

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Гуевская средняя  
общеобразовательная школа»

С.Г. Дейнеко

Приказ № 65 от «1» 09.2020 г.



**Примерное десятидневное меню питания обучающихся  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Гуевская средняя общеобразовательная школа»  
Суджанского района Курской области  
с группой продленного дня  
возраста 12 – 18 лет,  
осенне-зимний период**

День: День 1 (понедельник)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,65	11,07	54,30	352,00	0,13	0,97	0,04	0,77	147,07	221,30	44,33	2,38
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14,66</b>	<b>21,70</b>	<b>103,80</b>	<b>635,74</b>	<b>0,23</b>	<b>12,27</b>	<b>0,10</b>	<b>1,47</b>	<b>298,15</b>	<b>351,40</b>	<b>77,23</b>	<b>5,07</b>
	<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38	0,00	0,34	23,99	44,53	30,38	1,06
111	Суп с макаронными изделиями	300	2,85	6,09	15,60	140,40	0,06	1,14	0,00	3,15	32,76	44,13	18,27	0,87
288	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	11,74	12,91	0,24	164,00	0,02	1,18	0,05	0,51	28,00	83,50	10,14	0,95
316	Овоци, припущенные с маслом	200	3,04	4,90	19,06	132,40	0,12	5,68	0,02	0,96	57,10	113,22	76,64	1,48
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	25,10	119,20	0,00	1,84	0,00	0,06	11,46	6,62	3,64	0,56
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Н	Зефир	20	0,13	0,00	0,06	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1065</b>	<b>25,05</b>	<b>25,55</b>	<b>103,45</b>	<b>915,49</b>	<b>0,37</b>	<b>24,22</b>	<b>0,07</b>	<b>6,15</b>	<b>195,37</b>	<b>395,34</b>	<b>174,33</b>	<b>9,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,71</b>	<b>47,25</b>	<b>207,25</b>	<b>1551,23</b>	<b>0,60</b>	<b>36,49</b>	<b>0,17</b>	<b>7,62</b>	<b>493,52</b>	<b>746,74</b>	<b>251,56</b>	<b>14,62</b>

День: День 2 (вторник)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
403	Оладьи с яблоками (с маслом)	160	10,70	18,48	57,82	440,00	0,22	1,26	0,06	5,54	119,18	174,10	46,27	2,26



377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>482</b>	<b>11,23</b>	<b>18,90</b>	<b>105,83</b>	<b>549,00</b>	<b>0,25</b>	<b>14,08</b>	<b>0,06</b>	<b>5,74</b>	<b>149,39</b>	<b>189,49</b>	<b>57,67</b>	<b>4,81</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
99	Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,30	0,09	12,45	0,00	2,79	41,82	59,13	24,90	0,93
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,01	5,06	3,80	111,00	0,04	4,71	0,01	3,43	31,43	159,37	25,97	0,58
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1090</b>	<b>25,35</b>	<b>25,88</b>	<b>121,68</b>	<b>914,78</b>	<b>0,34</b>	<b>131,85</b>	<b>0,01</b>	<b>8,85</b>	<b>155,43</b>	<b>443,49</b>	<b>123,18</b>	<b>7,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,58</b>	<b>44,78</b>	<b>227,51</b>	<b>1463,78</b>	<b>0,59</b>	<b>145,93</b>	<b>0,07</b>	<b>14,59</b>	<b>304,82</b>	<b>632,98</b>	<b>180,85</b>	<b>12,62</b>

День: День 3 (среда)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
243	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
321	Капуста тушенная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,20	0,06	34,32	0,00	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>12,50</b>	<b>22,75</b>	<b>67,55</b>	<b>491,35</b>	<b>0,21</b>	<b>44,34</b>	<b>0,02</b>	<b>4,30</b>	<b>163,40</b>	<b>201,17</b>	<b>71,60</b>	<b>5,33</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
84	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,26	6,15	17,01	153,30	0,12	8,04	0,00	2,91	65,01	119,40	41,34	2,07
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	16,65	20,89	19,81	325,00	0,25	4,79	0,01	3,63	42,46	283,16	106,15	3,83
345	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,02	27,60	0,00	0,38	23,70	18,40	13,42	0,72
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>935</b>	<b>28,31</b>	<b>34,60</b>	<b>102,90</b>	<b>922,58</b>	<b>0,54</b>	<b>55,12</b>	<b>0,01</b>	<b>8,41</b>	<b>190,19</b>	<b>561,25</b>	<b>208,00</b>	<b>11,58</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,81</b>	<b>57,35</b>	<b>170,45</b>	<b>1413,93</b>	<b>0,75</b>	<b>99,46</b>	<b>0,04</b>	<b>12,70</b>	<b>353,58</b>	<b>762,42</b>	<b>279,60</b>	<b>16,91</b>
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День: День 4 (четверг)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92,00	0,03	0,33	0,02	2,57	18,29	74,14	11,37	0,65
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>16,54</b>	<b>17,27</b>	<b>84,99</b>	<b>498,74</b>	<b>0,33</b>	<b>38,30</b>	<b>0,04</b>	<b>3,45</b>	<b>224,77</b>	<b>331,70</b>	<b>88,27</b>	<b>4,91</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
96	Рассольник ленинградский	300	2,43	6,12	14,37	128,70	0,12	10,05	0,00	2,82	34,98	68,07	29,01	1,11
250	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
302	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80	19,76	271,90	181,10	6,08
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Н	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1110</b>	<b>58,31</b>	<b>52,98</b>	<b>184,37</b>	<b>1533,68</b>	<b>1,19</b>	<b>232,52</b>	<b>13,03</b>	<b>21,22</b>	<b>324,42</b>	<b>1307,75</b>	<b>529,58</b>	<b>25,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>														
			<b>74,85</b>	<b>70,25</b>	<b>269,36</b>	<b>2032,42</b>	<b>1,52</b>	<b>270,82</b>	<b>13,07</b>	<b>24,67</b>	<b>549,19</b>	<b>1639,45</b>	<b>617,85</b>	<b>29,95</b>

День: День 5 (пятница)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
222	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,09	23,21	193,00	0,05	0,31	0,04	0,31	127,01	140,57	18,89	0,57



Н	Джем из абрикосов	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,48	0,00	0,16	2,40	0,00	1,80	0,08
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>442</b>	<b>12,06</b>	<b>7,81</b>	<b>86,17</b>	<b>429,82</b>	<b>0,11</b>	<b>13,61</b>	<b>0,04</b>	<b>1,06</b>	<b>166,52</b>	<b>182,06</b>	<b>41,99</b>	<b>3,53</b>
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,60	6,33	19,83	177,90	0,27	6,99	0,00	2,91	51,21	105,72	42,69	2,46
261	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1090</b>	<b>34,72</b>	<b>25,80</b>	<b>132,06</b>	<b>1008,98</b>	<b>0,70</b>	<b>65,42</b>	<b>5,54</b>	<b>17,22</b>	<b>181,32</b>	<b>530,48</b>	<b>165,32</b>	<b>14,25</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,78</b>	<b>33,61</b>	<b>218,23</b>	<b>1438,80</b>	<b>0,81</b>	<b>79,03</b>	<b>5,58</b>	<b>18,28</b>	<b>347,84</b>	<b>712,54</b>	<b>207,31</b>	<b>17,78</b>

День: День 6 (понедельник)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9,09	12,98	45,17	334,99	0,22	1,65	0,07	0,40	183,88	245,74	99,22	2,90
Н	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89,00	0,02	0,00	20,00	0,10	9,20	0,00	10,50	0,44
376	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>19,42</b>	<b>20,50</b>	<b>96,21</b>	<b>601,14</b>	<b>0,30</b>	<b>11,67</b>	<b>20,07</b>	<b>1,09</b>	<b>227,07</b>	<b>285,64</b>	<b>130,02</b>	<b>6,15</b>
	<b>ОБЕД</b>													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,90	0,02	6,44	0,00	10,60	29,27	31,81	16,83	1,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82	59,10	58,80	26,55	0,99
234	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6,18	7,44	7,41	92,00	0,03	0,33	0,02	2,57	18,29	74,14	11,37	0,65
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	0,00	0,28	19,52	106,30	39,10	1,54
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86

338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1045</b>	<b>20,03</b>	<b>26,86</b>	<b>114,40</b>	<b>836,68</b>	<b>0,45</b>	<b>163,70</b>	<b>0,02</b>	<b>18,16</b>	<b>184,22</b>	<b>375,19</b>	<b>131,19</b>	<b>9,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,45</b>	<b>47,36</b>	<b>210,61</b>	<b>1437,82</b>	<b>0,75</b>	<b>175,37</b>	<b>20,09</b>	<b>19,25</b>	<b>411,29</b>	<b>660,83</b>	<b>261,21</b>	<b>15,84</b>

День: День 7 (вторник)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,96</b>	<b>31,52</b>	<b>94,59</b>	<b>709,73</b>	<b>0,24</b>	<b>12,76</b>	<b>0,18</b>	<b>1,03</b>	<b>575,19</b>	<b>471,39</b>	<b>87,94</b>	<b>4,17</b>
	<b>ОБЕД</b>													
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	4,68	0,00	14,80	90,93	55,80	18,11	0,74
99	Суп из овощей	300	1,92	6,00	10,98	114,30	0,09	12,45	0,00	2,79	41,82	59,13	24,90	0,93
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	7,65	14,70	7,73	194,00	0,05	0,52	0,04	1,45	27,77	48,77	10,40	0,71
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
345	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,02	27,60	0,00	0,38	23,70	18,40	13,42	0,72
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1045</b>	<b>26,31</b>	<b>35,45</b>	<b>132,24</b>	<b>1044,38</b>	<b>0,40</b>	<b>55,25</b>	<b>0,04</b>	<b>21,85</b>	<b>227,40</b>	<b>332,36</b>	<b>128,89</b>	<b>8,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,27</b>	<b>66,97</b>	<b>226,83</b>	<b>1754,11</b>	<b>0,64</b>	<b>68,01</b>	<b>0,23</b>	<b>22,88</b>	<b>802,59</b>	<b>803,75</b>	<b>216,83</b>	<b>13,14</b>

День: День 8 (среда)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Энергетич. ценность,	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	---------------	---------------------	----------------------	--------------	--------------------------



		г	белки	жиры	углево ды	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
215	Омлет паровой	55	5,67	9,89	1,47	118,00	0,03	0,17	0,13	0,29	50,90	95,80	7,48	1,03
Н	Йогурт 1,5% жирности	125	5,12	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	0,01	118,75	18,75	0,13
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>532</b>	<b>13,69</b>	<b>12,49</b>	<b>57,49</b>	<b>364,02</b>	<b>0,13</b>	<b>13,74</b>	<b>12,63</b>	<b>0,88</b>	<b>88,02</b>	<b>256,05</b>	<b>47,53</b>	<b>4,04</b>
	<b>ОБЕД</b>													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,07	13,02	103,70	0,06	3,57	0,00	8,25	37,92	56,22	39,09	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
226	Рыба отварная (с маслом)	55	11,35	5,46	0,45	96,00	0,03	0,54	0,04	0,57	61,33	101,66	25,28	0,37
Н	Соус польский	30	0,78	1,83	0,18	22,00	0,01	0,81	42,00	0,09	7,20	19,80	1,80	0,15
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
350	Кисель из фруктов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Н	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1075</b>	<b>26,08</b>	<b>26,07</b>	<b>111,93</b>	<b>895,88</b>	<b>0,46</b>	<b>53,75</b>	<b>42,04</b>	<b>13,36</b>	<b>262,22</b>	<b>464,76</b>	<b>170,76</b>	<b>8,84</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,77</b>	<b>38,56</b>	<b>169,42</b>	<b>1259,90</b>	<b>0,59</b>	<b>67,49</b>	<b>54,67</b>	<b>14,24</b>	<b>350,24</b>	<b>720,81</b>	<b>218,29</b>	<b>12,88</b>

День: День 9 (четверг)

Возраст. Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Шницель натуральный рубленый (свиной)	80	12,50	43,68	6,58	372,00	0,38	0,00	0,04	3,61	12,12	145,31	26,03	2,16
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>39,21</b>	<b>55,08</b>	<b>126,51</b>	<b>887,34</b>	<b>0,54</b>	<b>11,58</b>	<b>0,06</b>	<b>4,58</b>	<b>189,06</b>	<b>388,23</b>	<b>88,05</b>	<b>5,87</b>
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1,77	5,91	7,32	91,50	0,06	11,85	0,00	2,76	43,05	40,29	17,01	0,69
259	Жаркое по-домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87

389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>965</b>	<b>59,86</b>	<b>33,39</b>	<b>149,11</b>	<b>1038,18</b>	<b>0,89</b>	<b>233,30</b>	<b>0,00</b>	<b>15,35</b>	<b>272,57</b>	<b>1026,33</b>	<b>346,57</b>	<b>19,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>99,07</b>	<b>88,47</b>	<b>275,62</b>	<b>1925,52</b>	<b>1,44</b>	<b>244,88</b>	<b>0,06</b>	<b>19,93</b>	<b>461,63</b>	<b>1414,56</b>	<b>434,63</b>	<b>25,39</b>

День: День 10 (пятница)

Возраст: Школьники 12-18 лет  
категори

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
222	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9,06	7,09	23,21	193,00	0,05	0,31	0,04	0,31	127,01	140,57	18,89	0,57
H	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1,24	0,20	2,21	11,77	0,00	0,04	1,00	0,00	12,68	0,00	1,36	0,01
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>442</b>	<b>13,20</b>	<b>8,01</b>	<b>74,06</b>	<b>383,91</b>	<b>0,11</b>	<b>13,17</b>	<b>1,04</b>	<b>0,90</b>	<b>176,80</b>	<b>182,06</b>	<b>41,55</b>	<b>3,46</b>
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,20	0,15	13,29	0,00	1,53	29,01	85,32	35,22	1,32
280	Фрикадельки в соусе	105	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	0,02	2,64	34,70	85,19	13,49	5,24
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
H	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	32,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за обед</b>	<b>1095</b>	<b>24,23</b>	<b>26,73</b>	<b>151,12</b>	<b>1037,28</b>	<b>0,39</b>	<b>43,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,61</b>	<b>163,54</b>	<b>403,68</b>	<b>150,16</b>	<b>12,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,43</b>	<b>34,74</b>	<b>225,18</b>	<b>1421,19</b>	<b>0,50</b>	<b>56,16</b>	<b>1,06</b>	<b>15,50</b>	<b>340,34</b>	<b>585,74</b>	<b>191,71</b>	<b>16,31</b>

Среднее значение содержания пищевых веществ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	50,07	52,93	220,05	1569,87	0,82	124,36	9,50	16,97	4441,50	867,98	285,98	17,54