




«Утверждаю»
директор МБОУ Алексеевской СОШ №9


/ОВВолощенко/
Приказ № 82 от 29.07.2022г

**Примерное
10-дневное меню для питания учащихся
младшего и старшего школьного возраста
2022 года**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112	Каша пшеничная молочная	180	7,38	8.67	35.65	251	0,21	1		120		95		0,1
	Сыр «Российский»	25	4.27	5.5	0	67.5	0,006		37,8		176,4	104,4	9,0	0,13
375	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	75								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0,65	0	0,004		0,65	0		0,011
	Хлеб пшеничный ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		14.47	14.61	68.84	457.30	0.866	1	38.67	120	177.05	199.4	9.0	0.241
ОБЕД														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
44	Салат из свежей капусты	100	1.87	10.1	6.24	122.54	0,1	25,3	1,26	287,85	21,49	26,0	19,86	1,37
259	Каша гречневая с маслом	180	10	9.3	54	327	0,42	0	0,05		58,20	240,3	78,70	6,42
268	Котлета мясная	80	14.66	14.54	12.49	238.67	0,44	0,09	0,03	250,1	12,79	153,07	19,61	2,06
528	Подлив с томатной пастой	50	0.69	1.95	30.09	31	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
389	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.20	75								
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		29.42	36.29	131.92	832.01	1.040	25.79	1.350	602.45	141.78	460..0	124.57	9.95

	ВСЕГО:		43.89	50.90	200.76	1289.31	1.906	26.79	40.02	722.45	318.83	659.47	133.57	10.191
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
88	Щи с мясом, сметаной	200/10	4.41	6.84	8.03	117	0,17	39,23	0,23	583,57	45,03	111,36	22,77	2,02
283	Компот с сухофруктами	200	0.44	0	23.89	100	0,001	0,50	0,01	145,5	28,5	19,25	15	3,8
	Сдоба	70	2.55	3.03	22.4	126.77	0,018	4,0		12,4		0,72		1,8
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		10.22	10.31	72.54	425.57	0.839	43.73	0.244	741.47	815.65	131.33	37.77	7.631

ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Винегрет	100	0.98	4.7	9.5	86.90	0,09	21,6	0,91	242,8	28,91	36,33	20,49	0,86
312	Картофельное пюре	200	3.72	6.3	17.44	173	0,236	34,3	0,044	1035,2	79,2	152,22	152,22	1,691
423	Тефтели с подливом	80/50	12.8	14	11	166	0,064	2,22	0,076	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
271	Какао на молоке	200	3.47	3.68	24.39	146	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.24	9.32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Фрукт свежий	150	0.5	0.5	11.8	11.8								
	ИТОГО:		23.09	29.42	83.45	627.7	1.25	59.12	1.034	1667.2	129.99	445.92	195.14	4.922

	ИТОГО:		14.75	12.83	99.4	428.10	0.734	9.33	37.847	164.82	214.62	165.94	50.06	49.01
	ВСЕГО:		38.22	47.33	246.6	1389.87	2.254	9.920	37.941	559.92	314.01	578.56	163.37	17.142

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
45	Свекольник со сметаной	200/10	4.32	5.79	9.15	116	0.10	21.28	0.19	538.57	48.31	111.36	45.03	2.02
375	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	57								
	Фрукт свежий	150	0.5	0.5	11.8	11.8								
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	ИТОГО:		6.44	6.53	45.24	272.8	0.800	22.28	22.52	658.57	168.96	206.36	59.03	2.041

ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23	Салат из свеж помидор	100	0.66	10.18	4.9	117.4	0.05	5.6		161.28	20.76	24.08	24.08	4.35
291	Плов с мясом курицы	200	12.69	16.34	28.28	309.75	0.08	2.18	0.1	290.3	23.79	175.92	23.61	2.42
591	Кисель фруктовый	200	0	0	20	137	0.01	0.5	0.01	145	27.75	19.25	15	3.75
424	Сдоба (печенье)	70	2.55	3.03	22.4	126.77								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		18.72	29.99	93.80	772.72	0.790	8.28	0.114	596.58	72.95	219.25	62.69	10.531

	ВСЕГО:		25.16	36.52	139.0	1045.52	1.590	30.56	22.63	1255.15	241.91	425.61	121.72	12.572
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------	-------	-------	---------	--------	--------	--------	--------

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК

	Пельмени в масле	200	21.88	22.48	3.28	304								
272	Кисломолочный продукт	200	5.8	5.0	8.0	106	0.28	1.3	0.02	56.49	8.76	39.72	7.29	0.55
	Сыр порционный	25	4.27	5.47	20.1	67.5	0.006		37.8		176.4	104.4	9	0.13
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично -ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		34.77	33.36	49.6	559.30	0.936	1.3	37.82	56.49	185.81	144.12	16.29	0.691

ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Щи с мясом и сметаной	200/10	4.41	6.84	8.03	117	0.17	39.23	0.23	583.57	45.03	111.36	84.77	2.02
389	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	75								
	Фрукт свежий	120	0.5	0.5	11.8	11.8								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		8.73	7.98	58.25	285.6	0.820	39.23	0.234	583.57	45.68	111.36	84.77	2.031

	ВСЕГО:		43.5	41.34	107.9	844.90	1.756	39.23	38.06	640.06	231.49	255.48	101.06	2.722
--	---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	-------

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
203	Рожки отварные с маслом	200	7.92	8.07	98.41	282	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	271,62	64,75	3,88
360	Котлета мясная в том .соусе	80/50	18.92	21.97	41.54	330.3	0,76	0,06	0,0595	142,09	9,3	142,03	19,61	1,077
	Чай с лимоном	200	0.06	0.007	15.18	59.16								
	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2.68	4.4	17.05	120	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		30.78	34.65	181.1	829.26	2.31	27.41	3.388	1131.03	57.54	413.65	84.36	4.98

ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40	Салат из св овощей	100	1.42	0	7.18	124.02	0,11	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
143	Овощное рагу с мясом	200	23.75	21.25	32.5	422.5	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	217,62	64,75	3,88
591	Кисель фрукт	200	0	0	20	137	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	Сдоба (вафли)	70	2.55	3.03	22.4	126.77								
	ИТОГО:		30.54	24.72	100.3	892.09	1.02	35.16	10.18	1352.99	118.48	335.64	111.06	9.161

	ВСЕГО:		61.32	59.37	281.38	1721.35	3.33	62.57	13.57	2484.02	176.02	749.29	195.42	14.140
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------	-------	-------	---------	--------	--------	--------	--------

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК

168	Каша молочная «Дружба»	200	6.21	7.73	27.71	201	0,365	1,02			145,08	148,68		0,452
375	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	57	0,13	95,52	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1
	Фрукт	180	0.5	0.5	11.8	11.8								
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.24	9.32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	ИТОГО:		8.33	8.47	63.80	313.8	1.145	96.54	0.884	390.65	259.45	228.55	38.30	2.111

ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
103	Суп с макар с мясом	200	2.5	2.93	22.52	116	0.10	21.28	0.19	538.57	48.31	111.36	45.03	2.02
259	Каша гречневая с маслом	150	10	9.3	54	327	0.43	2.45	0.06	305.86	47.6	173.44	21.08	2
360	Котлета мясная с подливом	80/50	18.92	21.97	41.54	330.3	0.76	0.06	0.059	142.09	9.3	142.09	19.61	1.077
389	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	75								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		35.24	34.84	156.5	930.10	1.940	23.79	0.313	986.52	105.86	26.89	85.72	5.108

	ВСЕГО:		43.57	43.31	220.3	1243.90	3.085	120.33	1.197	1377.17	365.31	655.44	124.02	7.219
--	---------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------	--------	-------	---------	--------	--------	--------	-------

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК

312	Картофельное пюре	200	3.72	6.3	17.44	173	0.236	34.3	0.09	1035.2	79.2	145.42	46.17	2.04
229	Рыба запеч. в молоч.соусе	120/25	11.49	5.95	51.96	123	0.18	0.5	0.035	309.67	88.89	50.8	27.97	0.525
283	Компот из сухофруктов	200	0.44	0	23.89	100								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		18.47	12.69	111.5	477.8	1.066	34.80	0.129	1344.87	168.74	196.22	74.14	2.576

ОБЕД

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
36	Салат овощной	60	0.95	10.09	4.54	131.4	0.05	7.31	6.85	219.05	43.14	44.77	31.31	1.52
203	Макароны отварные с маслом	180/10	7.92	8.07	98.41	282	0.24		1.0		120.0	95.0		0.1
423	Тефтели мясные в том.соусе	80/50	12.8	14	11	166	0.08	2.18	0.1	290.3	23.79	175.92	23.61	2.43
375	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	57	0.13	95.52	0.88	390.65	113.72	79.87	38.3	2.1
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		24.49	32.6	147.1	718.20	1.120	106.01	7.834	1020	181.30	395.53	93.22	6.151

	ВСЕГО:		42.96	45.29	258.7	1196.0	2.186	140.81	7.963	2364.87	350.04	591.75	167.36	8.727

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
112	Каша пшеничная молочная	250	7,38	8.67	35.65	251	0,21	1		120		95		0,1
	Сыр «Российский»	25	4.27	5.5	0	67.5	0,006		37,8		176,4	104,4	9,0	0,13
375	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	75								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0,65	0	0,004		0,65	0		0,011
	Хлеб пшеничный ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		14.47	14.61	68.84	457.30	0.866	1	38.67	120	177.05	199.4	9.0	0.241

ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
44	Салат из свежей капусты	100	1.87	10.1	6.24	122.54	0,1	25,3	1,26	287,85	21,49	26,0	19,86	1,37
259	Каша гречневая с маслом	200	10	9.3	54	327	0,42	0	0,05		58,20	240,3	78,70	6,42
268	Котлета мясная	100	14.66	14.54	12.49	238.67	0,44	0,09	0,03	250,1	12,79	153,07	19,61	2,06
528	Подлив с томатной пастой	50	0.69	1.95	30.09	31	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
389	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.20	75								
	Хлеб пшенично-ржаной	40	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		29.42	36.29	131.9	832.01	1.040	25.79	1.350	602.45	141.78	460.0	124.57	9.95

	ИТОГО:		14.75	12.83	99.4	428.10	0.734	9.33	37.847	164.82	214.62	165.94	50.06	49.01
	ВСЕГО:		38.22	47.33	246.6	1389.87	2.254	9.920	37.941	559.92	314.01	578.56	163.37	17.142

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
82	Свекольник со сметаной	250/10	4.32	5.79	9.15	116	0.10	21.28	0.19	538.57	48.31	111.36	45.03	2.02
375	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	57								
	Фрукт свежий	150	0.5	0.5	11.8	11.8								
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	ИТОГО:		6.44	6.53	45.24	272.8	0.800	22.28	22.52	658.57	168.96	206.36	59.03	2.041

ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23	Салат из свеж помидор	100	0.66	10.18	4.9	117.4	0.05	5.6		161.28	20.76	24.08	24.08	4.35
291	Плов с мясом курицы	250	12.69	16.34	28.28	309.75	0.08	2.18	0.1	290.3	23.79	175.92	23.61	2.42
591	Кисель фруктовый	200	0	0	20	137	0.01	0.5	0.01	145	27.75	19.25	15	3.75
424	Сдоба (печенье)	70	2.55	3.03	22.4	126.77								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		18.72	29.99	93.80	772.72	0.790	8.28	0.114	596.58	72.95	219.25	62.69	10.531

	ИТОГО:		8.73	7.98	58.25	285.6	0.820	39.23	0.234	583.57	45.68	111.36	84.77	2.031
	ВСЕГО:		43.5	41.34	107.9	844.90	1.756	39.23	38.06	640.06	231.49	255.48	101.06	2.722

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
203	Рожки отварные с маслом	200	7.92	8.07	98.41	282	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	271,62	64,75	3,88
360	Котлета мясная в том .соусе	100/50	18.92	21.97	41.54	330.3	0,76	0,06	0,0595	142,09	9,3	142,03	19,61	1,077
	Чай с лимоном	200	0.06	0.007	15.18	59.16								
	Хлеб пшеничный с маслом	20/10	2.68	4.4	17.05	120	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		30.78	34.65	181.1	829.26	2.31	27.41	3.388	1131.03	57.54	413.65	84.36	4.98

ОБЕД														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40	Салат из овощей	100	23.75	21.25	32.5	422.5	0,11	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
143	Овощное рагу с мясом	250	0	0	20	137	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	217,62	64,75	3,88
591	Кисель фрукт	200	1.62	0.24	9.32	44	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.2	8.9	37.8	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	2.55	3.03	22.4	126.77								
	Сдоба (вафли)	70												
	ИТОГО:		30.54	24.72	100.3	892.09	1.02	35.16	10.18	1352.99	118.48	335.64	111.06	9.161
	ВСЕГО:		61.32	59.37	281.4	1721.35	3.33	62.57	13.57	2484.02	176.02	749.29	195.42	14.140

	ИТОГО:		35.24	34.84	156.5	930.10	1.940	23.79	0.313	986.52	105.86	26.89	85.72	5.108
	ВСЕГО:		43.57	43.31	220.3	1243.90	3.085	120.33	1.197	1377.17	365.31	655.44	124.02	7.219

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
312	Картофельное пюре	200	3.72	6.3	17.44	173	0.236	34.3	0.09	1035.2	79.2	145.42	46.17	2.04
229	Рыба запеч. в молоч.соусе	120/25	11.49	5.95	51.96	123	0.18	0.5	0.035	309.67	88.89	50.8	27.97	0.525
283	Компот из сухофруктов	200	0.44	0	23.89	100								
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		18.47	12.69	111.5	477.8	1.066	34.80	0.129	1344.87	168.74	196.22	74..14	2.576

ОБЕД														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
36	Салат овощной	100	0.95	10.09	4.54	131.4	0.05	7.31	6.85	219.05	43.14	44.77	31.31	1.52
203	Макароны отварные с маслом	200/10	7.92	8.07	98.41	282	0.24		1.0		120.0	95.0		0.1
423	Тефтели мясные в том.соусе	100/50	12.8	14	11	166	0.08	2.18	0.1	290.3	23.79	175.92	23.61	2.43
375	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	57	0.13	95.52	0.88	390.65	113.72	79.87	38.3	2.1
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0.24	9.32	44	0.65	0.00	0.004		0.65	0.00		0.011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1.2	0.2	8.9	37.8								
	ИТОГО:		24.49	32.6	147.1	718.20	1.120	106.01	7.834	1020	181.30	395.53	93.22	6.151

