

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Лисьевская средняя
общеобразовательная школа»

Н.В. Иванова

11.01.2024 год



УТВЕРЖДЕНО

руководитель общественного питания

ИП Герасимова С.М

11.01.2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

7-11 ЛЕТ и 12-18 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

МКОУ «Лисьевская средняя общеобразовательная школа»

Лебяжьевского муниципального округа

Курганской области

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
83	Каша пшеничная молочная	200	6	10,2	27,8	228	0	1,96	0	194,0	81,0	0	1,51
89	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,9	46,2	0,02	0	0	4,60	17,40	6,60	0,22
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	0,003	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого	530	12,43/ 11,62/ 12,12	21,72/ 21,82/ 21,62	86,29/ 73,09/ 71,39	574,5/ 532,5/ 521,3	1,591/ 1,59/ 1,6	11,96/ 13,26/ 63,26	0,058/ 0,06/ 0,065	328/339 /357	213,4/2 02,4/21 4,4	47,65/ 29,65/ 35,65	2,57/ 4,51/ 2,61
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	0,21	45,9	33,4	18,2	0,61
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	5,3	12,3	104	0,05	23	125	61,25	65	25,75	1
100	Перловка отварная	150	3,8	0,6	40,4	183	0	0	1,16	136,67	22,15	1,425	1,2
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	880	22	17,6	123,9	728,5	0,19	79,43	165,37	307,92	283,05	86,775	4,61

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
86	Каша пшеничная молочная	200	4,4	9,2	25,4	204	30,6	0	0	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0	6,00	0	0	0,4
	<i>Фрукты свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Фрукты свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Фрукты свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	560	8,71/7,9/8,4	22,9/23/22,8	85,5/72,3/70,6	589,1/547,1/535,9	32,17/32,17/32,18	8,73/10,03/60,03	0,118/0,12/0,125	269,4/280,4/298,4	846,6/835,6/847,6	284,47/266,47/272,47	6,08/8,02/6,12
Обед 7-11 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,0	1,09
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	120	18,35	16,62	7,63	258,05	0,06	0,12	43	68,15	132,9	20,3	1,72
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15		29,5	5,4	1	0,06
	Итого:	840	29,76	28,51	95,04	749,99	0,38	47,24	68,5	194,12	368,33	108,39	5,34

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	570	/12,94 /13,44	16,4/1 6,2	81,8/80 ,1	526,34/ 515,14	1,69/1,7	11,09/61,0 9	36,85/3 6,855	258,37/ 276,37	267,25/ 279,25	59,37/ 65,37	18/1,2 8
Обед 7-11 лет													
90	Закуска из моркови с курагой	100	1,2	2,8	12,8	78,2	0,04	3,72	0	149,02	135,89	97,7	2,99
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	3,3	4,3	22	133,3	0,125	12,75	0,1	27,5	92,8	34,25	1,25
55	Котлета мясная с соусом	120	14,4	9,6	8,4	180	0,1	1,12	23,0	37,5	133,1	29,2	1,35
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	1,5	33	160,5	0,2	0	0	91,11	14,77	0,95	0,8
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0	6,00	0	0	0,4
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	880	30,7	18,9	126	780,6	0,525	17,59	23,1	324,93	428,76	181,9	7,45

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	5	10	29	210	0,22	0,5	32,0	137,34	315,4	79,6	1,66
99	Бутерброд с маслом	50	3	6	14	212	0,05	0	0,05	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	560	8,63/ 9,13	23,72/23 ,52	63,15/ 61,45	576,78/ 565,58	1,8/1,81	13,33/63,3 3	32,1/32, 105	221,99/ 239,99	433,8/4 45,8	99,95/1 05,95	4,91/3, 01
Обед 7-11 лет													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	100,64	0,01	9,16	0	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	250	10	2,5	55	267,5	0,23	58,75	0,125	49,25	173,3	48,25	3,5
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	120	14,04	1,2	3,24	79,8	0,48	7,76	10,01	25,23	74,19	26,53	1,31
104	Компот из кураги	200	0,96	0	51,36	196,72	0,03	1,64	0	38,96	63,88	30,64	1,08
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	730	30,87	9	150	783,26	0,81	77,31	10,135	161,1	394,35	141,92	8,1

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
85	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная	200	4,66	5,79	20,78	150,75	0,4	1,46	71,6	92,3	128	26,7	1,3
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого:	560	10,68/ 11,18	23,21/ 23,01	73,17/7 1,47	549,05/ 537,85	2,01/2,02	12,79/ 62,79	71,73/7 1,735	433,7/4 51,7	312,6/3 24,6	67,17/ 73,17	4,54/2, 64
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	0,21	45,9	33,4	18,2	0,61
15	Борщ с капустой и картофелем	250	1,41	4,41	102,5	396	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
301	Плов с курицей	120	11	8	20	197	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	19,3	93,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:	710	17,41	13,21	171,7	809,2	0,19	67,13	60,12	162,26	374,16	117,03	5,16

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
31	Макароны с сыром	190	9,67	10,19	41,36	281,3	0,09	0,23	4,52	161,03	148,95	18,33	1,13
99	Бутерброд с маслом	35	2,1	4,2	9,8	140	0,035	0	0,035	36,54	70	6,23	0,455
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0	6,00	0	0	0,4
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого:	525	13,17/ 13,67	14,89/ 14,69	80,96/ 79,26	558,3 /547,1	0,155/ 0,165	10,23/ 60,23	4,56/ 4,565	219,57/ 237,57	229,95/ 241,95	33,56/ 39,56	4,185/ 2,285
Обед 7-11 лет													
7	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	0,85	1	4,9	33,1	0,024	9,54	0,005	27,6	33	9	0,48
19	Суп картофельный с крупой	250	2,4	2,4	14,4	84,3	0,11	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
97	Рис отварной	150	2,9	8,7	29,7	208,5	0,17	0	0	12,12	32,85	12,18	0,25
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	19,85	23,6	115,3	738,7	0,434	19,72	39,005	129,92	311	91,08	3,83

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	14,05	4,4	2,4	0,38
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	<i>Фрукты свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Фрукты свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого:	610	13,57/ 14,07	13,12/ 12,92	86,55/ 84,85	525,92/ 514,72	0,21/ 0,22	13,95/ 63,95	36,795/ 36,8	437,02/ 455,02	304,25/3 16,25	72,14/ 78,14	4/2,1
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	0,21	45,9	33,4	18,2	0,61
106	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,75	1,25	9,75	66,5	0,1	7,9	0	54,18	99,5	34,45	1,73
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	290,09	0,51	18,17	25,5	84,45	0	0	4,9
107	Гуляш из курицы	120	14,4	7,2	3,6	136,8	0,06	1,21	0,019	37,45	117,3	20,27	2,1
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	880	42,23	17,75	114,04	754,89	0,75	82,86	25,72	242,18	306	92,72	10,18

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	5	10	29	210	0,22	0,5	32,0	137,34	315,4	79,6	1,66
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	560	12,41/ 11,6/ 12,1	12,9/1 3/12,8	104,2/9 1/89,3	553,6/ 511,6/ 500,4	0,331/ 0,33/ 0,34	9,2/10,5/6 0,5	32,083/ 32,085/ 32,09	190,14/ 201,14/ 219,14	434,6/ 423,6/ 435,6	133,4/ 115,4/ 121,4	2,58/ 4,52/ 2,62
Обед 7-11 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная) с Макаронами отварные	120	10,24	15,78	11,35	229,45	0,04	1,03	64	56	105,9	15,4	1,01
67		150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	0	29,5	5,4	1	0,06
	Итого	840	26,91	29,83	103,95	782,59	0,4	27,54	85	163,33	312,43	105,16	5,67

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	ю6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
84	Каша рисовая молочная	200	4,6	3	31,4	171,2	0,052	0,82	0,004	102,46	120,2	27,42	0,426
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0	122,0	90,00	14,00	0,56
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого:	570	13,42/ 13,92	15,02/ 14,82	96,59/ 94,89	568,1/ 556,9	1,682/ 1,692	12,12/62,1 2	0,054/ 0,059	256,66/ 274,66	276,4/ 288,4	70,27/ 76,27	3,866/ 1,966
Обед 7-11 лет													
92	Закуска из капусты с яблоками	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	0	26,10	16,9	8,0	0,33
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,0	1,09
246	<i>Гуляш из говядины</i>	120	20,4	14,4	0	235,2	0,1188	3,06	16,08	22,72	216,48	29,86	3,106
63	<i>Птица (куры) тушеные в сметанном соусе</i>	120	18,35	16,62	7,63	258,05	0,06	0,12	43	68,15	132,9	20,3	1,72
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	1,5	33	160,5	0,2	0	0	91,11	14,77	0,95	0,8
295	Компот из лимонов	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	0	7,11	11,5	2,49	0,11
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	34,94/ 32,89	21,84/ 24,06	104,94/ 112,57	762,75/ 785,6	0,5088/ 0,45	26,49/ 23,55	16,08/ 43	185,44/ 230,87	378,5/ 294,92	88,1/ 78,54	6,096/ 4,71

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
86	Каша пшенная молочная	200	4,4	9,2	25,4	204	30,6	-	-	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	-	-	-	6,00	-	-	0,4
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	0,003	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого:	550	8,61/7,8/ 8,3	15,6/15, 7/15,5	85,4/72, 2/70,5	523/ 481/ 469,8	30,671/ 30,67/ 30,68	8,73/ 10,03/ 60,03	0,073/ 0,075/ 0,08	267/ 278/ 296	843,6/ 832,6/ 844,6	284,42/ 266,42/ 272,42	6,06/ 8/6,1
Обед 7-11 лет													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1	0	19	84	0,05	6,25	0	24,28	44,0	30,75	1,08
18	Суп из овощей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0	0	25,85	76,8	31,13	1,18
44	Рыба, тушенная с овощами в	100	18,5	5,5	4,3	144	0,1	9,2	0,9	30	148,3	25,7	0,9
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Компот из свежих яблок	200	0	0	11,8	47,8	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	890	32,1	16,55	118,66	754,3	0,5157	45,653	26,4	152,21	437	139,03	6,02

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
83	Каша пшеничная молочная	250	7,5	12,75	34,75	285	0	2,45	0	242,5	101,25	0	1,88
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0	0	4,60	17,40	6,60	0,22
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	0,003	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого	580	13,91/ 13,1/ 13,6	24,72/ 24,37/ 24,17	93/79,8/ 78,1	632,06/ 590,06/ 578,86	1,591/ 1,59/1, 6	12,45/13,7 5/63,75	0,058/ 0,06/ 0,065	376,5/ 387,5/ 405,5	233,65/ 222,65/ 234,65	47,65/ 29,65/ 35,65	2,94/ 4,88/ 2,98
Обед 12-18 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	0,21	45,9	33,4	18,2	0,61
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	5,3	12,3	104	0,05	23	125	61,25	65	25,75	1,26
100	Перловка отварная	200	5,06	0,8	53,86	244	0	0	1,54	182,22	29,53	1,9	1,6
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	0,003	5	22	27	0,26
	Итого:	1030	24,47	18,1	160,36	878,5	0,221	88,13	165,7 53	358,47	312,43	114,25	5,53

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
86	Каша пшеничная молочная	250	5,5	11,5	31,75	255	38,25	0	0	68,75	926,25	300	6,18
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0	6,00	0	0	0,4
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	610	9,81/ 9/ 9,5	25,2/ 25,3/ 25,1	91,85/ 78,65/ 76,95	640,1/ 598,1/ 586,9	39,821/39, 82/39,83	8,73/10,03 /60,03	0,118/ 0,12/ 0,125	283,15/2 94,15/31 2,15	1031,85/1 020,85/10 32,85	344,47/3 26,47/33 2,47	7,32/9,2 6/7,36
Обед 12-18 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,0	1,09
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	120	18,35	16,62	7,63	258,05	0,06	0,12	43	68,15	132,9	20,3	1,72
68	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	0	29,5	5,4	1	0,06
	Итого:	920	33,18	32,93	118,53	897,14	0,4257	53,323	77	215,74	423,89	121,54	6,06

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
34	Каша манная	250	7,8	7,63	24,63	197,5	0,1	1,362	45,9	240,21	195	29,4	0,38
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	620	15,31/ 14,5/ 5	17,83/ 17,93/ 17,73	99,93/ 6,73/ 85,03	607,2/ 565,2/ 554	1,711/ 1,71 /1,72	10,0625/ 11,362/ 61,362	46,028/ 46,03/ 4,6035	295,41/ 306,41/ 324,41	317,2/ 06,2/ 318,2	83,25/ 65,25/ 71,25	1,32/ 3,26/ 1,36
Обед 12-18лет													
90	Закуска из моркови с курагой	100	1,2	2,8	12,8	78,2	0,04	3,72	0	149,02	135,89	97,7	2,99
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	3,3	4,3	22	133,3	0,125	12,75	0,1	27,5	92,8	34,25	1,25
55	Котлета мясная с соусом	120	14,4	9,6	8,4	180	0,1	1,12	23,0	37,5	133,1	29,2	1,35
96	Гречка отварная рассыпчатая	200	8	2	44	214	0,26	0	0	121,48	19,69	1,26	1,06
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0	6,00	0	0	0,4
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	960	35,1	22,22	153,68	935,5	0,5907	17,623	23,1	364,6	460,38	186,11	8,1

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	250	6,25	12,5	36,25	262,5	0,275	0,625	40	171,67	393,75	99,5	2,08
99	Бутерброд с маслом	50	3	6	14	212	0,05	0	0,05	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	610	10,69/ 9,88/ 0,38	26,12/ /26,2 2/26,	83,6/70 ,4/68,7	671,28/ 629,28/ 618,08	1,856/1,85 5/1,865	12,155/ 13,455/ 63,455	40,098/ 40,1/40, 105	245,32/ 256,32/ 274,32	523,15/ 512,15/ 524,15	137,85/ 119,85/ 125,85	3,39/5, 33/3,4 3
Обед 12-18 лет													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	100,64	0,01	0	0	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	250	10	2,5	55	267,5	0,23	58,75	0,125	49,25	173,3	48,25	3,5
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	120	14,04	1,2	3,24	79,8	0,48	7,76	10,01	25,23	74,19	26,53	1,31
104	Компот из кураги	200	0,96	0	51,36	196,72	0,03	1,64	0	38,96	63,88	30,64	1,08
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	760	33,27	11,82	166,68	884,66	0,8157	77,343	10,135	170,4	421,05	145,82	8,49

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
85	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная	250	5,82	7,23	25,97	188,43	0,5	1,825	89,5	115,37	160	33,37	1,63
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	560	11,49/ 10,68/ 11,18	23,11/ 23,21/ 23,01	86,37/7 3,17/71 ,47	591,05/ 549,05/ 537,85	2,011/2,01 /2,02	11,49/ 12,79/ 62,79	71,728/ 71,73/7 1,735	422,7/4 33,7/45 1,7	323,6/3 12,6/32 4,6	85,17/ 67,17/ 73,17	2,6/4,5 4/2,64
Обед 12-18 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	0,21	45,9	33,4	18,2	0,61
15	Борщ с капустой и картофелем	250	1,41	4,41	396	102,5	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
301	Плов с курицей	200	18,3	13,3	33,3	328,33	0,08	1,26	60,00	56,38	249,13	59,38	2,74
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	Итого:	940	29,82	21,63	528,68	882,73	0,2467	75,863	60,213	181,16	440,26	154,53	6,03

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
31	Макароны с сыром	200	10,17	10,72	43,53	296,1	0,094	0,24	4,75	169,5	156,78	19,29	1,18
99	Бутерброд с маслом	50	3	6	14	212	0,05	0	0,05	52,2	100	8,9	0,65
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0	6,00	0	0	0,4
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	550	14,57/ 15,07	17,22/ 17,02	87,33/ 85,63	645,1/ 633,9	0,174/ 0,184	10,24/ 60,24	4,805/ 4,81	243,7/ 261,7	267,78/ 279,78	37,19/ 43,19	4,43/ 2,53
Обед 12-18 лет													
7	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	0,85	1	4,9	33,1	0,024	9,54	0,005	27,6	33	9	0,48
19	Суп картофельный с крупой	250	2,4	2,4	14,4	84,3	0,11	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
97	Рис отварной	200	3,86	11,6	39,6	278	0,022	0	0	16,16	43,8	16,24	0,334
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	920	23,21	29,32	141,88	909,6	0,2917	19,753	39,00	143,26	348,65	99,04	4,564

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
34	Каша манная	250	7,8	7,63	24,63	197,5	0,1	1,362	45,9	240,21	195	29,4	0,38
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	132	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	670	16,07/ 15,23/ 15,73	21,85/ 21,95/ 21,75	104,78/ 91,58/8 9,88	664,88/ 622,88/ 611,68	1,731/ 1,73/ 1,74	12,922/ 14,222/ 64,222	46,018/ 46,02/4 6,025	476,46/ 487,46/ 505,46	357,2/ 346,2/ 358,2	96,07/ 78,07/ 84,07	2,16/ 4,1/ 2,2
Обед 12-18 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	0,21	45,9	33,4	18,2	0,61
106	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,75	1,25	9,75	66,5	0,1	7,9	0	54,18	99,5	34,45	1,73
161	Пюре гороховое	200	23,44	11,3	54,53	386,78	0,68	24,22	34	112,6	0	0	6,53
107	Гуляш из курицы	120	14,4	7,2	3,6	136,8	0,06	1,21	0,019	37,45	117,3	20,27	2,1
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	960	50,49	23,37	144,26	952,98	0,9257	88,943	34,229	279,63	332,7	96,62	12,2

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	250	6,25	12,5	36,25	262,5	0,275	0,625	40	171,67	393,75	99,5	1,66
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	-
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>0,003</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>0,005</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>0,01</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	620	13,76/ 12,95/ 13,45	22,7/ 22,8/ 22,6	111,55/ 98,35/9 6,65	672,2/63 0,2/619	1,886/1,88 5/1,895	9,325/10,6 25/60,625	40,128/ 40,13/4 0,135	226,87/ 237,87/ 255,87	515,95/ 504,95/ 516,95	153,35 /135,3 5/141, 35	2,6/4,5 4/2,64
Обед 12-18 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная) с Макаронами отварные	120	10,24	15,78	11,35	229,45	0,04	1,03	64	56	105,9	15,4	1,01
67		200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15		29,5	5,4	1	0,06
	Итого	920	31,15	34,15	129,44	940,14	0,4257	27,573	92	174,25	351,52	116,1	6,43

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	ю6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
84	Каша рисовая молочная	250	5,75	3,75	39,25	214	0,065	1,025	0,05	128,07	150,25	34,27	0,532
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,0	0,56
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	0,003	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого:	620	15,32/ 14,51/ 15,01	15,67/ 15,77/ 15,57	116,82/ 103,62/ 101,92	654,58/ 612,58/ 601,38	1,696/ 1,695/ 1,705	11,025/ 12,325/ 62,325	0,112/ 0,114/ 0,119	271,27/ 282,27/ 300,27	317,45/ 306,45/ 318,45	95,12/ 77,12/ 83,12	2,032/ 3,972/ 2,072
Обед 12-18 лет													
92	<i>Закуска из капусты с яблоками</i>	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	0	26,10	16,9	8,0	0,33
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,0	1,09
246	<i>Гуляш из говядины</i>	120	20,4	14,4	9,12	235,2	0,1188	3,06	16,08	22,72	216,48	29,8	3,1
63	<i>Птица (куры) тушеные в сметанном соусе</i>	120	18,35	16,62	7,63	258,05	0,06	0,12	43	68,15	132,9	20,3	1,72
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	8	2	44	214	0,26	0	0	121,48	18,89	1,26	1,06
295	Компот из лимонов	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	0	7,11	11,5	2,49	0,11
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	0	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	870	39,34/ 37,29	25,16/ 27,38	141,74/ 140,25	917,65/ 940,5	0,5745/ 0,5157	26,523/ 23,583	16,08/ 43	225,11/2 70,54	409,32/3 25,74	92,31/ 82,75	6,746/ 5,36

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)													
Завтрак 12-18 лет													
86	Каша пшеничная молочная	250	5,5	11,5	31,75	255	38,25	0	0	68,75	926,25	300	6,18
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0	6,00	0	0	0,4
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	1,5	0	0,045	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	0,003	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	0,01	34,0	23	15	0,3
	Итого:	610	9,81/9,5	25,2/25,3/25,1	91,85/78,65/76,95	640,1/598,1/586,9	39,821/39,82/39,83	8,73/10,03/60,03	0,118/0,12/0,125	283,15/294,15/312,15	1031,85/1020,85/1032,85	344,47/326,47/332,47	7,32/9,26/7,36
Обед 12-18 лет													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1	0	19	84	0,05	6,25	0	24,28	44,0	30,75	1,08
18	Суп из овощей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0	0	25,85	76,8	31,13	1,18
44	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	100	18,5	5,5	4,3	144	0,1	9,2	0,9	30	148,3	25,7	0,9
68	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
71	Компот из свежих яблок	200	0	0	11,8	47,8	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	50	4	4,7	27,8	169,5	0,0095	0,055	0	15,5	44,5	6,5	0,65
	Итого:	960	34,66	20,03	135,78	869,83	0,5595	51,725	34,9	170,73	483,66	150,88	6,61

Курсивом обозначена возможная замена блюд