

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Отдела образования
Администрации Лебяжьевского
муниципального округа
Каткова А.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

12-18 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

в общеобразовательных организациях

Лебяжьевского муниципального округа

Курганской области

р.п. Лебяжье – 2024

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 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	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	0,13	2,45	45	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	5,8	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого	580	13,91/ 13,1/ 13,6	27,35/ 27,45/ 27,25	93/ 79,8/ 78,1	632,06/ 590,06/ 578,86	0,222/ 0,221/ 0,231	12,45/ 13,75/ 63,75	103/ 105/ 110	426,7/ 437,7/ 455,7	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	90	45,9	33,4	18,2	0,61
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	9,5	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	41	43,9	106,7	21,60	0,96
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	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	3	5	22	27	0,26

	Итого:	1030	24,47	22,3	160,36	878,5	0,221	88,13	294,34	358,47	312,43	114,25	5,53
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	0,065	0	65	68,75	926,25	300	6,18
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<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>3</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>5</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>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	610	9,81/ 9/ 9,5	26,2/ 26,3/ 26,1	91,85/ 78,65/ 76,95	640,1/ 598,1/ 586,9	0,137/ 0,136/ 0,146	8,73/ 10,03/ 60,03	183,1/ 185,1 190,1	346,15/ 357,15/ 375,15	1031,85/ 1020,85/ 1032,85	344,47/ 326,47 332,47	7,32/ 9,26/ 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	2	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	200	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	12	9,3	26,7	3,9	0,39
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	2	29,5	5,4	1	0,06
	Итого:	920	33,18	32,93	118,53	897,14	0,4257	53,323	293	215,74	423,89	121,54	6,06

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	5,8	22,4	116,0	0,02	0	80	172,2	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	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	620	15,31/ 14,5/ 15	22,63/ 22,73/ 22,53	99,93/ 86,73 85,03	607,2/ 565,2/ 554	0,212/ 0,211/ 0,221	10,062/ 11,362/ 61,362	173,9/ 175,9/ 180,9	433,61/ 444,61/ 462,61	317,2/ 306,2/ 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	120	149,02	135,89	97,7	2,99
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	3,3	4,3	22	133,3	0,125	12,75	200	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	0,8	121,48	19,69	1,26	1,06
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	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	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	960	35,1	22,22	153,68	935,5	0,5907	17,623	355,9	364,6	460,38	186,11	8,1

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	85	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	1	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	610	10,69/ 9,88/ 10,38	27,12/ 27,22/ 27,02	83,6/ 70,4/ 68,7	671,28/ 629,28/ 618,08	0,357/ 0,356/ 0,366	12,155/ 13,455/ 63,455	174/ 176/ 181	245,32/ 256,32/ 274,32	523,15/ 512,15/ 524,15	137,85/ 119,85/ 125,85	3,39/ 5,33/ 3,43
Обед 12-18 лет													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	100,64	0,01	9,16	2	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	250	10	5,8	55	267,5	0,23	58,75	125	49,25	173,3	48,25	3,5
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	200	23,4	11	5,4	133	0,8	12,9	16,68	42,05	123,65	44,21	2,18
104	Компот из кураги	200	0,96	0	51,36	196,72	0,03	1,64	40	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	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	840	42,63	24,92	168,84	937,86	1,1357	82,483	195,68	187,22	470,51	163,5	9,36

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	32,5	115,37	160	33,37	1,63
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	5,8	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	610	12,65/ 11,84/ 12,34	27,63/ 27,73/ 27,53	91,56/ 78,36/ 76,66	628,73/ 586,73/ 575,53	0,612/ 0,611/ 0,621	11,855/ 13,155/ 63,155	160,5/ 162,5/ 167,5	558,97/ 569,97/ 587,97	355,6/ 344,6/ 356,6	91,84/ 73,84/ 79,84	2,93/ 4,87/ 2,97
Обед 12-18 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	90	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	200	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	56,38	249,13	59,38	2,74
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	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	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	Итого:	940	29,82	21,63	528,68	882,73	0,2467	75,863	398,8	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			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	48,12	169,5	156,78	19,29	1,18
99	Бутерброд с маслом	50	3	11,8	14	212	0,03	0	95	52,2	100	8,9	0,65
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	550	14,57/ 15,07	23,02/ 22,82	87,33/ 85,63	645,1/ 633,9	0,154/ 0,164	10,24/ 60,24	148,22/ 153,22	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	0,4	27,6	33	9	0,48
19	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,3	14,4	84,3	0,11	8,25	125	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	41	43,9	106,7	21,60	0,96
97	Рис отварной	200	3,86	11,6	39,6	278	0,22	0	0	16,16	43,8	16,24	0,334
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	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	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	920	23,21	30,22	141,88	909,6	0,4897	19,753	212,2	143,26	348,65	99,04	4,304

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	70	264	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	1	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	45	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>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	Итого:	670	16,04/ 15,23/ 15,73	21,85/ 21,95/ 21,75	104,78/ 91,58/ 89,88	664,88/ 622,88/ 611,68	0,232/ 0,231/ 0,241	12,922/ 14,222/ 64,222	164,9/ 166,9/ 171,9	539,46/ 550,46/ 568,46	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	90	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	200	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	21,6	37,45	117,3	20,27	2,1
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	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	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	Итого:	960	50,49	23,37	144,26	952,98	0,9257	88,943	391,4	279,63	332,7	96,62	12,2

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	5,8	22,4	116,0	0,02	0	80	34,0	45,0	7,0	0
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	45	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>3</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>5</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>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого	620	13,76/ 12,95/ 13,45	26,5/ 26,6 26,4	111,55/ 98,35 96,65	672,2/ 630,2/ 619	0,387/ 0,386/ 0,396	9,325/ 10,625/ 60,625	168/ 170/ 175	226,87/ 237,87/ 255,87	515,95/ 504,95/ 516,95	153,35/ 135,35/ 141,35	2,6/ 4,54/ 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	2	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	200	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная) с	120	10,24	15,78	11,35	229,45	0,04	1,03	30,36	56	105,9	15,4	1,01
67	Макароны отварные	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	12	9,3	26,7	3,9	0,39
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	2	29,5	5,4	1	0,06
	Итого	920	31,15	34,15	129,44	940,14	0,4257	27,573	274,36	174,25	351,52	116,1	6,43

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	юб	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	23,25	128,07	150,25	34,27	0,532
77	Какао с молоком	200	3,52	5,82	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	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	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	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>3</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>5</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>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	Итого:	620	15,32/ 14,51/ 15,01	18,77/ 18,87/ 18,67	116,82/ 103,62/ 101,92	654,58/ 612,58/ 601,38	0,197/ 0,196/ 0,206	11,025/ 12,325/ 62,325	81,25/ 83,25/ 88,25	321,47/ 332,47/ 350,47	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	0,9	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	200	24,6	66,65	27,0	1,09
246	<i>Гуляш из говядины</i>	<i>120</i>	<i>20,4</i>	<i>14,4</i>	<i>9,12</i>	<i>235,2</i>	<i>0,12</i>	<i>3,06</i>	<i>16,08</i>	<i>22,72</i>	<i>216,48</i>	<i>29,8</i>	<i>3,1</i>
63	<i>Птица (куры) тушеные в сметанном соусе</i>	<i>120</i>	<i>18,35</i>	<i>16,62</i>	<i>7,63</i>	<i>258,05</i>	<i>0,06</i>	<i>0,12</i>	<i>43</i>	<i>68,15</i>	<i>132,9</i>	<i>20,3</i>	<i>1,72</i>
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	8	2	44	214	0,26	0	0,8	121,48	18,89	1,26	1,06
295	Компот из лимонов	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	2	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	12	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	0,5757/ 0,5157	26,523/ 23,583	231,78/ 258,7	225,11/ 270,54	409,32/ 325,74	92,31/ 82,75	6,746/ 5,36

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	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	0,065	0	65	68,75	926,25	300	6,18
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	45	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>3</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>5</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>10</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	0,137/ 0,136/ 0,146	8,73/ 10,03/ 60,03	183,1/ 185,1/ 190,1	346,15/ 357,15/ 375,15	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	90	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	125	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	90	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	0,6	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	12	15,5	44,5	6,5	0,65
	Итого:	960	34,66	20,03	135,78	869,83	0,5595	51,725	351,	170,73	483,66	150,88	6,61

Курсивом обозначена возможная замена блюд