

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Воронежской области  
в Семилукском, Нижнедевицком,  
Репьевском, Хохольском районах  
А.А. Яменсков  
2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель отдела по образованию  
Репьевского муниципального района  
Н.П. Доманова  
2018 г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов  
для организации горячего питания школьников образовательных учреждений  
Репьевского муниципального района**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценност ь, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
	Гречка отварная с маслом сливочным	200	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	0,95		
536	Сосиска отварная	90	8,32	16	16,96	179,2	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96		
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59,0	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9		
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,32</b>	<b>22,15</b>	<b>87,76</b>	<b>560,61</b>	<b>0,32</b>	<b>6,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,37</b>	<b>82,09</b>	<b>494,56</b>	<b>146,97</b>	<b>4,05</b>		

**обед**

№ реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценност ь, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
40	Салат из свежей капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8		
291	Рис отварной	180	3,78	5,3	39,29	242,0	0,03	0	0,004	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59		
288	Голень куриная отварная	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,84</b>	<b>20,66</b>	<b>103,49</b>	<b>835,36</b>	<b>0,19</b>	<b>13,24</b>	<b>0,52</b>	<b>0,89</b>	<b>168,42</b>	<b>447,52</b>	<b>106,47</b>	<b>14,74</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>46,16</b>	<b>42,81</b>	<b>191,25</b>	<b>1395,97</b>	<b>32,19</b>	<b>19,49</b>	<b>0,55</b>	<b>1,26</b>	<b>250,51</b>	<b>942,08</b>	<b>253,44</b>	<b>18,79</b>		

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12- 18лет.

завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества		энерг. ценность Б, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г		Углев.,г	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
182	Каша пшеничная молочная	250	7,43	4,47	36,9	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	1,24	0,64		
14	Масло сливочное	10	0,06	5,08	0,09	0	0	0,028	0,11	2,4	3	0,02	0,1		
883	Сыр Российский	20	4,64	5,9	0	0,006	0,13	0,04	0,1	176	100	0,2	0,20		
	Кисель плодоягодный	200	0,24	0	33,8	0	6	0	0,18	18	6,42	0,6	0,22		
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	1,24	0,5		
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,61</b>	<b>15,89</b>	<b>90,55</b>	<b>0,256</b>	<b>7,3</b>	<b>0,096</b>	<b>2,55</b>	<b>219,2</b>	<b>333,19</b>	<b>3,3</b>	<b>1,66</b>		

обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества		энерг. ценность Б, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г		Углев.,г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96		
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,98	5,1	17,70	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55		
259	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	0,08	0,137	0	0	19,64	235,14	38,5	4,37		
	Каша гречневая	150	0,02	3,9	0,03	0,21	-	-	-	28	119,2	39,2	3,2		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,31</b>	<b>45,66</b>	<b>63,09</b>	<b>0,47</b>	<b>6,55</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>121,46</b>	<b>457,02</b>	<b>109,75</b>	<b>10,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>50,92</b>	<b>61,55</b>	<b>153,64</b>	<b>0,726</b>	<b>13,85</b>	<b>0</b>	<b>3,24</b>	<b>340,8</b>	<b>790,21</b>	<b>113,05</b>	<b>12,26</b>		

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
202	Макаронные изделия отварные	180	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57		
281	Котлета мясная (мясо или птицы)	90	7,92	6,62	5,92	117	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135	10,7	0,3		
345	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Сок фруктовый витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6		
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,48</b>	<b>12,78</b>	<b>74,89</b>	<b>481,70</b>	<b>0,18</b>	<b>18,10</b>	<b>0,01</b>	<b>1,47</b>	<b>113,20</b>	<b>213,00</b>	<b>40,00</b>	<b>1,69</b>		

**обед**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8.2	Салат из свежей капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3		
119	Суп рисовый	250	11,5	4,8	10,25	168,00	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6		
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3		
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,16</b>	<b>14,25</b>	<b>87,6</b>	<b>633,69</b>	<b>0,46</b>	<b>13,05</b>	<b>0,24</b>	<b>1,54</b>	<b>270,23</b>	<b>416,72</b>	<b>102,3</b>	<b>5,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>40,64</b>	<b>27,03</b>	<b>162,49</b>	<b>1115,39</b>	<b>0,64</b>	<b>31,15</b>	<b>0,25</b>	<b>3,01</b>	<b>383,43</b>	<b>629,72</b>	<b>142,3</b>	<b>7,59</b>		

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

завтрак

№ реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества		энерг. ценност ь, ккал	Витамины,мг						Минеральные вещества,мг					
			Белки,г	Жиры,г		Углев.,г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
210	Омлет натуральный	200	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75			
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукур уза консервированная)	60	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,89</b>	<b>21,46</b>	<b>32,24</b>	<b>443,66</b>	<b>0,21</b>	<b>7,97</b>	<b>0,311</b>	<b>2,81</b>	<b>137,92</b>	<b>294,91</b>	<b>40,31</b>	<b>1,89</b>			

обед

№ реце птур ы	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества		энерг. ценност ь, ккал	Витамины,мг						Минеральные вещества,мг					
			Белки,г	Жиры,г		Углев.,г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53			
1.3	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5			
259	Туляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	01,37	0	0	19,64	235,14	38,5	4,37			
204	Макароны отварные	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,87</b>	<b>46,71</b>	<b>78,58</b>	<b>923,96</b>	<b>0,23</b>	<b>16,89</b>	<b>0,04</b>	<b>1,03</b>	<b>282,87</b>	<b>452,64</b>	<b>111,1</b>	<b>7,69</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>61,76</b>	<b>68,17</b>	<b>110,82</b>	<b>1367,62</b>	<b>0,44</b>	<b>24,86</b>	<b>0,351</b>	<b>3,84</b>	<b>420,79</b>	<b>747,55</b>	<b>151,41</b>	<b>9,58</b>			

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность Б, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
291	Плов из отварной птицы	250	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58
350	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132	0	6	0	0,18	18	6,42	4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,05
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,02</b>	<b>45,53</b>	<b>84,51</b>	<b>925,85</b>	<b>0,19</b>	<b>8,1</b>	<b>1,16</b>	<b>2,1</b>	<b>76,7</b>	<b>419,88</b>	<b>106,66</b>	<b>4,23</b>

**обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность Б, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8.2	Салат из свежей капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Рыба тушеная в томате	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	192,19	48,53	0,85
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,29</b>	<b>11,86</b>	<b>83,57</b>	<b>538,17</b>	<b>0,34</b>	<b>33,76</b>	<b>0,036</b>	<b>4,41</b>	<b>300,1</b>	<b>416,03</b>	<b>124,33</b>	<b>4,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,31</b>	<b>57,39</b>	<b>168,08</b>	<b>1464,02</b>	<b>0,53</b>	<b>41,86</b>	<b>1,196</b>	<b>6,51</b>	<b>367,8</b>	<b>835,91</b>	<b>230,99</b>	<b>8,91</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг		
202	Макаронные изделия отварные	180	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57		
536	Сосиска отварная	90	8,32	16	16,96	179,2	0,01	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,002	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
377	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31		
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,21</b>	<b>27,02</b>	<b>89,8</b>	<b>617,37</b>	<b>0,145</b>	<b>2,87</b>	<b>0,118</b>	<b>0,55</b>	<b>419,19</b>	<b>355,14</b>	<b>55,27</b>	<b>1,35</b>		

**обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8.2	Салат из свежей капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8		
291	Рис отварной	150	12,67	7,4	28,94	227,0	0,1	4,5	0,14	0,36	34,81	129,1	40,47	9,8		
288	Голень куриная отварная	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,73</b>	<b>22,76</b>	<b>93,14</b>	<b>820,36</b>	<b>0,26</b>	<b>13,24</b>	<b>0,52</b>	<b>0,89</b>	<b>168,42</b>	<b>447,52</b>	<b>106,47</b>	<b>14,74</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>56,94</b>	<b>49,78</b>	<b>182,94</b>	<b>1437,73</b>	<b>0,405</b>	<b>16,11</b>	<b>0,638</b>	<b>1,44</b>	<b>587,61</b>	<b>802,66</b>	<b>161,74</b>	<b>16,09</b>		

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг,	Fe, мг		
182	Каша рисовая молочная с маслом	250	5,1	10,12	43,4	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5		
15	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
350	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	2	0	0		
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14		
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,94</b>	<b>18,7</b>	<b>80,66</b>	<b>424,12</b>	<b>0,09</b>	<b>15,17</b>	<b>0,158</b>	<b>0,77</b>	<b>143,19</b>	<b>166,54</b>	<b>33,12</b>	<b>0,86</b>		

**обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
8.8a	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96		
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,98	5,1	17,70	100,13	0,04	0,95	0	0,33	34,5	36,78	10,75	0,55		
259	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	01,37	0	0	19,64	235,14	38,5	4,37		
	Каша гречневая	150	0,02	3,9	0,03	36,7	0,21	-	-	-	28	119,2	39,2	3,2		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,31</b>	<b>45,66</b>	<b>63,09</b>	<b>786,79</b>	<b>0,47</b>	<b>6,55</b>	<b>0</b>	<b>0,69</b>	<b>121,46</b>	<b>457,02</b>	<b>109,75</b>	<b>10,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>43,25</b>	<b>64,36</b>	<b>143,75</b>	<b>1210,91</b>	<b>0,56</b>	<b>22,25</b>	<b>0</b>	<b>1,46</b>	<b>264,79</b>	<b>623,56</b>	<b>142,87</b>	<b>11,46</b>		

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг		
227	Рыба припущенная (минтай)	100	14,3	7,1	0,25	122,2	0,07	0,62	6	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63		
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,08	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,15	36,98	86,6	27,75	1,01		
378	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,48</b>	<b>13,45</b>	<b>46,26</b>	<b>387,21</b>	<b>0,27</b>	<b>20,12</b>	<b>31,501</b>	<b>0,88</b>	<b>197,05</b>	<b>347,91</b>	<b>72,65</b>	<b>2,27</b>		

**обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
8,2	Салат из свежей капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3		
119	Суп рисовый	250	11,5	4,8	10,25	168,00	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6		
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3		
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,16</b>	<b>14,25</b>	<b>87,6</b>	<b>633,69</b>	<b>0,46</b>	<b>13,05</b>	<b>0,24</b>	<b>1,54</b>	<b>270,23</b>	<b>416,72</b>	<b>102,3</b>	<b>5,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>102,58</b>	<b>27,7</b>	<b>133,86</b>	<b>1020,9</b>	<b>0,73</b>	<b>33,62</b>	<b>31,741</b>	<b>2,42</b>	<b>467,28</b>	<b>764,63</b>	<b>174,95</b>	<b>8,17</b>		



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность Б, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг		
143	Рагу из овощей	200	3,53	12,7	2,29	20,286	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86		
295	Котлеты рубленные из птицы	90	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,3	35,2	76,8	24,8	1,76		
345	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17	0,6		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,79</b>	<b>22,96</b>	<b>51,61</b>	<b>379,046</b>	<b>0,19</b>	<b>33,13</b>	<b>0,225</b>	<b>3,01</b>	<b>126,29</b>	<b>184,89</b>	<b>64,66</b>	<b>3,44</b>		

**обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			энерг. ценность Б, ккал	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				
			Белки,г	Жиры,г	Углев.,г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53		
1.3	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5		
259	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	01,37	0	0	19,64	235,14	38,5	4,37		
204	Макароны отварные	150	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,87</b>	<b>46,71</b>	<b>78,58</b>	<b>923,96</b>	<b>0,23</b>	<b>16,89</b>	<b>0,04</b>	<b>1,03</b>	<b>282,87</b>	<b>452,64</b>	<b>111,1</b>	<b>7,69</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>60,66</b>	<b>69,67</b>	<b>130,19</b>	<b>1303,006</b>	<b>0,42</b>	<b>50,02</b>	<b>0,265</b>	<b>4,04</b>	<b>409,16</b>	<b>637,53</b>	<b>813,29</b>	<b>11,13</b>		

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

**завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
223	Запеканка из творога	200	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	6,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
377	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,01</b>	<b>19,24</b>	<b>65,49</b>	<b>538,47</b>	<b>0,16</b>	<b>2,31</b>	<b>0,116</b>	<b>0,78</b>	<b>290,17</b>	<b>275,32</b>	<b>77,05</b>	<b>2,41</b>

**обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8.2	Салат из свежей капусты	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
	Рыба тушеная в томате	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	192,19	48,53	0,85
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,29</b>	<b>11,86</b>	<b>83,57</b>	<b>538,17</b>	<b>0,34</b>	<b>33,76</b>	<b>0,036</b>	<b>4,41</b>	<b>300,1</b>	<b>416,03</b>	<b>124,33</b>	<b>4,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,3</b>	<b>31,1</b>	<b>149,06</b>	<b>1076,64</b>	<b>0,5</b>	<b>36,07</b>	<b>0,152</b>	<b>5,19</b>	<b>590,17</b>	<b>691,35</b>	<b>201,38</b>	<b>7,09</b>