

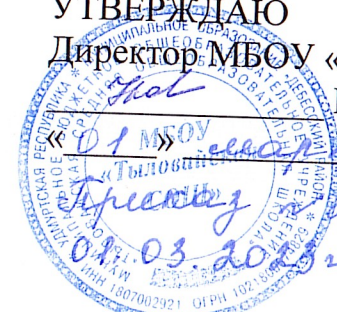
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тыловайская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тыловайская СОШ»

Н.Л. Коробова

«01» марта 2023 г.



Рацион питания детей от 12 до 18 лет,
получающих завтрак и обед

Сезон:

весна-лето

Категория: с 12 лет и старше

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У112	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398	0,13	1,04	0,40	168,32	320,16	26,61	3,20
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60		2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Банан	100	1,50	0,50	25,00	96	0,02		0,01	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	550	26,05	34,70	62,50	653	0,29	3,94	0,49	205,87	489,94	112,35	7,21
	обед												
У28	Салат из свежих огурцов	100	0,75	8,80	3,75	98	0,03	8,75	0,00	21,16	37,50	17,50	0,61
М139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,19	5,58	22,21	166	0,17	5,50	0,01	44,69	95,38	36,25	1,82
М451	Котлеты, биточки, шницели	100	15,90	14,40	16,00	261	0,36	4,63		39,43	170,18	57,08	2,10
М511	Рис отварной	180	4,50	7,40	46,26	274	0,13		0,03	13,70	100,98	32,76	0,73
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	905	32,40	37,08	125,54	974	0,83	18,88	0,04	142,04	549,44	183,79	8,15
	Всего в 1 неделю понедельник		58,45	71,78	188,04	1627	1,12	22,82	0,53	347,91	1039,38	296,14	15,36

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	2,26	8,40	21,50	176	0,02	1,41	0,04	10,99	145,80	31,12	0,40
130	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	62	0,02		0,14	22,00	74,00	21,60	1,08
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11			17,20	105,60	30,80	2,00
М096	Масло (порциями)	20	0,02	16,60	0,12	155			0,08	4,80	6,00	0,10	0,04
	Всего в завтрак	520	10,88	30,24	51,72	530	0,15	1,41	0,26	55,25	339,40	83,62	3,56
	обед												
У37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	118	0,03	6,60	0,03	18,70	154,00	28,00	1,50
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,30	6,50	20,40	156	0,14	16,70	0,02	18,30	73,15	25,85	0,98
У088	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	207	0,13	2,39	0,09	54,40	230,20	1,71	17,90
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,40
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	880	30,02	36,90	118,22	922	0,67	80,23	0,27	277,33	713,13	137,33	25,38
	Всего в 1 неделю вторник		40,90	67,14	169,94	1452	0,82	81,64	0,53	332,58	1052,53	220,95	28,94

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У127	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,04	12,83	33,47	273	0,22	1,28	0,16	130,20	47,34	179,74	6,95
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
М003	Бутерброды с сыром	35	4,70	7,90	7,30	123	0,03		0,01	6,47	35,58	10,07	0,66
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	540	17,04	26,13	83,07	633	0,32	12,58	0,20	275,27	210,12	220,45	10,52
	обед												
П3	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
М110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	0,04	8,28	0,02	52,45	53,88	23,34	1,15
У081	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247	0,11		0,07	17,10	157,60	24,70	1,67
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13		0,13	16,38	60,30	10,18	1,04
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	880	29,39	32,76	119,09	882	0,46	13,96	0,24	138,59	427,86	142,37	7,84
	Всего в 1 неделю среда		46,43	58,89	202,16	1515	0,78	26,54	0,44	413,86	637,98	362,82	18,36

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У121	Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	6,15	9,64	31,78	246	0,23	1,76	0,04	17,20	244,87	101,09	2,85
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	555	13,50	13,64	82,48	545	0,42	12,41	0,06	119,10	442,87	155,59	7,88
	обед												
У3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60	0,05	15,50	0,50	19,10	35,10	15,70	0,70
М140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120	0,09	6,60	0,01	22,44	55,92	21,32	0,91
М492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпляенок)	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,40	411,54	66,36	3,82
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	845	26,68	25,78	102,14	749	0,52	27,31	0,62	109,00	647,96	143,58	8,32
	Всего в 1 неделю понедельник		40,18	39,42	184,62	1294	0,94	39,72	0,68	228,10	1090,83	299,17	16,20

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У125	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,84	124,80	20,93	0,39
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00		19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	570	10,80	9,71	73,53	419	0,24	6,41	0,04	177,60	280,80	71,43	5,23
	обед												
У29	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,30	7,60	13,70	108	0,05	11,00	1,25	18,10	41,30	18,25	0,60
М124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,29	6,28	10,21	109	0,04	12,95	0,02	52,41	47,72	21,39	0,75
У191	Голубцы "Уралочка"	100	8,80	5,65	12,60	137	0,07	0,00	0,01	18,00	151,00	28,00	1,60
М510	Каша вязкая пшеничная	180	4,79	5,09	29,44	184	0,10		0,02	6,78	101,27	0,37	1,74
У267	Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,42	90	0,00	0,00		12,60	1,80	3,60	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	880	22,40	25,52	109,69	745	0,40	23,95	1,30	130,69	480,49	111,81	8,08
	Всего в 1 неделю пятница		33,20	35,23	183,22	1164	0,64	30,36	1,34	308,29	761,29	183,24	13,31

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У098	Макароны с сыром	200	10,80	12,34	42,60	334	0,05	0,28	0,09	110,10	76,70	8,95	0,52
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	550	20,35	18,54	103,40	670	0,26	11,58	0,12	270,20	335,90	78,09	5,93
	обед												
У030	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	122	0,04	14,45	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68
У044	Агырчи шыд	250/10	8,20	9,50	16,80	173	0,09	26,45	0,56	50,70	76,90	22,60	0,94
М451	Котлеты, биточки, шницели	100	15,90	14,40	16,00	261	0,36	4,63		39,43	170,18	57,08	2,10
М510	Каша вязкая гречневая	180	5,40	8,10	26,82	205				15,62	115,11	67,90	2,25
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60		2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	900	35,96	42,80	105,54	938	0,63	48,43	0,85	163,70	542,17	206,65	9,73
	Всего в 1 неделю суббота		56,31	61,34	208,94	1608	0,89	60,01	0,97	433,90	878,07	284,74	15,66

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У119	Каша "Дружба" вязкая	200/5	6,77	8,82	40,59	265	0,16	1,29	0,04	128,41	183,51	46,60	1,00
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60		2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	555	11,72	10,02	84,09	471	0,33	14,19	0,12	173,96	336,29	99,34	6,61
	обед												
У3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60	0,05	15,50	0,50	19,10	35,10	15,70	0,70
М134	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,90	7,30	14,60	137	0,05	8,05	0,01	40,51	64,84	18,37	0,71
У081	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247	0,11		0,07	17,10	157,60	24,70	1,67
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13		0,13	16,38	60,30	10,18	1,04
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	915	29,46	37,68	107,72	884	0,48	23,55	0,71	116,15	463,24	109,15	7,01
	Всего в 2 неделю понедельник		41,18	47,70	191,81	1355	0,81	37,74	0,83	290,11	799,53	208,49	13,62

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
М68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,20	18,84	245	0,06	0,60	0,03	118,40	100,00	16,00	0,40
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Банан	100	1,50	0,50	25,00	96	0,02		0,01	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	550	14,21	9,30	84,74	593	0,24	1,25	0,06	212,30	315,00	103,50	3,83
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120	0,03	8,20	0,01	38,10	48,20	22,20	1,47
У60	Уха с взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136	0,10	6,75	0,05	22,00	104,50	20,75	0,75
М461	Тефтели (2 вариант)	100/50	9,48	9,80	9,90	157	0,00	0,55	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
М510	Каша вязкая пшённая	180	5,04	8,10	28,80	211	0,16	0,00	0,00	13,07	101,00	35,88	1,08
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	920	34,82	27,40	122,48	853	0,44	16,18	0,08	132,93	409,78	161,84	7,71
	Всего в 2 неделю вторник		49,03	36,70	207,22	1446	0,68	17,43	0,14	345,23	724,78	265,34	11,54

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У129	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	205	6,14	9,51	26,34	210		1,37	0,04	146,03	198,88	49,28	1,23
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00		19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	570	10,99	10,61	70,14	414	0,16	6,37	0,04	186,79	354,88	99,78	6,07
	обед												
ПЗ	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,30	6,50	20,40	156	0,14	16,70	0,02	18,30	73,15	25,85	0,98
64	Печень по-строгановски	100	14,40	5,70	3,30	121	0,10	0,50	5,70	28,11	245,00	18,00	4,62
М510	Каша вязкая пшеничная	180	4,79	5,09	29,44	184	0,10		0,02	6,78	101,27	0,37	1,74
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60		2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	900,00	28,75	18,39	94,06	652	0,51	25,10	5,82	95,54	566,60	110,66	11,50
	Всего в 2 неделю среда		39,74	29,00	164,20	1066	0,67	31,47	5,86	282,33	921,48	210,44	17,57

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У123	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,84	124,80	20,93	0,39
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11			17,20	105,60	30,80	2,00
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	545	14,65	14,65	86,83	531	0,26	12,71	0,07	292,64	357,60	82,37	5,30
	обед												
У030	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	122	0,04	14,45	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68
М110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	0,04	8,28	0,02	52,45	53,88	23,34	1,15
У191	Голубцы "Уралочка"	100	8,80	5,65	12,60	137	0,07	0,00	0,01	18,00	151,00	28,00	1,60
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13		0,13	16,38	60,30	10,18	1,04
У141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	930	25,03	35,81	135,85	966	0,44	48,44	0,53	144,75	446,98	118,59	8,26

Всего в 2 неделю четверг	39,68	50,46	222,68	1497	0,70	61,15	0,60	437,39	804,58	200,96	13,56
---------------------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,81	10,45	26,74	219	0,02	1,75	0,05	13,67	181,36	38,71	0,50
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
М002	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118		0,04	0,01	3,26	2,70	1,24	0,23
	Всего в завтрак	560	8,46	14,35	81,24	494	0,16	1,79	0,06	38,69	324,06	78,45	3,27
	обед												
П3	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
У65	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87	0,00	1,85	1,15	82,50	14,13	7,15	0,78
У84	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	24,80	16,60	6,10	303	0,03	0,00	0,00	36,00	224,00	40,00	1,60
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,40
У267	Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,42	90	0,00	0,00		12,60	1,80	3,60	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	870	37,10	29,05	91,65	807	0,42	37,63	1,28	323,08	492,26	150,70	7,57
	Всего в 2 неделю пятница	45,56	43,40	172,89	1301	0,58	39,42	1,34	361,77	816,32	229,15	10,84	

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У112	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398	0,13	1,04	0,40	168,32	320,16	26,61	3,20
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60		2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	99	0,14			21,50	132,00	38,50	2,50
	Банан	100	1,50	0,50	25,00	96	0,02		0,01	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	550	26,05	34,70	62,50	653	0,29	3,94	0,49	205,87	489,94	112,35	7,21
	обед												
У28	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,00	4,70	63	0,06	20,80	0,90	16,70	31,10	17,80	0,84
М139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,19	5,58	22,21	166	0,17	5,50	0,01	44,69	95,38	36,25	1,82
М492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок)	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,40	411,54	66,36	3,82
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58				0,26	8,00		0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59	0,08			12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	845	30,17	28,86	104,05	798	0,61	31,51	1,02	128,85	683,42	160,61	9,37

Всего в 2 неделю суббота	56,22	63,56	166,55	1451	0,90	35,45	1,51	334,72	1173,36	272,96	16,58
Итого	546,88	604,62	2262,27	16776	9,53	483,75	14,77	4116,19	10700,13	3034,40	191,54
Среднее за период	45,57	50,39	188,52	1398	0,79	40,31	1,23	343,02	891,68	252,87	15,96

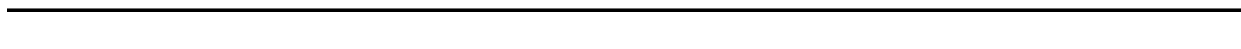
весна-лето

12-18 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У112	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398	0,13	1,04	0,40	168,32	320,16	26,61	3,20
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	550	28,1	37,15	72,05	767	0,33	11,69	20,42	262,22	535,16	114,11	6,63
	Обед												
У28	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	67	0,03	4,69	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
У60	Уха с взбитым яйцом	250	13,50	2,88	10,00	132	0,18	18,70	0,09	49,20	260,00	49,30	1,73
У181	Котлеты, биточки, шницели	100	16,50	24,20	14,32	344	0,07	0,34	0,01	43,04	151,00	55,78	2,80
У97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13	0,00	0,13	16,38	60,30	10,18	1,04
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	905	41,57	41,07	111,18	1001	0,56	23,73	0,23	153,53	656,72	168,76	9,03
	Всего в 1 неделю		69,67	78,22	183,23	1768	0,89	35,42	20,65	415,75	1191,88	282,87	15,66



весна-лето

12-18 лет

Неделя: первая

День: вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У127	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,04	12,83	33,47	273	0,22	1,28	0,16	130,20	47,34	179,74	6,95
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	555	16,24	18,68	100,62	630	0,43	12,58	5,19	290,30	306,54	248,88	12,36
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120	0,03	8,20	0,01	38,10	48,20	22,20	1,47
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,30	6,50	20,40	156	0,14	16,70	0,02	18,30	73,15	25,85	0,98
У81	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247	0,11	0,00	0,07	17,10	157,60	24,70	1,67
У209	Каша вязкая пшеничная	180	4,79	5,09	29,47	184	0,24	0,00	0,00	6,78	124,20	0,40	1,74
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	880	28,29	34,29	139,50	970	0,68	48,66	0,10	108,53	544,00	116,17	9,46
	Всего в 1 неделю вторник		44,53	52,97	240,12	1600	1,11	61,24	5,29	398,83	850,54	365,05	21,82

весна-лето

12-18 лет

Неделя: первая

День: среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У125	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,80	124,80	20,93	0,39
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,00	5,60	29,80	186	0,06	1,20	0,02	248,00	91,00	30,00	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	555	16,35	15,16	105,38	617	0,32	12,61	20,06	414,30	375,80	131,43	3,59
	Обед												
У29	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,30	7,60	9,70	107	0,06	14,10	0,22	21,70	41,70	15,50	0,70
У47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	0,31	18,10	0,35	51,90	183,60	34,10	2,70
У188	Тефтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
У209	Каша вязкая гречневая	180	5,49	5,99	24,62	175	0,13	0,00	0,72	15,62	117,18	67,90	2,25
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	920	28,21	32,09	125,49	893	0,66	34,10	1,31	148,98	498,56	200,51	10,06
Всего в 1 неделю среда			44,56	47,25	230,87	1510	0,98	46,71	21,37	563,28	874,36	331,94	13,65

весна-лето

12-18 лет

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. 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	12	13	14	15
	Завтрак												
У68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145	0,06	0,60	0,03	118,40	100,00	16,00	0,40
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У5	Масло сливочное порциями	20	0,04	16,60	0,20	154	0,00	0,00	0,08	4,80	6,00	0,10	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	560	15,00	27,57	86,69	656	0,26	6,90	2,14	286,30	370,20	88,24	5,95
	Обед												
ПЗ	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
У65	Суп картофельный с клёцками	250	11,85	11,35	59,88	391	0,13	1,85	1,25	112,50	169,13	22,15	2,03
У88	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	6,80	6,80	136	0,03	2,39	0,09	54,40	230,20	1,71	179,30
У92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,40
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	905	34,15	26,95	138,57	930	0,56	40,02	1,47	359,1	659,66	123,81	186,02
Всего в 1 неделю четверг			49,15	54,52	225,26	1586	0,82	46,92	3,61	645,44	1029,86	212,05	191,97

весна-лето

12-18 лет

Неделя: первая

День: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200/5	6,14	9,51	26,34	210	0,00	1,37	0,04	146,03	198,88	49,28	1,23
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У130	Яйцо варёное	40	5,00	4,60	0,28	63	0,02	0,00	0,14	22,00	74,00	21,60	1,08
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	595	18,14	17,8	83,67	593	0,21	12,02	5,20	269,93	470,88	125,38	7,34
	Обед												
У17	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,00	9,20	80	0,02	27,00	0,20	48,50	27,40	14,60	0,60
У44	Агырчи шыд	250/10	8,20	9,50	16,80	173	0,09	26,45	0,56	50,70	76,90	22,60	0,94
У200	Плов из птицы или (бройлер-цыплянок)	280	28,63	26,25	47,59	541	0,08	1,34	64,00	60,13	265,73	63,34	2,92
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09	0,00	22,68	86	0,00	11,88	0,00	7,16	1,80	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	880	42,84	41,35	123,48	1015	0,34	66,67	64,76	189,29	509,23	143,31	7,44
	Всего в 1 неделю пятница		60,98	59,11	207,15	1608	0,55	78,69	69,96	459,22	980,11	614,19	14,78

весна-лето

12-18 лет

Неделя: первая

День: суббота

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
Завтрак													
У121	Каша гречневая на молоке	200/5	6,15	9,64	31,78	246	0,23	1,76	0,04	17,20	244,87	101,09	2,85
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У3	Бутерброды с сыром	35	2,01	4,92	9,99	94	0,06	0,03	0,03	29,80	65,18	16,37	1,02
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
Всего в завтрак		590	13,86	15,51	102,82	616	0,47	14,69	20,2	84,55	479,83	203,2	7,88
Обед													
У24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120	0,03	8,20	0,01	38,10	48,20	22,20	1,47
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,30	6,50	20,40	156	0,14	16,70	0,02	18,30	73,15	25,85	0,98
У176	Жаркое по-домашнему	280	24,92	13,72	30,24	317	0,22	12,88	0,00	44,80	263,20	61,60	3,92
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
Всего в обед		880	34,12	25,82	130,77	856	0,55	61,54	0,03	129,5	525,40	152,67	9,97
Всего в 1 неделю суббота			47,98	41,33	233,59	1472	1,02	76,23	20,18	214,00	1005,23	355,87	17,85

весна-лето

12-18 лет

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	2,26	8,40	21,50	176	0,02	1,41	0,04	10,99	145,80	31,12	0,40
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У130	Яйцо варёное	40	5,00	4,60	0,28	63	0,02	0,00	0,14	22,00	74,00	21,60	1,08
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	585	15,68	18,66	84,46	572	0,21	7,71	2,21	191,79	457,60	117,16	6,49
	Обед												
ПЗ	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,83	23	0,03	25,0	0,00	14,00	0,00	20,0	0,9
У39	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,30	7,20	13,40	127	0,10	24,90	0,39	48,20	95,00	24,13	1,65
У188	Тефтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83
У97	Макаронные изделия	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13	0,00	0,13	16,38	60,30	10,18	1,04
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	930	24,92	27,68	128,40	859	0,42	51,8	0,54	138,34	311,38	137,32	8,00
Всего во 2 неделю понедельник			40,60	46,34	212,86	1431	0,63	59,51	2,75	330,13	768,98	254,48	14,49

весна-лето

12-18 лет

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
У127	Каша пшённая молочная	200/5	7,04	12,83	33,47	273	0,22	1,28	0,16	130,20	47,34	179,74	6,95
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	96	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
У3	Бутерброды с сыром	35	2,01	4,92	9,99	94	0,06	0,03	0,03	29,80	65,18	16,37	1,02
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,40	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	580	14,87	20,91	85,74	616	0,41	1,96	0,21	241,60	273,12	233,91	10,30
	Обед												
П3	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
У47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	0,31	18,10	0,35	51,90	183,60	34,10	2,70
У84	Рыба, тушёная в томате с овощами	100/35	16,30	10,60	1,90	168	0,14	0,50	1,00	17,17	166,70	24,15	0,47
У92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,40
М631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142	0,01	26,40	0,00	6,06	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	925	32,00	25,00	116,89	822	0,86	80,78	1,48	267,11	606,5	161,33	8,65
	Всего во 2 неделю вторник		46,87	45,91	202,63	1438	1,27	82,74	1,69	508,71	879,58	395,24	18,95

весна-лето

12-18 лет

Неделя: вторая

День: среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181	0,08	0,75	0,04	148,00	125,00	20,00	0,50
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,00	5,60	29,80	186	0,06	1,20	0,02	248,00	91,00	30,00	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	600	16,50	12,98	88,00	534	0,31	11,95	5,06	433,5	359,00	97,50	5,30
	Обед												
У30	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	122	0,04	14,45	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68
У60	Уха с взбитым яйцом	250	13,50	2,88	10,00	132	0,18	18,70	0,09	49,20	260,00	49,30	1,73
У82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	21,30	3,32	275	0,10	2,80	0,20	22,28	165,80	21,90	1,58
У84	Капуста тушёная	180	3,62	6,79	12,17	131	0,05	21,96	0,00	104,40	72,00	36,00	1,44
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	720	40,48	41,47	89,36	907	0,5	58,59	0,52	244,14	686,68	183,98	9,01
Всего во 2 неделю среда			56,98	54,45	177,36	1441	0,84	70,54	5,58	677,64	1045,68	281,48	14,31

весна-лето

12-18 лет

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У125	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,80	124,80	20,93	0,39
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
У2	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118	0,00	0,04	0,01	3,26	2,70	1,24	0,23
У248	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего в завтрак	565	14,01	17,29	102,97	618	0,21	12,75	5,08	287,26	307,50	68,21	4,53
	Обед												
У24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120	0,03	8,20	0,01	38,10	48,20	22,20	1,47
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,30	6,50	20,40	156	0,14	16,70	0,02	18,30	73,15	25,85	0,98
У181	Котлеты, биточки, шницели	100	16,50	24,20	14,32	344	0,07	0,34	0,01	43,04	151,00	55,78	2,80
У106	Каша вязкая пшённая	180	5,02	6,01	28,73	189	15,60	0,00	0,00	13,07	0,00	35,88	1,08
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	900	30,84	42,31	126,56	1004	15,99	28,14	0,12	143,36	419,53	185,15	10,09
	Всего во 2 неделю четверг		44,85	59,60	229,53	1622	16,20	40,89	5,20	430,62	727,03	253,36	14,62

весна-лето

12-18 лет

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У98	Макароны с сыром	200	10,80	12,34	42,60	334	0,05	0,28	0,09	110,10	76,70	8,95	0,52
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50
У248	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Всего в завтрак	555	16,40	13,29	103,45	608	0,23	10,28	20,09	139,86	244,70	89,45	3,66
	Обед												
ПЗ	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,83	23	0,03	25,00	0,00	14,00	0,00	20,00	0,90
У65	Суп картофельный с клецками	250	11,85	11,35	59,88	391	0,13	1,85	1,25	112,50	169,13	22,15	2,03
У63	Гуляш	100/50	13,90	6,50	4,00	132	0,23	6,20	0,35	28,50	337,90	40,40	4,99
У92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,40
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09	0,00	22,68	86	0,00	11,88	0,00	7,16	1,80	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	920	35,04	26,75	143,88	963	0,76	75,71	1,38	342,64	761,16	164,07	12,30
Всего во 2 неделю пятница			51,44	40,04	247,33	1571	0,99	85,99	21,47	482,50	1005,86	253,52	15,96

весна-лето

12-18 лет

Неделя: вторая

День: суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	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	12	13	14	15
	Завтрак												
У112	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398	0,13	1,04	0,40	168,32	320,16	26,61	3,20
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,18	9,94	48	0,06	0,00	0,00	8,60	52,80	15,40	1,00
У2	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,20	3,10	21,00	118	0,00	0,04	0,01	3,26	2,70	1,24	0,23
У248	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Всего в завтрак	560	25,86	39,78	67,44	764	0,23	6,73	2,43	263,58	446,66	62,25	7,06
	Обед												
У3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60	0,05	12,40	0,51	19,10	35,10	15,70	0,71
У47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	0,31	18,10	0,35	51,90	183,60	34,10	2,70
У200	Плов из птицы или (бройлер-цыпленок)	280	28,63	26,25	47,59	541	0,08	1,34	64,00	60,13	265,73	63,34	2,92
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,00	32,22	128	0,01	23,76	0,00	5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,09	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
	Всего в обед	870	40,23	37,45	133,32	1031	0,60	55,60	64,86	159,38	625,28	156,16	9,93
	Всего во 2 неделю суббота		66,09	77,23	200,76	1795	0,83	62,33	67,29	422,96	1071,94	218,41	16,99
	Итого		623,70	656,97	2590,69	18842	26,13	747,21	245,04	5549,08	11431,05	3818,46	371,05
	Среднее за период		51,98	54,75	215,89	1570	2,18	62,27	20,42	462,42	952,59	318,21	30,92

Прошито и пронумеровано 7
(*семь*) листов
Директор МБОУ «Тылованская
СОШ Н.Л. Коробова