

СОГЛАСОВАНО  
Начальник Территориального  
отдела управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области  
К.Ф. Салихов



# МЕНЮ

**и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**МБОУ СОШ с. Старый Чирчим**

с 12 до 18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена	1/10/250	4,13	10,75	29,0	229,25	0,50	2,38	89,5	0,50	115,38	160	33,38	1,63
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		10,81	21,11	86,49	581,77	0,60	12,65	142,5	1,68	167,08	257,03	73,61	6,71
	<b>Обед</b>													
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
111	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны отварные	200	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	10.08	28.2	0.45	297.5	0.16	-	36.25	-	33.6	17.8	18.2	16
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	0.33
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		27,11	42,72	103,69	1061	0,42	7,35	36,25	3,71	134,24	503,23	93,32	21,33
	<b>Всего за день</b>		37,92	58,24	190,18	1642,77	1,02	20,0	162,5 0	5,39	301,32	660,26	166,93	28,04

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>210</b>	Омлет натуральный	200/1	19.91	28.17	4.4	<b>345.08</b>	0,14	0,4	430.43	1.23	150.54	337.71	25.63	3.94
<b>8</b>	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	<b>163</b>	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
<b>377</b>	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	<b>41,60</b>	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	40/1	3.16	0.40	19.32	<b>93.52</b>	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>338</b>	Бананы	100	1.50	0.50	21.0	<b>96</b>	0.04	10.0	-	0.30	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		31,77	37,54	69,57	<b>739,2</b>	0,28	12,78	447,43	165,05	198,77	476,01	152,45	33,83
	<b>Обед</b>													
<b>50</b>	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	4,94	9,50	7,94	<b>137,02</b>	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
<b>101</b>	Суп картофельный с крупой	250/1	1,57	2,16	9,68	<b>68,60</b>	0,07	6,60	-	-	21,36	44,77	18,21	0,70
<b>287</b>	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14.00	15.57	24.83	<b>294,83</b>	0.06	23.33	29.5	-	136,5	225	50.5	41.67
<b>358</b>	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	<b>157,60</b>	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	<b>70.14</b>	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	<b>137.94</b>	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		26,67	28,31	96,58	<b>866,13</b>	0,256	41,69	68,5	3,29	367,67	498,37	124,87	46,342
	<b>Всего за день</b>		58,44	65,85	166,15	<b>1605,33</b>	0,536	54,47	515,93	169,14	566,44	974,38	27732	80,172

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
<b>181</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	<b>330.68</b>	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
<b>209</b>	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	<b>62.84</b>	<b>0.03</b>	-	<b>100.00</b>	<b>0.24</b>	22.00	76.80	4.80	1.00
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	<b>155,20</b>	0,03	1,47	-	-	158,67	132.0	29,33	2,40
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	<b>116.90</b>	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого за завтрак		19,57	19,95	101.77	<b>665,62</b>	0.2	2.8	165,9	2,27	344,47	386,61	73,7	4,52
	<b>Обед</b>													
<b>21</b>	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	<b>74,66</b>	0,2	7,7	-	-	27.8	13,2	13.40	0,58
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми	250/1	3,92	4,26	15,38	<b>115,54</b>	0.12	4,66	-	1,96	33,18	110,22	30,60	1.46
<b>302</b>	Гречка отварная рассыпчатая	200/1	10.68	4.92	47.80	<b>278.23</b>	0.24	-	-	-	17.52	252.00	168.00	6.01
<b>229</b>	Рыба, тушённая в томате с овощами	120/1	9.75	4.95	3.80	<b>105.00</b>	0.05	3.73	5.82	1.85	45.80	147.05	36.30	0.75
<b>349</b>	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	<b>196,38</b>	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	<b>70.14</b>	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	<b>137.94</b>	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		32,01	20,49	130,08	<b>977,89</b>	0,73	16,89	5,82	4,94	150,84	658,17	306,2	11,95
	<b>Всего за день</b>		51,58	40,54	232,85	<b>1643,51</b>	0,93	19,69	171,72	7,21	495,31	1044,78	379,9	16,47

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога (запечённый)	200/1	27,80	19,20	40,20	<b>444.80</b>	0,12	0,40	120,0 0	1,60	260,00	376,0	44,0	1,80
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	<b>88.20</b>	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	<b>116.90</b>	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Зефир	20	0.13	-	16.00	<b>64.51</b>	-	-	-	-	5.36	2.64	1.36	0.24
	Итого за завтрак		32,56	19,98	101,11	<b>714,41</b>	0,182	100,4	120	2,25	298,2	422,74	65,3	3,224
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	<b>97,88</b>	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2.19	2.78	15.39	<b>106</b>	0.12	11.07	-	-	29.70	72.22	29.67	1.15
265	Плов	200/1	21.98	22.52	34.69	<b>429.33</b>	0.08	1.71	-	-	18.97	266.85	52.38	3.53
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	<b>125,15</b>	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	<b>70.14</b>	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	<b>137.94</b>	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		35,3	33,13	100,49	<b>966,44</b>	0,42	27,11	-	3,88	242,8	588,68	155,91	9,89
	<b>Всего за день</b>		67,86	53,11	201,6	<b>1680,85</b>	0,602	127,5 1	120	6,13	541,0	1011,42	221,21	13,114

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	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	70/1	5.53	0.70	33.81	163.66	0.07	-	-	0.91	16.1	60.9	23.1	0.77
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		16,06	11,64	101,84	580,96	0,33	55,27	13	3,46	99,9	300,13	172,33	7,36
	<b>Обед</b>													
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100/1	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	1,98	-	32,97	65,23	19,55	0,09
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
204	Макаронные изделия с сыром	200/1	13.54	15.92	34.11	334.4	0.08	0.224	115.2	-	295.2	202.08	20.32	1.232
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	0.33
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		24,32	30,07	92,8	854,15	0,37	32,554	117,18	3,78	396,04	418,32	95,01	4,682
	<b>Всего за день</b>		40,38	41,71	194,64	1435,11	0,7	87,82	130,18	7,24	495,94	363,73	267,34	12,042

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	250/1	24,89	35,21	5,5	431,35	0,18	0,5	538,04	1,54	188,18	422,14	32,04	4,93
386	Кефир	200/1	3.63	4.00	5.00	73.75	0.04	0.88	25.00	-	150.0	118.75	17.50	0.13
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	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	Груша	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		33,40	40,01	54,82	710,6	0,29	8,51	563,04	2,49	384,01	623,59	90,31	10,04
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	99,11	0,04	6,86	-	2,32	28.33	41.61	18.39	1,3
94	Рассольник	250/1	2.20	5.20	15.57	117.90	0.15	14.30	-	2.42	16.55	34.95	28.00	1.03
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15.5	7.82	40.03	291.43	0.56	-	34.2	-	108.23	243.51	70.5	5.34
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
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	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	0.33
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		28,51	26,06	125,88	993,12	0,876	26,44	88,03	5,67	252,13	476,20	155,9	10,48
	<b>Всего за день</b>		61,91	66,07	180,07	1703,18	1,166	34,95	651,07	8,16	636,14	1099,79	246,21	20,52

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
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		19,59	13,53	84,97	561,94	0,24	12,46	52,6	1,08	403,77	427,55	91,64	6,13
	<b>Обед</b>													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100/1	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,10	-	3,04	37,64	56,50	39,50	1,06
108	Суп картофельный с клёцками	250/1	3,55	4,59	18,79	144,25	0,105	5,75	21,05	-	33,4	72,22	25,35	1,175
312	Пюре картофельное	180/1	3.69	2.79	22.9	131.07	1.39	4.5	39.78	0.18	45.9	92.34	32.04	1.03
243	Сосиски отварные	100/1	10.08	28.26	0.45	297,5	0.16	-	36.37	-	33.62	147,25	18.125	1.6
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		25,73	41,73	118,09	1082,29	1,835	16,15	97,2	4,35	177,1	504,01	172,91	8,015
	<b>Всего за день</b>		45,32	55,26	203,06	1644,23	2,075	28,61	149,8	5,43	580,87	931,56	264,55	14,145



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	<b>330,68</b>	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	<b>65,72</b>	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	<b>88,20</b>	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	<b>116,90</b>	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	<b>96</b>	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		13,17	20,66	114.18	<b>697,5</b>	0.192	111,33	105.9	2,13	195,54	209,41	85,01	2,354
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	<b>94,12</b>	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2.63	3.34	18.47	<b>127,20</b>	0.144	13.29	-	-	35.64	86.67	35.64	1.38
289	Рагу из птицы	300/1	21.96	18.26	26.06	<b>356.57</b>	0.15	20.05	36	-	49.01	236.74	61.71	3.14
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	<b>125,15</b>	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	<b>70.14</b>	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	<b>137.94</b>	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		35,43	29,31	94.,56	<b>911,12</b>	0,434	59,1	36	3,24	281,68	552,53	163,81	9,23
	<b>Всего за день</b>		48,6	49,97	208,74	<b>1608,62</b>	0,626	170,43	141,9	5,37	477,22	761,94	248,82	11,584

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса, пшена	1/10/250	4,13	10,75	29,0	229,25	0,50	2,38	89,5	0,50	115,38	160	33,38	1,63
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
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
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	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		16,07	27,7	72,55	606,36	0,59	12,86	207,5	1,57	422,88	389,63	81,11	6,81
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
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
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14.00	15.57	24.83	294.83	0.06	23.33	29.5	-	136,5	225	50.5	41.67
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	0.33
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		25,08	26,28	91,96	818,54	0,32	39,27	29,5	4,27	245,4	611,8	121,3	45,72
	<b>Всего за день</b>		41,15	33,98	170,51	1424,9	0,91	52,13	237	5,84	668,28	1001,13	202,41	52,53

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	250/1	24,89	35,21	5,5	431,35	0,18	0,5	538,04	1,54	188,18	422,14	32,04	4,93
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	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		31,87	38,15	61,58	714,65	0,29	57,63	551,04	2,49	255,21	525,94	75,81	8,07
	<b>Обед</b>													
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100/1	3,95	7,60	6,35	109,61	0,01	5,85	31,20	1,88	134,76	96,32	21,12	1,22
82	Борщ с капустой и картофелем	300/1	2,20	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
304	Рис отварной	200/1	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 из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	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	0,33
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		26,46	26,01	123,28	950,5	0,246	26,38	69,42	8,26	266,39	489,01	141,42	6,462
	<b>Всего за день</b>		58,33	64,16	184,86	1665,15	0,536	84,01	620,46	10,75	521,6	1014,95	217,23	14,532

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
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
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5.0%жирности	20/1	1.42	1.00	11.04	58.84	0.01	0.20	5.00	0.02	63.40	45.80	6.80	0.04
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	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	0.30	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		17,97	13,17	121,89	679,44	0,33	11,67	5,00	3,22	271,57	429,3	217,13	7,59
	<b>Обед</b>													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27.8	13.2	13.40	0,58
108	Суп картофельный с клецками	250/1	3,55	4,58	18,78	144,25	0.1	5,75	21,05	-	33,4	72,21	25,35	1,17
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12.98	6.52	33.36	242.86	0.47	-	28.57	-	90.2	202.93	58.78	4.47
243	Сосиски отварные	100/1	10.08	28.26	0.45	297,5	0.16	-	36.37	-	33.62	147,25	18.12	1.6
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 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		31,9	45,42	102,2	1093,59	1,02	14,25	85,99	0,74	204,66	545,19	163,65	10,64
	<b>Всего за день</b>		49,52	52,33	234,74	1754,82	1,33	24,77	79,51	4,35	469,73	956,7	381,99	18,03

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	<b>330.68</b>	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0.68	0.28	20.76	<b>88.20</b>	0.012	100	-	-	21.34	0.6	3.44	0.634
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	<b>163</b>	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	<b>116.90</b>	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	<b>47</b>	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
	Итого за завтрак		18,64	21,73	118,33	<b>745,78</b>	0,232	106,58	82,9	165,33	219,84	246,71	114.36	30,774
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свёклы и зелёного горошка	100/1	1,64	4,12	7,29	<b>99,11</b>	0,04	6,86	-	2,32	28.33	41.61	18,39	1,3
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/1	2.63	3.37	18.47	<b>127.20</b>	0.144	13.29	-	-	29.01	85.32	35.23	1.32
302	Гречка отварная	200/1	10,68	4,92	47,8	<b>278,23</b>	0,27	-	-	-	17,52	280,00	168	6,01
273	Котлеты рубленные, запечённые с молочным соусом	100/1	3.01	7.84	8.86	<b>119</b>	0.02	0.84	53.83	-	57.66	48.51	9.25	0.37
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	<b>125,15</b>	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	<b>70.14</b>	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.02	<b>137.94</b>	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		27,47	21,88	123,93	<b>956,77</b>	0,594	22,32	53,83	3,25	286,55	656,24	281,33	13,19
	<b>Всего за день</b>		46,11	43,61	242,26	<b>1702,55</b>	0,826	128,9	136,73	168,58	506,39	902,95	395,69	43,964