

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАМЧАТСКИЙ КРАЙ
Администрация
Мильковского муниципального района
Камчатского края
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«ДОЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА»
684304, Камчатский край с. Долиновка
пер. Геологический, 1 Тел: 2-43-39



УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ ДСШ
В.Ф.Токтомысова

Примерное двенадцатидневное меню для организации питания детей 12-18 лет.
Осенне-зимний период (01.09. -01.03)

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 1 день (понедельник)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	250	5,67	6,6	42,81	268,33	0,05	0	0	33,33	13,33	49	9,83	0,6
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	112	0,06	0	1,4	0,04	180	220	28	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			22,285	20,095	101,37	689,2	0,311	0	4,662	33,401 25	432,85	446,61 2	65,53	2,8
ОБЕД														
54	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02	0	9,16	0,01	23,86	40,78	16,7	1,55
108	Суп с клецками и мясом	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	0	5,75	21,05	33,4	82,23	25,35	1,18
274	Голубцы ленивые с мясом	200	24,05	21,25	44,61	444,59	0,08	0	1,27	60	39,39	269,13	59,39	2,75
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			34,5	32,72	128,72	956,46	0,416	0	17,272	81,06	172,45	437,95 2	119,24	7,12
	Всего за 1 день		56,785	52,815	230,09	1645,66	0,727	0	21,934	114,46 13	605,3	884,56 4	184,77	9,92

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 2 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	11,65	19,25	26,2	224	0,03	0	0	0	53	58	20	1,8
321	Капуста тушеная	180	3,38	3,48	4,18	83,36	0,06	0	72,58	0,31	83,88	56,08	27,64	1,07
204	Яйцо куриное вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0,1	32	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	26	0	0	0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120	0,08	0	2,6	0	230	318,726	0	0,2
			32,49	34,13	91,44	685,88	0,396	0	75,192	0,41	474,28	551,818	70,24	5,53
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,08	3,31	12,03	70,43	0,01	0	7,13	0	26,36	30,73	15,68	1
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	26,99	148,5	0,15	0	12,34	4,95	31,9	119,96	40,01	1,61
299	Рыба (минтай, навага), тушёная в томатном соусе с овощами	120/75	15,03	9,89	12,06	208	0,14	0	4,65	0,01	87,74	280	77,7	1,25
312	Картофельное пюре	200	4,13	12,4	23,99	230,48	0,2	0	13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48
349	Компот из кураги	200	0,04	0	28,76	76,8	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	19,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	24,8	42	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			33,73	32,5	166,99	945,73	0,746	0	48,452	5,02	330,48	769,382	220,81	9,78
	Всего за 2 день		66,22	66,63	258,43	1631,61	1,142	0	123,644	5,43	804,76	1321,2	291,05	15,31

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 3 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234	Котлеты рыбные	100	13,3	12,2	5,2	145	0,05	0	0,125	15,875	57,42	110,84	25,89	0,98
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
312	Картофельное пюре	180	3,717	11,16	21,59	207,432	0,2	0	13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	2	0,8	4,6	42	0	0	10	0	23	0	14	0,6
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
			26,697	26,71	97,95	691,952	0,496	0	34,697	15,945	280,9	465,252	110,19	7,16
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0	34,95	0	44,67	24,71	13,16	0,54
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	3,99	6,11	10,92	121,75	0,1	0	15,375	0,03	62,825	52,325	22,5	0,925
245	Бефстроганов из говядины	120	12,93	14,7	4,536	217,2	0,036	0	0,444	20,28	72	149,904	23,772	2,376
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	5,18	45,04	244,26	0,7	0	0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33
349	Компот из ягод	200	0,14	0,14	13,4	63,42	0	0	5,6	0	5,6	3,74	3,06	0,4
1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,115	0	0	0	74,05	0	8	1,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			28,34	32,11	122,736	925,43	1,075	0	56,381	20,47	275,675	366,381	115,602	7,751
	Всего за 3 день		55,037	58,82	220,686	1617,382	1,571	0	91,078	36,415	556,575	831,633	225,792	14,911

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 4 день (четверг)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный запечённый или сваренный на пару с маслом сливочным	200/5	18,99	26,32	6,51	345,9	0,098	0	0,25	339,68	123,79	259,87	19,48	2,93
42	Сыр порциями	15	4,925	6,275	0	77,4	0,005	0	0,42	0,031	156	131	7,5	0,18
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	50,98	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			31,615	36,915	83,19	691,21	0,433	0	10,682	339,7313	476,49	590,982	66,68	5,07
ОБЕД														
54	Икра морковная	100	0,9	4,7	5,92	69,9	0,03	0	9,6	0	32	30	13	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	3,28	18,33	134,75	0,23	0	5,81	0	48,08	87,18	35,3	2,03
255	Печень по-строгановски	100	9,26	9,23	4,52	185	0,2	0	8,45	5782	53,24	239,32	17,47	5
310	Картофель отварной	200	2,87	3,87	2,77	194,67	0,2	0	13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	28,76	94,2	0,02	0	0,96	0	47,6	35,04	27,2	0,78
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	19,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Печенье	50	0,8	1,4	45	92	0,02	0	0	0	9	73,34	53,06	1,9
			25,12	23,28	143,66	940,04	0,896	0	38,192	5782,06	316,8	692,732	206,25	13,45
	Всего за 4 день		56,735	60,195	226,85	1631,25	1,329	0	48,874	6121,791	793,29	1283,714	272,93	18,52

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 5 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06		0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
243	Сарделька говяжья отварная	100	11,65	19,25	26,2	268,8	0,03		0	0	54	159	20	1,8
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			26,09	25,59	111,19	692,46	0,356	0	0,432	25,2	147,23	283,01	75,74	5,01
ОБЕД														
88	Щи со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06		18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07		5,07	1,49	42,52	119,19	24,03	2,1
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,37	292,5	0		0	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42	0		10	0	23	0	14	0,6
395	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04		1,3	20	125,78	90	14	0,134
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Вафли	30	0,8	1,4	28	87	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9
			36,38	30,87	142,78	958,62	0,386		34,842	22,88	330,67	398,96	146,85	8,434
												681,97		
	Всего за 5 день		62,47	56,46	253,97	1651,08	0,742	0	35,274	48,08	477,9	681,97	222,59	13,444

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 1 неделя

Сезон: осень-зима

День: 6 день (суббота)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268	Шницель из говядины	100	12,55	12,55	15,7	208,75	0,1		0,15	28,75	53,75	166,38	32,13	1,5
310	Картофель отварной	200	2,87	3,87	2,77	194,67	0,2		13,36	0,06	57,48	185,64	42,42	1,48
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003		0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0		2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046		0	0	29,62	0	1,6	0,24
1	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,3	0,2	8,02	38	0,052		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120	0,08		1,3	0	115	159,363	0	0,1
			27,43	25,52	60,75	704,7	0,481		17,988	28,835	404,93	662,795	99,15	4,804
	Всего за 6 день		27,43	25,52	60,75	704,7	0,481		17,988	28,835	404,93	662,795	99,15	4,804

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 7 день (понедельник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	110/80	15,26	12,02	21,47	313,5	0,11		1,56	71,5	80,48	195,62	39,6	1,76
310	Картофельное пюре	180	2,817	11,16	21,591	207,432	0,2		13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003		0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02		1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			26,377	27,81	90,161	759,212	0,483	0	16,468	71,595	395,76	599,032	115,9	5,284
ОБЕД														
54	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	8,2	103,9	0,02		9,16	0,01	23,86	40,78	16,7	1,55
87	Суп рисовый с рыбной консервой	250	6,61	8,4	14,34	167,25	0,1		9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
243	Сарделька говяжья отварная	100	10,4	15	3,5	224	0,04		0	0	24	159	20	1,8
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06		80,64	0,34	93,26	62,3	30,7	1,18
349	Компот из кураги	200	0,04	0	26,76	94,2	0,01		1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,32	93,52	0,092		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Йогурт сливочный	100	2,8	4,3	26,9	103,5	0,06		1,4	0,04	180	210	28	0,2
			29,46	38,44	126,86	954,99	0,486		101,402	15,39	442,22	694,422	160,55	7,63
	Всего за 7 день		55,837	66,25	217,021	1714,202	0,969		117,87	86,985	837,98	1293,454	276,45	12,914

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 8 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230	Рыба (минтай, навага) припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0	0,96	3,75	12,88	84,25	10	0,54
312	Картофельное пюре	200	4,13	12,4	23,99	230,48	0,2	0	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
71	Овощи натуральные свежие (огурцы) порционно	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	0	6	0	13,8	0	8,4	0,36
50	Сыр порциями	20	5,2	5,36	0	69,04	0,006	0	0,672	0,05	220,6	209,6	12	0,288
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	50,98	145,2	0,18	0	10	0,02	127,3	157,9	21,9	0,48
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			27,46	23,77	116,27	691,94	0,632	0	31,004	3,88	501,46	699,602	112,52	4,608
ОБЕД														
54	Икра свекольная	100	0,9	4,7	5,92	69,9	0,03	0	9,6	0	32	30	13	0,8
98	Суп крестьянский с крупой перловой на мясном бульоне	250	4,48	5,92	6,09	76,25	0,04	0	9,9	0	35,88	33,58	14,18	0,58
688	Изделия макаронные отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
307	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным	100	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26
349	Компот из свежих яблок	200	0,04	0	21,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Вафли	30	0,8	1,4	13	87	0,02	0	0	0	9	73,34	53,06	1,9
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			30,73	35,64	123,72	944,01	0,416	0	20,922	105,2	228,51	359,712	142,63	7,51
	Всего за 8 день		58,19	59,41	239,99	1635,95	1,048	0	51,926	109,08	729,97	1059,314	255,15	12,118

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 9 день (среда)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
178	Каша молочная	210	4,76	6,54	28,4	225,4	0,04	0	0	28	12,04	41,16	8,26	0,504
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	12,7	11,95	16,39	241,61	0,14	0	0,92	0,06	274,78	241,36	36,98	1,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			21,77	19,11	85,69	651,77	0,33	0	3,762	28,06	370,34	329,132	65,44	3,724
ОБЕД														
54	Икра морковная	100	0,9	4,7	7,58	69,6	0,03		9,6	0	32	50	13	0,8
82	Борщ с картофелем и капустой и мясом	250	5,81	5,91	7,93	103,75	0,05		10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
282	Оладьи из печени	100	10,52	10,97	12,62	161,54	0,11		5,67	72,05	29,15	248,2	16,76	2,52
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	6,18	43,04	244,26	0,7		0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33
	Компот консервированный	200	0,04	0	16	94,2	0,01		1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092		0	0	59,24	0	3,2	0,48
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	6	112	0,06		1,4	0,04	140	210	28	0,2
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			32,15	34,96	128,533	954,87	1,156		28,052	72,25	327,7	700,73	132,32	7,68
			53,92	54,07	214,223	1606,64	1,486		31,814	100,31	698,04	1029,8	64	197,76
	Всего за 9 день		53,92	54,07	3	1606,64	1,486		31,814	100,31	698,04	1029,8	64	197,76

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 10 день (четверг)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая цен ность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	200/60	28,9	25,4	52	414,21	0,13		1,09	0,49	335,4	510,97	72,48	1,24
42	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006		0,56	0,042	208	174,66	10	0,24
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02		1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			39,24	33,25	99,1	690,77	0,306		2,862	0,542	676,4	778,60	110,36	3,38
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,012	0	6,28	0	27,372	67,84	12,516	0,36
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	0	8,25	0	23,05	62,55	25	0,89
279	Тефтели мясные с томатным соусом	110/80	14,26	12,02	21,47	313,5	0,11	0	1,56	71,5	80,48	195,62	39,6	1,76
310	Картофельное пюре	180	2,817	11,16	21,591	207,432	0,2	0	13,36	0,06	57,48	205,64	42,42	1,48
349	Компот из свежих груш	200	0,04	0	29,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,092	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			25,987	32,91	127,481	954,502	0,628		30,542	71,56	264,18	577,46	137,33	6,13
	Всего за 10 день		65,227	66,16	226,581	1645,272	0,934		33,404	72,102	940,58	1356,0	247,69	9,51

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 11 день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,32	6,18	43,04	244,26	0,7		0	0,16	6,37	93,49	30,51	1,33
268	Котлета мясная	100	15,5	12,55	15,7	228,75	0,1		0,15	28,75	43,75	186,38	32,13	1,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02		1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
50	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06		0,42	0	20	37,2	12,6	0,42
			26,38	20,8	109,74	700,77	1,03		1,782	28,92	203,12	410,04	103,12	5,15
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
104	Суп картофельный с мясными фрикаделями	250	6,29	6,7	16,99	148,5	0,15		12,34	4,95	41,9	139,96	40,01	1,61
234	Биточек рыбный	120	15,96	14,64	6,24	174	0,06		0,15	19,05	169,96	151,01	31,068	1,176
268	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,35	7,31	46,37	292,5	0		0	1,39	17,64	26,59	1,71	1,44
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0		2,83	0	14,12	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046		0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104		0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
	Вафли	30	0,8	1,4	19	87	0,02		0	0	9	73,34	53,06	1,9
			34,47	36,76	131,88	954,06	0,41	0	24,832	25,39	343,866	477,53	159,348	8,516
	Всего за 11 день		60,85	57,56	241,62	1654,83	1,44		26,614	54,31	546,986	887,572	262,468	13,666

Возрастная категория: 12-18

Неделя: 2 неделя

Сезон: осень-зима

День: 12 день (суббота)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	Е	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
420	Котлеты, запеченные в тесте	200	19,8	20,83	66,35	452,97	0,2	0	0,06	12,3	67,35	285,32	79,56	3,75
50	Сыр порциями	10	2,6	2,68	0	34,52	0,003	0	0,336	0,025	124,8	104,8	6	0,144
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	21,4	81	0,02	0	1,2	0,01	63,6	50,76	10,08	0,44
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,046	0	0	0	59,24	0	3,2	0,48
1	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76	0,104	0	0,012	0	10,16	42,212	14,6	0,98
			28,1	25,46	113,45	691,25	0,373	0	1,608	12,335	325,15	483,092	113,44	5,794
	Всего за 12 день		28,1	25,46	113,45	691,25	0,373	0	1,608	12,335	325,15	483,092	113,44	5,794

Всего за 1 день	56,785	52,815	230,09	1645,66	0,727	0	21,934	114,4613	605,3	884,564	184,77	9,92
Всего за 2 день	66,22	66,63	258,43	1631,61	1,142		123,644	5,43	804,76	1321,2	291,05	15,31
Всего за 3 день	55,037	58,82	220,686	1617,382	1,571		91,078	36,415	506,575	841,633	225,792	14,911
Всего за 4 день	56,735	60,195	226,85	1631,25	1,329	0	48,874	6121,791	793,29	1283,714	272,93	18,52
Всего за 5 день	62,47	56,46	253,97	1651,08	0,742	0	35,274	48,08	477,9	681,974	222,59	13,444
Всего за 6 день	27,43	25,52	60,75	704,7	0,481		17,988	28,835	404,93	662,795	99,15	4,804
Всего за 7 день	55,837	66,25	217,021	1714,202	0,969		117,87	86,985	837,98	1293,454	276,45	12,914
Всего за 8 день	58,19	59,41	239,99	1635,95	1,048		51,926	109,08	729,97	1059,314	255,15	12,118
Всего за 9 день	53,92	54,07	214,2233	1606,64	1,486		31,814	100,31	698,04	1029,864	197,76	11,404
Всего за 10 день	65,227	66,16	226,581	1645,272	0,934		33,404	72,102	940,582	1356,064	247,696	9,51
Всего за 11 день	60,85	57,56	241,62	1654,83	1,44		26,614	54,31	546,986	887,572	262,468	13,666
Всего за 12 день	28,1	25,46	113,45	691,25	0,373		1,608	12,335	325,15	483,092	113,44	5,794
Всего за 12 дней	646,801	649,35	2503,661	17829,83	12,242		602,028	6790,135	7671,463	11785,24	2649,246	142,315
В среднем за один день	53,90	54,11	208,64	1485,82	1,02		50,17	565,84	639,29	982,10	220,77	11,86