

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального

отдела Управления Роспотребнадзора

по Ленинградской области

К. Ф. Салихов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Старый

Чирчим

И. О. Кожичкин/



МЕНЮ

И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МБОУ СОШ с. Старый Чирчим

День:1

№ 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	Са	Р	Мg	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					
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	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.9	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					
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		17.15	14.33	113.59	654.5	0.33	11,47	13,00	3.33	224.37	383.9	180.33	9.35					
	Обед																		
43	Салат из свежей капусты	100/1	1,55	6,08	8,52	94.12	0,02	24.43	-	2.31	43.0	28.32	16.00	0,52					
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.82	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.02	26.20	1.17					
309	Макаронны отварные	180/10	6.42	9.45	35.91	254.39	0.07	-	-	2.45	15.12	43.47	9.45	0.94					
243	Сосиски 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		26.77	49.96	119.4	1147.55	0.42	35.53	36.36	8.29	152.75	407.78	127.73	7.42					
	Всего за день		43.92	64.29	232.99	1802.05	0.75	47.0	49.36	11.6	337.12	791.68	308.06	16.77					

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	Мг	Fe				
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7.30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58				
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				
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	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	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	-	-	8,0	28,0	42,0	0,60				
	Итого за завтрак		20,24	16,65	93,29	582,97	0,29	12,34	83,0	3,7	326,83	375,7	126,27	6,16				
	Обед																	
16	Салат из моркови с растительным маслом	100/1	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	3,18	-	1,56	24,66	50,19	34,58	0,65				
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				
265	Плов	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53				
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,22				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,24				
	Итого за обед		31,58	36,53	78,69	885,53	0,32	27,33	-	5,34	118,7	485,28	150,23	8,76				
	Всего за день		51,82	53,18	171,98	1468,50	0,61	39,67	83,0	9,04	445,53	860,98	276,5	14,92				

№ 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	Мg	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					
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					
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	Груши	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		21,85	24,5	111,79	757,27	0,20	8,01	143,9	2,48	605,47	475,81	91,4	6,12					
	Обед																		
19	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100/1	0,86	15,12	2,85	151,88	0,04	13,68	-	2,94	18,18	30,17	15,59	0,67					
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,9	18,90	0,66					
302	Гречка отварная	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68					
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					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84		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	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,24					
	Итого за обед		26,2	33,08	146,44	1104,64	0,5	16,46	53,83	4,46	163,25	738,28	288,31	10,8					
	Всего за день		48,05	57,58	258,23	1861,91	0,7	24,47	197,73	7,4	768,72	1214,09	379,71	16,92					

№ рец	Присем 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	Мг	Fe				
	Завтрак																	
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	92,30	128,0	26,70	1,30				
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		9,98	18,96	80,69	535,92	0,5	12,17	124,6	1,58	144,0	225,03	66,93	5,08				
	Обед																	
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,2	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02				
106	Суп картофельный с рыбами фрикадельками	300/1	2,63	3,37	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	29,01	85,32	35,23	1,32				
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	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64				
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	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,24				
	Итого за обед		35,8	46,79	107,24	1120,36	1,064	28,09	70,64	3,88	238,39	619,0	175,81	10,98				
	Всего за день		45,8	65,75	187,93	1656,28	1,564	40,26	195,2	5,46	382,39	844,03	242,74	16,06				

День: 6

№ 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	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7.30	6.80	38.27	220,98	0,190	-	5.0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58						
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40.0	-	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	-	13.0	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20						
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		14.98	10.06	106.83	556.78	0.3	10.27	13.0	3.81	69.3	242.03	118.23	6.06						
	Обед																			
19	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/1	0.86	15.12	2,85	151.88	0.04	13.68	-	2.94	18.18	30.17	15.59	0.67						
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						
265	Плов	200/1	21.98	22.52	34.69	429.33	0.08	1.71	-	-	18.97	266.85	52.38	3.53						
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	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.22						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.24						
	Итого за обед		32.65	41.99	81.36	949.44	0.23	16.8	-	4.26	112.85	652.75	123.5	8.45						
	Всего за день		47.63	52.05	188.19	1506.22	0.53	27.07		8.07	182.15	894.78	241.73	14.51						

День: 7

№ реу	Прием 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	Мг	Fe					
	Завтрак																		
183	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200/1	4,57	6,25	13,81	130,1	0,1	1,14	-	-	-	114,02	50,67	19,9	0,65				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-						
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20					
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	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,0	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30					
	Итого за завтрак		14,19	20,15	57,86	471,38	0,18	6,55	92,0	1,15	336,52	235,3	67,13	5,83					
	Обед																		
8	Салат из моркови с растительным маслом	100/1	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	-	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66					
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					
309	Макаронны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94					
243	Сосиски 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	0,22					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,24					
	Итого за обед		26,78	52,04	115,37	1154,23	0,5	26,26	36,36	8,0	141,45	435,19	147,89	6,65					
	Всего за день		41,97	63,17	173,23	1625,61	0,68	32,81	128,36	9,15	477,97	670,49	215,02	12,48					

День: 8

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
82	Сырники из творога запеченные	100/1	17.2	10.24	20.57	249.36	0,06	0,22	0,05	0,45	139,38	201,61	23,91	0,68					
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13					
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					
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		24.18	13.18	76.65	532.66	0.098	57.35	13.05	1.4	206.41	305.41	67.68	3.82					
	Обед																		
19	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100/1	0,86	15,12	2,85	151,88	0,04	13,68	-	2,94	18,18	30,17	15,59	0,67					
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18					
304	Рис отварной	180/1	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	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66		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	0.22					
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.24					
	Итого за обед		23.00	32.55	117.43	973.09	0.266	32.15	38.22	8.84	142.92	412.25	130.65	4.942					
	Всего за день		47.18	45.73	194.08	1505.75	0,364	89,5	51,27	10,24	349,33	717,66	198,33	8,762					

День: 9

№ 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	Са	Р	Мг	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				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
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				
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		20,09	20,51	83,42	622,56	0,258	57,46	179,60	1,3	422,17	439,25	94,64	4,99				
	Обед																	
7	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100/1	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	8,7	-	4,4	34,03	37,61	19,14	1,23				
102	Суп картофельный с бобовыми	250/1	4,90	5,32	19,22	144,42	0,15	5,82	-	2,45	41,47	137,77	38,25	1,83				
289	Рагу из птицы	3001	21,96	18,26	26,06	356,57	0,15	20,05	36	-	49,01	236,74	61,71	3,14				
358	Кисель	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	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	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,24				
	Итого за обед		34,33	34,65	107,7	993,11	0,426	39,01	36,0	7,78	165,87	520,32	148,86	7,912				
	Всего за день		54,42	55,16	190,49	1615,67	0,684	96,47	215,6	9,08	588,04	959,57	243,5	12,902				

День: 10

№ 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	Са	Р	Мг	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				
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				
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				
ПП	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	Груши	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		21.85	24.5	111.79	757.27	0.2	8.01	143.9	2.48	605.47	475.81	91.4	6.12				
	Обед																	
19	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100/1	0,86	15.12	2.85	151,88	0,04	13.68	-	2.94	18.18	30.17	15.59	0,67				
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3.57	3.39	18.84	120,15	0,05	1.14	-	0,39	41.40	243.9	18.90	0,66				
302	Речка отварная	200/1	11.87	5.47	53.12	309,15	0.27	-	-	-	19.47	280.00	186.67	6.68				
273	Котлеты рубленые, запеченные 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				
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84		33	0,96				
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70,14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.22				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137,94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.24				
	Итого за обед		26.2	33.08	146.44	1104,64	0,5	16.46	53.83	4.46	163.25	738.28	288.31	10.8				
	Всего за день		48.05	57.58	258.23	1861,91	0,7	24.47	197.73	6.94	768.72	1214.09	379.71	16.92				

№ 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	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
183	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200/1	4,57	6,25	13,81	130,1	0,1	1,14	-	-	0,10	114,02	50,67	19,9	0,65				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20					
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	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,0	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30					
	Итого за завтрак		14,19	20,15	57,86	471,38	0,18	6,55	92,0	1,15	336,52	235,3	67,13	5,83					
	Обед																		
8	Салат из моркови с растительным маслом	100/1	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	-	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66					
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					
309	Макаронны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94					
243	Сосиски 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	0,22					
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,24					
	Итого за обед		26,78	52,04	115,37	1154,23	0,5	26,26	36,36	8,0	141,45	435,19	147,89	6,65					
	Всего за день		40,97	72,19	173,23	1625,61	0,68	32,81	128,36	9,15	477,97	670,49	215,02	12,48					

День: 12

№ 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	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом и сахаром	250/1	7.30	6.80	38.27	220,98	0,190	-	5.0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58					
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40.0	-	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	-	13.0	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20					
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		14.98	10.06	106.83	556.78	0.3	10.27	13.0	3.81	69.3	242.03	118.23	6.06					
	Обед																		
19	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100/1	0.86	15.12	2.85	151.88	0.04	13.68	-	2.94	18.18	30.17	15.59	0.67					
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					
265	Плов	200/1	21.98	22.52	34.69	429.33	0.08	1.71	-	-	18.97	266.85	52.38	3.53					
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	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.24					
	Итого за обед		32.65	41.99	81.36	949.44	0.23	16.8	-	4.26	112.85	652.75	123.5	8.45					
	Всего за день		47.63	52.05	188.19	1506.22	0.53	27.07		8.07	182.15	894.78	241.73	14.51					