6.067</b>	<b>48,452</b>	<b>5,02</b>	<b>330,48</b>	<b>769,382</b>	<b>220,81</b>	<b>9,78</b>
	<b>Всего за 2 день</b>		<b>66,22</b>	<b>66,63</b>	<b>258,43</b>	<b>1631,61</b>	<b>1,142</b>	<b>12.569</b>	<b>123,644</b>	<b>5,43</b>	<b>804,76</b>	<b>1321,2</b>	<b>291,05</b>	<b>15,31</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 3 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным и сыром	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	1.1	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42	0	4.5	10	0	23	0	14	0,6
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			<b>26,697</b>	<b>26,71</b>	<b>97,95</b>	<b>691,952</b>	<b>0,496</b>	<b>6.8</b>	<b>34,697</b>	<b>15,945</b>	<b>280,9</b>	<b>465, 252</b>	<b>110,19</b>	<b>7,16</b>
ОБЕД														
45	Салат из кукурузы консервированной	100	2.0	4.9	11.0	89.5	0,02	1.74	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	3,99	6,11	10,92	121,75	0,1	2.93	15,375	0,03	62,825	52,325	22,5	0,925

245	Бефстроганов из говядины	120	12,93	14,7	4,536	217,2	0,036	0	0,444	20,28	72	149,90 4	23,772	2,376
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	5,18	45,04	244,26	0,7	0.6	0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33
349	Компот из консервированных фруктов	200	0,14	0,14	13,4	63,42	0	0	5,6	0	5,6	3,74	3,06	0,4
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0.6	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>28,34</b>	<b>32,11</b>	<b>122,736</b>	<b>925,43</b>	<b>1,075</b>	<b>6.47</b>	<b>56,381</b>	<b>20,47</b>	<b>275, 675</b>	<b>366, 381</b>	<b>115, 602</b>	<b>7,751</b>
	<b>Всего за 3 день</b>		<b>55,037</b>	<b>58,82</b>	<b>220,686</b>	<b>1617,382</b>	<b>1,571</b>	<b>13.23</b>	<b>91,078</b>	<b>36,415</b>	<b>556, 575</b>	<b>831, 633</b>	<b>225, 792</b>	<b>14,911</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 4 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный запечённый или сваренный на пару с маслом сливочным	200/5	18,99	26,32	6,51	345,9	0,098	0.79	0,25	339,68	123,79	259,87	19,48	2,93
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0.5	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	50,98	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Кондитерское изделие в ассортименте	50	0,8	1,4	45	92	0,02	0.8	0	0	9	73,34	53,06	1,9
			<b>31,615</b>	<b>36,915</b>	<b>83,19</b>	<b>691,21</b>	<b>0,433</b>	<b>3.29</b>	<b>10,682</b>	<b>339, 7313</b>	<b>476,49</b>	<b>590, 982</b>	<b>66,68</b>	<b>5,07</b>
ОБЕД														
54	Салат из огурцов консервированных	100	1.8	4,7	3.2	9.0	0,03	3.67	9,6	0	32	30	13	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	3,28	18,33	134,75	0,23	4.26	5,81	0	48,08	87,18	35,3	2,03

255	Печень по-строгановски	100	9,26	9,23	4,52	185	0,2	4.17	8,45	5782	53,24	239,32	17,47	5
310	Картофель отварной	200	2,87	3,87	2,77	194,67	0,2	0.2	13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	28,76	94,2	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	19,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>25,12</b>	<b>23,28</b>	<b>143,66</b>	<b>940,04</b>	<b>0,896</b>	<b>13.5</b>	<b>38,192</b>	<b>5782,06</b>	<b>316,8</b>	<b>692,732</b>	<b>206,25</b>	<b>13,45</b>
	<b>Всего за 4 день</b>		<b>56,735</b>	<b>60,195</b>	<b>226,85</b>	<b>1631,25</b>	<b>1,329</b>	<b>16.79</b>	<b>48,874</b>	<b>6121,791</b>	<b>793,29</b>	<b>1283,714</b>	<b>272,93</b>	<b>18,52</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: весна

День: 5 день (пятница)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	1.0	0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
243	Сосиска говяжья отварная	100	11,65	19,25	26,2	268,8	0,03	0	0	0	54	159	20	1,8
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	1.1	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2

			<b>26,09</b>	<b>25,59</b>	<b>111,19</b>	<b>692,46</b>	<b>0,356</b>	<b>3.3</b>	<b>0,432</b>	<b>25,2</b>	<b>147,2 3</b>	<b>283,01 2</b>	<b>75,74</b>	<b>5,01</b>
ОБЕД														
88	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0.013	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8

246	Гуляш из говядины с соусом	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	1.0	5,07	1,49	42,52	119,19	24,03	2,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,37	292,5	0	5.6	0	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42	0	4.5	10	0	23	0	14	0,6
349	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,04	0	28,76	76,8	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>36,38</b>	<b>30,87</b>	<b>142,78</b>	<b>958,62</b>	<b>0,386</b>	<b>12.31</b> <b>3</b>	<b>34,84</b> <b>2</b>	<b>22,88</b>	<b>330,6</b> <b>7</b>	<b>398,96</b> <b>2</b>	<b>146,85</b>	<b>8,434</b>
	<b>Всего за 5 день</b>		<b>62,47</b>	<b>56,46</b>	<b>253,97</b>	<b>1651,08</b>	<b>0,742</b>	<b>15.61</b> <b>3</b>	<b>35,27</b> <b>4</b>	<b>48,08</b>	<b>477,9</b>	<b>681,97</b> <b>4</b>	<b>222,59</b>	<b>13,44</b> <b>4</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 6 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
279	Тефтели мясные с томатным соусом	110/80	15,26	12,02	21,47	313,5	0,11	6.001	1,56	71,5	80,48	195,62	39,6	1,76	
310	Картофельное пюре	180	2,817	11,16	21,591	207,432	0,2	0.5	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48	
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0.5	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44	
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48	
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98	
	Йогурт сливочный	100	2,8	4,3	26,9	103,5	0,06	0	1,4	0,04	180	210	28	0,2	
			<b>26,377</b>	<b>27,81</b>	<b>90,161</b>	<b>759,212</b>	<b>0,483</b>	<b>8.201</b>	<b>16,468</b>	<b>71,595</b>	<b>395,76</b>	<b>599,03</b>	<b>2</b>	<b>115,9</b>	<b>5,284</b>
ОБЕД															
54	Свежие овощи в ассортименте	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	4.5	9,16	0,01	23,86	40,78	16,7	1,55	
87	Суп рисовый с рыбной консервой	250	6,61	8,4	14,34	167,25	0,1	1.5	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26	
243	Сосиска говяжья отварная	100	10,4	15	3,5	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8	
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	3.192	80,64	0,34	93,26	62,3	30,7	1,18	

349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01	1.0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18		
1	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48		
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98		
			<b>29,46</b>	<b>38,44</b>	<b>126,86</b>	<b>954,99</b>	<b>0,486</b>	<b>11.32</b>	<b>101,40</b>	<b>2</b>	<b>15,39</b>	<b>442,22</b>	<b>694,42</b>	<b>2</b>	<b>160,55</b>	<b>7,63</b>
	<b>Всего за бдень</b>		<b>55,837</b>	<b>66,25</b>	<b>217,021</b>	<b>1714,202</b>	<b>0,969</b>	<b>19.521</b>	<b>117,87</b>	<b>86,985</b>	<b>837,98</b>	<b>1293,4</b>	<b>54</b>	<b>276,45</b>	<b>12,914</b>	

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 7 день (вторник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230	Рыба (минтай, навага) припущенная с овощами и соусом томатным	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,45	0,96	3,75	12,88	84,25	10	0,54
312	Картофельное пюре	200	4,13	12,4	23,99	230,48	0,2	0,5	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
71	Овощи натуральные свежие	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	4,5	6	0	13,8	0	8,4	0,36
50	Сыр порциями	20	5,2	5,36	0	69,04	0,006	0,5	0,672	0,05	220,6	209,6	12	0,288
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	50,98	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			<b>27,46</b>	<b>23,77</b>	<b>116,27</b>	<b>691,94</b>	<b>0,632</b>	<b>6.65</b>	<b>31,004</b>	<b>3,88</b>	<b>501,46</b>	<b>699, 602</b>	<b>112,52</b>	<b>4,608</b>
ОБЕД														

54	Икра кабачковая	100	1,4	0	5,1	92,0	0,03	3,67	9,6	0	32	30	13	0,8
98	Свекольник со сметаной с мясом	250	4,48	5,92	6,09	76,25	0,04	1,531	9,9	0	35,88	33,58	14,18	0,58
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	1,1	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
307	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0,82	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>30,73</b>	<b>35,64</b>	<b>123,72</b>	<b>944,01</b>	<b>0,416</b>	<b>8,321</b>	<b>20,922</b>	<b>105,2</b>	<b>228,51</b>	<b>359,712</b>	<b>142,63</b>	<b>7,51</b>
	<b>Всего за 7 день</b>		<b>58,19</b>	<b>59,41</b>	<b>239,99</b>	<b>1635,95</b>	<b>1,048</b>	<b>14,971</b>	<b>51,926</b>	<b>109,08</b>	<b>729,97</b>	<b>1059,314</b>	<b>255,15</b>	<b>12,118</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 8 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	210	4,76	6,54	28,4	225,4	0,04	1.0	0	28	12,04	41,16	8,26	0,504
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	12,7	11,95	16,39	241,61	0,14	0.8	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0.14	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	6	112	0,06	0	1,4	0,04	140	210	28	0,2
			<b>21,77</b>	<b>19,11</b>	<b>85,69</b>	<b>651,77</b>	<b>0,33</b>	<b>3.14</b>	<b>3,762</b>	<b>28,06</b>	<b>370,34</b>	<b>329,132</b>	<b>65,44</b>	<b>3,724</b>
ОБЕД														
54	Овощи свежие	100	1.2	0	4.6	180	0,03	4.5	9,6	0	32	50	13	0,8
82	Борщ с картофелем и капустой и мясом	250	5,81	5,91	7,93	103,75	0,05	0.012	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
282	Оладьи из печени с соусом	100	10,52	10,97	12,62	161,54	0,11	4.17	5,67	72,05	29,15	248,2	16,76	2,52
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	6,18	43,04	244,26	0,7	0.6	0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33

	Компот консервированный	200	0,04	0	16	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0,6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0,6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>32,15</b>	<b>34,96</b>	<b>128,533</b>	<b>1054,87</b>	<b>1,156</b>	<b>10.482</b>	<b>28,052</b>	<b>72,25</b>	<b>327,7</b>	<b>700,73</b>	<b>132,32</b>	<b>7,68</b>
					<b>214,223</b>	<b>1706,64</b>		<b>13.622</b>				<b>1029,8</b>		
	<b>Всего за 8 день</b>		<b>53,92</b>	<b>54,07</b>	<b>214,223</b>	<b>1706,64</b>	<b>1,486</b>		<b>31,814</b>	<b>100,31</b>	<b>698,04</b>	<b>1029,8</b>	<b>197,76</b>	<b>11,404</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 9 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога с соусом молочным	200/60	28,9	25,4	52	414,21	0,13	0.5	1,09	0,49	335,4	510,97	72,48	1,24
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	0.5	0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>39,24</b>	<b>33,25</b>	<b>99,1</b>	<b>690,77</b>	<b>0,306</b>	<b>2.2</b>	<b>2,862</b>	<b>0,542</b>	<b>676,4</b>	<b>778,60</b> <b>2</b>	<b>110,36</b>	<b>3,38</b>
<b>ОБЕД</b>														
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,012	4.7	6,28	0	27,372	67,84	12,516	0,36
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	1.87	8,25	0	23,05	62,55	25	0,89
279	Тефтели мясные с томатным соусом	110/80	14,26	12,02	21,47	313,5	0,11	7.51	1,56	71,5	80,48	195,62	39,6	1,76

310	Картофельное пюре	180	2,817	11,16	21,591	207,432	0,2	0.5	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	29,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>25,987</b>	<b>32,91</b>	<b>127,481</b>	<b>954,502</b>	<b>0,628</b>	<b>15.78</b>	<b>30,542</b>	<b>71,56</b>	<b>264,18</b>	<b>577,46</b>	<b>137,33</b>	<b>6,13</b>
	<b>Всего за 9 день</b>		<b>65,227</b>	<b>66,16</b>	<b>226,581</b>	<b>1645,272</b>	<b>0,934</b>	<b>17.98</b>	<b>33,404</b>	<b>72,102</b>	<b>940,58</b>	<b>1356,0</b>	<b>247,69</b>	<b>9,51</b>

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: весна

День: 10 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	6,18	43,04	244,26	0,7	0.6	0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33
268	Котлета мясная	100	15,5	12,55	15,7	228,75	0,1	0.4	0,15	28,75	43,75	186,38	32,13	1,5
378	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0.14	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Кондитерское изделие	30	0,8	1,4	19	87	0,02	0.8	0	0	9	73,34	53,06	1,9
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	1.0	0,42	0	20	37,2	12,6	0,42
			<b>26,38</b>	<b>20,8</b>	<b>109,74</b>	<b>700,77</b>	<b>1,03</b>	<b>4.18</b>	<b>1,782</b>	<b>28,92</b>	<b>203,12</b>	<b>410,04</b>	<b>103,12</b>	<b>5,15</b>
ОБЕД														
20	Салат из свежих овощей	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	4.5	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57

104	Суп картофельный с мясными фрикаделями	250	6,29	6,7	16,99	148,5	0,15	2.043	12,34	4,95	41,9	139,96	40,01	1,61
234	Биточек рыбный с соусом	120	15,96	14,64	6,24	174	0,06	3.973	0,15	19,05	169,96	151,01	31,068	1,176
268	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,35	7,31	46,37	292,5	0	5.6	0	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44
377	Компот из консервированных фруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0.6	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0.6	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			<b>34,47</b>	<b>36,76</b>	<b>131,88</b>	<b>954,06</b>	<b>0,41</b>	<b>17.316</b>	<b>24,832</b>	<b>25,39</b>	<b>343,86</b>	<b>477,53</b>	<b>159,34</b>	<b>8,516</b>
	<b>Всего за 10 день</b>		<b>60,85</b>	<b>57,56</b>	<b>241,62</b>	<b>1654,83</b>	<b>1,44</b>	<b>21.496</b>	<b>26,614</b>	<b>54,31</b>	<b>546,986</b>	<b>887,57</b>	<b>262,46</b>	<b>13,666</b>
												<b>2</b>	<b>8</b>	

Всего за 1 день	56,785	52,815	230,09	1645,66	0,727	11.23	21,934	114,4613	605,3	884,564	184,77	9,92
Всего за 2 день	66,22	66,63	258,43	1631,61	1,142	14.563	123,644	5,43	804,76	1321,2	291,05	15,31
Всего за 3 день	55,037	58,82	220,686	1617,382	1,571	13.23	91,078	36,415	506,575	841,633	225,792	14,911
Всего за 4 день	56,735	60,195	226,85	1631,25	1,329	16.790	48,874	6121,791	793,29	1283,714	272,93	18,52
Всего за 5 день	62,47	56,46	253,97	1651,08	0,742	15.613	35,274	48,08	477,9	681,974	222,59	13,444
Всего за 6 день	27,43	25,52	60,75	1704,7	0,481	19.531	17,988	28,835	404,93	662,795	99,15	4,804
Всего за 7 день	55,837	66,25	217,021	1714,202	0,969	16.791	117,87	86,985	837,98	1293,454	276,45	12,914
Всего за 8 день	58,19	59,41	239,99	1635,95	1,048	13.622	51,926	109,08	729,97	1059,314	255,15	12,118
Всего за 9 день	53,92	54,07	214,2233	1606,64	1,486	17.890	31,814	100,31	698,04	1029,864	197,76	11,404
Всего за 10 день	60,85	57,56	241,62	1654,83	1,44	21.496	26,614	54,31	546,986	887,572	262,468	13,666
Всего за 10 дней	<b>646,801</b>	<b>649,35</b>	<b>2503,661</b>	<b>16829,83</b>	<b>12,242</b>	<b>160.756</b>	<b>602,028</b>	<b>6790,135</b>	<b>7671,463</b>	<b>11785,24</b>	<b>2649,246</b>	<b>142,315</b>
<b>В среднем за один день</b>	<b>53,90</b>	<b>54,11</b>	<b>208,64</b>	<b>1685,82</b>	<b>1,02</b>	<b>16.0756</b>	<b>50,17</b>	<b>565,84</b>	<b>639,29</b>	<b>982,10</b>	<b>220,77</b>	<b>11,86</b>

