

Согласовано:

Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Забайкальскому краю в городе Хилок

Н.В. Смолина

« ____ » _____ 2023 год

Утверждаю:

Директор МОУ-СОШ №1

Л.П. Карманова

«01»_января__2023год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-18 ЛЕТ

День: День 1 (понедельник)

Осенне-зимний период

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	200	7,50	11,73	47,04	325,01	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		19,99	23,56	63,61	603,75	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	0,04	5,53	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66
98	Суп крестьянский с крупой перловой	300	1,77	5,91	7,32	91,50	0,00	11,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
226	Минтай отварной (с соусом)	100	9,45	2,01	2,09	64,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	39,40	160,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
426	Булочка с повидлом обсыпная (масса 100 г)	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		29,54	35,04	140,75	1167,38	0,04	48,09	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,53	58,60	204,36	1771,13	0,04	50,77	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	49,53	58,60	204,36	1771,13	0,04	50,77	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66

День: День 2(вторник)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212	Омлет с колбасой или сосисками	200	7,37	14,21	1,27	162,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		12,23	22,02	32,00	430,14	0,00	2,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,91	13,11	124,50	0,00	12,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
281	Биточки паровые	100	7,21	7,90	6,87	117,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		37,01	29,48	126,16	1116,48	0,06	116,45	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,24	51,50	158,16	1546,62	0,06	119,37	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	49,24	51,50	158,16	1546,62	0,06	119,37	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66

День: День 3 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	9,09	12,98	45,17	334,99	0,22	1,65	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		16,60	17,90	61,09	528,14	0,22	1,67	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90
	ОБЕД													
41	Салат картофельный с капустой и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90	0,00	15,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
102	Суп картофельный с горохом	300	6,60	6,33	19,83	177,90	0,00	6,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов	200	16,48	16,89	26,03	322,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
287	Голубцы с мясом и рисом	100	9,83	8,23	16,45	179,00	0,00	13,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
456	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		47,55	47,31	168,84	1474,88	0,00	38,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,15	65,21	229,93	2003,82	0,22	40,19	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	64,15	65,21	229,93	2003,82	0,22	40,19	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90

День: День 4 (четверг)
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброды с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		14,33	12,46	63,99	494,74	0,00	2,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,00	19,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,43	6,12	14,37	128,70	0,00	10,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
239	Тефтели рыбные	100	7,34	6,58	9,41	119,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,00	24,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
429	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		45,19	30,12	143,47	1193,48	0,00	255,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,52	42,58	207,46	1688,22	0,00	257,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	59,52	42,58	207,46	1688,22	0,00	257,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

День: День 5 (пятница)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	6,01	10,85	52,93	334,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком или сливками	200	1,53	1,35	15,91	80,99	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		15,71	20,80	84,30	642,13	0,00	2,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,00	11,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,42	3,05	16,94	116,60	0,14	12,18	0,00	1,40	32,67	79,45	32,64	1,27
293	Куры жареные	100	11,68	13,29	0,04	166,49	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
139	Капуста тушеная	200	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0,00	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
361	Кисель молочный	200	3,66	2,16	27,32	161,40	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		31,70	42,00	98,85	1101,57	0,17	42,77	0,00	3,35	91,42	120,14	53,49	2,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,41	62,80	183,15	1743,70	0,17	45,19	0,00	3,35	91,42	120,14	53,49	2,10

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	47,41	62,80	183,15	1743,70	0,17	45,19	0,00	3,35	91,42	120,14	53,49	2,10

День: День 6 (понедельник)
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша " Дружба"	200	6,07	11,18	43,45	299,99	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		13,58	16,10	59,37	493,14	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,70	0,00	5,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	16,21	18,10	16,57	295,00	0,00	6,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
450	Песочник с изюмом (масса 50 г)	50	4,24	8,71	29,39	213,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		34,56	40,25	102,92	1096,03	0,00	18,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,14	56,35	162,29	1589,17	0,00	19,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	48,14	56,35	162,29	1589,17	0,00	19,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

День: День 7 (вторник)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
121	Суп молочный с крупой (рисовой)	250	3,70	4,47	7,67	89,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброды с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		8,87	8,74	36,21	317,94	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,30	0,00	4,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,91	13,11	124,50	0,00	12,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
251	Поджарка	100	13,88	18,07	2,67	228,00	0,04	1,38	0,00	3,48	24,36	150,95	22,92	2,30
204	Макароны отварные с сыром	200	8,46	9,95	21,32	209,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
410	Ватрушки (из дрожжевого теста)	36	4,61	2,74	14,59	101,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		36,18	37,80	99,08	1077,48	0,04	20,18	0,00	3,68	34,46	156,35	25,26	2,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,05	46,54	135,29	1395,42	0,04	21,30	0,00	3,68	34,46	156,35	25,26	2,36

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	45,05	46,54	135,29	1395,42	0,04	21,30	0,00	3,68	34,46	156,35	25,26	2,36

День: День 8 (среда)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
185	Запеканка манная с маслом сливочным	200	2,27	6,49	22,13	156,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		14,52	18,63	55,17	501,74	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
43	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,70	0,00	23,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,24	3,42	20,94	141,90	0,00	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
421	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		61,71	41,11	162,02	1447,68	0,00	234,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,23	59,74	217,19	1949,42	0,00	236,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	76,23	59,74	217,19	1949,42	0,00	236,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

День: День 9 (четверг)
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом или сахаром)	200	8,63	11,07	44,31	312,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		16,52	21,54	75,77	618,74	0,00	2,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,00	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,64	3,33	18,48	127,20	0,00	13,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
230	Минтай жареный	100	9,47	7,83	2,20	117,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
446	Кекс "Столичный" (масса 75 г)	75	4,57	13,84	43,06	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		28,92	36,47	144,60	1204,88	0,00	33,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,44	58,01	220,37	1823,62	0,00	35,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	45,44	58,01	220,37	1823,62	0,00	35,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

День: День 10 (пятница)
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	10,23	7,74	19,60	189,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
378	Чай с молоком или сливками	200	1,53	1,35	15,91	80,99	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		21,09	18,24	36,14	448,13	0,00	1,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД													
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,00	32,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	5,94	9,48	107,70	0,00	18,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
282	Оладьи из печени	100	9,34	11,28	3,82	164,00	0,00	47,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,00	24,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,80	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
424	Булочка домашняя (масса 100 г)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		30,25	43,14	121,90	1183,28	0,00	131,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,34	61,38	158,04	1631,41	0,00	133,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	51,34	61,38	158,04	1631,41	0,00	133,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00