

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ
с. Нижняя Матренка
Соломонова Н.А.

Приказ № 111 от 26.08.2020



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Добринского района Липецкой области

С 12 до 18 лет,

обучающихся в 1 смену не более 6 часов

1 неделя

День 1

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г 12-18лет	Белки,г 12-18лет	Жиры,г 12-18лет	Углеводы,г 12-18лет	Эн.цен,ккал. 12-18лет	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
	Икра свекольная	100	1,2	2,4	14	152	0,00	6,00	0,00	6,00	31,70	47,60	11,00	0,70
487	Котлета из филе цыпленка	100	16,50	16,20	16,00	261,80	0,05	0,19	0,00	0,00	104,40	156,60	12,75	1,11
694	Какао на стуженном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80	0,37
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	Итого:		25,30	21,60	70,10	681,00	0,10	7,17	0,03	6,02	246,35	369,58	124,99	2,98

ОБЕД

21	Салат из свежих овощей (огурец/помидор)	100	1,70	3,00	33,60	88,00	0,01	0,10	0,65	0,32	25,60	38,40	19,32	0,29
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/15	2,80	6,40	6,80	135,90	0,02	24,75	1,70	0,20	252,98	379,50	16,80	0,58
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	100/30	14,90	21,50	41,40	309,00	0,04	0,31	0,00	0,00	91,64	137,46	17,59	1,83
246	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,10	4,80	32,80	217,30	0,06	0,00	0,00	2,10	94,00	141,00	5,60	1,28
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,00	16,69	0,00	0,00	16,48	24,70	0,00	0,21
649	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	200	0,40	0,00	30,60	142,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	6,80	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	Итого:		31,40	36,20	170,20	1022,70	0,16	56,85	2,35	2,62	506,30	759,51	79,16	5,80
	ВСЕГО:		56,70	57,80	240,30	1703,70	0,26	64,02	2,38	8,64	752,65	1129,09	448,74	8,78

День 2

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г 12-18лет	Белки,г 12-18лет	Жиры,г 12-18лет	Углеводы,г 12-18лет	Эн.цен,ккал. 12-18лет	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
262	Каша молочная пшённная с маслом сливочным	200/5	5,70	10,70	34,40	261,40	0,07	0,67	0,75	0,00	144,30	216,50	27,93	0,54
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,04	0,12	0,04	0,06	19,45	29,18	4,95	0,35
3	Бутерброд с сыром твердым	40/25	7,80	4,20	19,60	187,20	0,02	0,00	0,00	0,02	96,50	144,80	10,44	0,80
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
	Итого:		19,20	16,95	96,04	654,90	0,14	0,83	0,79	0,08	290,40	435,71	46,82	1,73

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	0,10	0,65	0,32	16,10	24,20	19,32	0,29
133	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	250/50	9,90	13,50	14,50	294,30	0,05	4,00	4,00	0,40	59,20	88,70	13,10	0,70
511	Шницель рыбный натуральный	100	10,8	13,3	40	176	0,02	0,31	0,00	0,40	139,10	208,70	14,33	0,30
472	Картофельное пюре со слив. маслом	200/5	4,10	9,90	19,70	152,50	0,07	2,09	0,02	0,10	61,10	91,70	15,56	0,49
617	Яблоки печеные	75	0,00	0,00	25,60	101,70	0,03	18,10	36,00	1,40	39,40	59,10	10,40	2,60
	Кисломолочный напиток (снежок)	200	7,00	2,00	18,00	149,00	0,03	0,60	30,00	0,00	124,00	186,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	Итого:		36,40	39,40	138,60	987,00	0,24	25,20	70,67	2,62	460,00	690,05	106,56	5,94
	ВСЕГО:		55,60	56,35	234,64	1641,90	0,38	26,03	71,46	2,70	750,40	1125,76	153,38	7,67

День 3

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г 12-18лет	Белки,г 12-18лет	Жиры,г 12-18лет	Углеводы,г 12-18лет	Эн.цен,ккал. 12-18лет	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
	Яйцо отварное	40	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50
297	Запеканка творожная со сметаной	100/25	10,90	16,20	36,90	305,80	0,06	0,23	0,00	0,00	201,60	302,40	0,00	0,73
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	21,10	31,65	10,44	0,80
	Итого:		22,50	24,00	93,60	644,80	0,16	0,53	32,00	0,65	357,70	536,55	33,14	4,23

ОБЕД

43	Салат из свежей капусты со свеклой	100	1,7	3	13,6	68	0,02	12,88	0,43	0,05	48,60	72,90	9,44	0,30
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,25	8,40	24,80	176,30	0,02	12,86	0,09	0,10	107,00	160,40	19,55	0,72
401	Гуляш из говядины	80/100	14,70	12,70	12,70	256,30	0,04	0,33	0,00	0,14	140,90	211,40	8,89	1,10
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	8,60	8,20	36,70	251,00	0,06	0,00	0,00	6,70	27,90	41,90	84,02	2,81
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	24,00	36,00	7,00	0,80
639	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	14,60	21,90	2,72	0,50
	Хлеб ржечно-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	Итого:		33,15	32,80	138,40	978,10	0,20	191,07	0,52	7,33	384,10	576,15	150,47	7,69
	ВСЕГО:		55,65	56,80	232,00	1622,90	0,36	191,60	32,52	7,98	741,80	1112,70	183,61	11,92

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г 12-18лет	Белки,г 12-18лет	Жиры,г 12-18лет	Углеводы,г 12-18лет	Эн.цен,ккал. 12-18лет	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
694	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	0,58
3	Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	7,50	10,45	24,50	206,10	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,82	4,95	0,35
262	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,50	15,50	47,90	389,00	0,03	0,00	0,03	0,00	135,90	203,80	20,30	0,41
	Итого:		14,00	25,95	87,92	658,50	0,07	4,18	0,07	0,06	232,94	349,36	30,85	1,34

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	5,00	7,50	8,80	0,48
134	Суп картофельный с горохом	250	7,40	5,00	36,10	207,00	0,15	9,60	0,02	0,10	114,90	172,40	27,76	1,59
403	Плов из говядины	80/200	30,10	21,70	38,00	347,20	0,03	0,00	0,50	0,16	121,50	182,30	24,91	1,24
639	Компот из кураги	200	0,20	0,00	35,80	192,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,86	11,48	0,34
	Кондитерское изделие	50	0,20	2,00	21,52	66,30	0,22	0,00	0,00	0,00	178,00	267,00	26,00	2,60
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	Итого:		42,50	29,40	152,22	926,00	0,45	24,80	0,52	0,76	461,07	691,71	117,80	7,71
	ВСЕГО:		56,50	55,35	240,14	1584,50	0,52	28,98	0,59	0,82	694,01	1041,07	148,65	9,05

День 5

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет					12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
451	Котлета мясная рубленая	100		15,07	23,30	14,00	312,50	0,04	0,31	0,00	0,00	103,01	154,60	17,59	1,83
21	Салат из свежих овощей и фруктов (морковь, яблоко)	100		1,70	3,00	42,50	88,00	0,01	0,10	0,65	0,32	25,50	38,20	19,32	0,29
694	Какао на молоке	200		4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37
	Хлеб пшеничный	50		4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	Итого:			24,97	30,80	107,80	646,70	0,10	1,39	0,68	0,34	258,76	388,18	138,15	3,29

ОБЕД

78	Винегрет	100		1,00	3,90	5,20	92,00	0,02	4,40	0,00	0,00	48,00	72,00	8,78	0,36
135	Суп картофельный с чечевицей и сметаной	250/10		7,80	6,05	28,10	146,00	0,15	9,60	0,02	0,10	104,10	156,10	27,76	1,59
377	Рыба тушёная в томате с овощами (скупфрия,)	80/50		8,50	3,46	13,20	169,00	0,04	2,16	0,00	0,40	87,01	130,42	19,93	0,37
	Капуста тушёная с маслом сливочным	200/5		2,75	8,00	20,10	246,70	0,01	9,83	0,02	0,10	67,55	101,32	19,85	0,67
	Фрукт (киви)	100		1,00	1,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Кисло-молочный напиток с сахаром	180/20		3,40	3,20	27,20	175,00	0,03	0,60	30,00	0,00	124,00	186,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	70		6,90	0,70	23,80	126,70	0,03	0,00	0,00	0,00	45,50	68,30	18,85	1,46
	Итого:			31,35	26,31	127,60	997,40	0,30	31,59	30,04	0,60	492,16	738,14	117,17	5,35
	ВСЕГО:			56,32	57,11	235,40	1644,10	0,40	32,98	30,72	0,94	750,92	1126,32	255,32	8,64

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г 12-18лет	Белки,г 12-18лет	Жиры,г 12-18лет	Углеводы,г 12-18лет	Эн.цен,ккал. 12-18лет	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
8	Бутерброд с колбасой п/к	40/30	3,82	7,53	4,5	242	0,02	0,00	0,00	0,12	33,40	50,10	10,44	2,13
340	Омлет натуральный со слив. маслом	105/5	10,55	9,55	7,10	226,30	0,07	0,50	30,00	3,50	93,40	140,10	14,40	2,30
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	Итого:		20,07	19,13	53,64	674,60	0,12	0,54	30,00	3,64	176,40	264,61	38,78	5,27

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	5,00	7,50	8,80	0,48
	Суп картофельный с крупой(рис)	250	3,50	5,00	20,30	168,00	0,02	12,86	0,09	0,10	94,64	141,96	19,55	0,72
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	100/30	14,90	21,50	41,40	309,00	0,04	0,31	0,00	0,00	91,64	137,46	17,59	1,83
246	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,10	4,80	32,80	217,30	0,06	0,00	0,00	2,10	94,00	141,00	5,60	1,28
699	Сок натуральный	200	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00	0,21
	Творожная масса сладкая с изюмом	60	3,70	6,50	36,00	131,30	0,04	1,00	14,20	0,40	216,00	324,00	23,00	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46
	Итого:		35,80	38,50	169,30	1015,10	0,22	28,77	14,29	2,76	533,38	800,07	95,39	6,48
	ВСЕГО:		55,87	57,63	222,94	1689,70	0,34	29,31	44,29	6,40	709,78	1064,68	134,17	11,75

2 неделя

День 1

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
388	Макароны с сыром и маслом	200/20/10	3,70	14,70	41,00	345,10	0,03	0,00	8,00	0,60	40,20	60,30	3,90	0,50
21	Салат из свежих овощей и фруктов (морковь, яблоко)	100	1,70	3,00	42,50	88,00	0,01	0,10	0,65	0,32	23,60	35,40	19,32	0,29
694	Какао на гущенном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80
	Итого:		11,40	20,50	113,80	652,70	0,09	1,08	8,68	0,94	166,27	249,41	124,46	1,96

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	6,70	10,00	8,80	0,48
120	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250/25	8,30	7,00	16,60	203,80	0,02	24,75	1,70	0,20	253,10	379,70	16,80	0,58
15	Сосиска отварная с соусом красным	100/30	23,10	20,60	12,50	226,80	0,01	29,70	0,00	0,00	197,90	296,90	1,40	0,96
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	8,60	8,20	36,70	251,00	0,06	0,00	0,00	6,70	27,90	41,90	84,02	2,81
639	Компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,80	11,48	0,34
	Фрукт (яблоко)	100	0,00	0,00	8,00	37,00	0,02	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	5,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	Итого:		45,20	36,50	126,00	956,10	0,16	74,65	1,70	7,40	554,67	832,00	146,35	7,43
	ВСЕГО:		56,60	57,00	239,80	1608,80	0,25	75,73	10,38	8,34	720,94	1081,41	270,81	9,39

День 2

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
451	Котлета мясная рубленая	100	15,07	23,30	14,00	312,50	0,04	0,31	0,00	0,00	103,01	154,60	17,59	1,83
21	Салат из свежих овощей	100	1,70	3,00	36,60	88,00	0,02	12,88	0,43	0,05	25,60	38,40	9,44	0,30
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	Итого:		23,17	29,30	106,90	675,50	0,09	13,49	6,43	0,10	208,06	312,18	48,17	3,13

ОБЕД

79	Салат из овощей с морской капустой	100	2,00	0,60	13,70	97,20	0,01	0,10	0,65	0,32	25,90	38,90	19,32	0,29
133	Суп картофельный с вермишелью	250	2,60	5,20	17,60	174,00	0,03	13,96	0,02	0,20	78,60	117,90	19,96	0,80
472	Картофельное пюре со слив. маслом	200/5	4,10	9,90	19,70	152,50	0,07	2,09	0,02	0,10	61,10	91,70	15,56	0,49
388	Биточки рыбные(минтай, пикша)	100	17,70	9,40	34,00	244,00	0,02	0,31	0,00	0,40	153,30	230,00	14,33	0,30
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Йогурт 2,5% ж	200	3,50	2,50	21,60	168,00	0,03	0,60	30,00	0,00	174,00	261,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	Итого:		33,40	28,10	133,60	968,20	0,22	22,06	30,69	1,02	541,40	812,20	110,02	4,24
	ВСЕГО:		56,57	57,40	240,50	1643,70	0,30	35,55	37,12	1,12	749,46	1124,38	158,19	7,37

День 3

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет В1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe
	Яйцо отварное	40	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
	Сырники из творога	120	7,40	12,40	97,40	358,20	0,09	0,20	0,00	0,40	216,20	324,30	0,00	1,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	Итого:		18,30	19,25	139,84	628,50	0,19	0,24	26,00	1,02	340,80	511,21	25,94	4,54

ОБЕД

	Сельдь с маслом	50/10	4,70	10,80	0,00	162,40	0,01	0,33	0,00	45,03	41,20	61,80	4,72	0,14
135	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	7,00	8,40	18,50	177,00	0,02	14,48	1,70	0,20	103,60	155,40	18,32	0,85
411	Бифштекс рубленый	100	9,60	10,50	0,00	153,60	0,07	0,13	0,00	0,40	101,60	152,40	1,20	3,03
246	Макароньы отварные с маслом сливочным	200/10	7,10	4,80	32,80	217,30	0,06	0,00	0,00	2,10	94,00	141,00	5,60	1,28
	Фрукт (мандарин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Сок натуральный	200	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	70	6,90	0,70	23,80	126,70	0,03	0,00	0,00	0,00	45,50	68,30	18,85	1,46
	Итого:		38,30	35,20	101,10	953,00	0,23	20,94	1,70	47,73	412,90	619,40	57,69	7,77
	ВСЕГО:		56,60	54,45	240,94	1581,50	0,42	21,18	27,70	48,75	753,70	1130,61	83,63	12,31

День 4

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
487	Котлета из филе цыпленка	100	16,50	16,20	12,10	261,80	0,05	0,19	0,00	0,00	104,40	156,60	12,75	1,11
3	Бутерброд с сыром твердым	40/25	7,80	4,20	19,60	187,20	0,03	0,98	0,03	0,00	96,50	144,80	90,80	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37
	Итого:		30,90	24,70	73,20	647,60	0,13	2,15	0,06	0,02	323,37	485,11	204,79	2,65

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	6,70	10,00	8,80	0,48
133	Суп картофельный с фасолью	250	6,90	8,75	26,00	183,00	0,15	9,60	0,02	0,10	104,50	156,80	27,76	1,59
387	Печень по-Строгановски	100/100	8,80	14,60	45,30	189,00	0,30	13,90	50,00	5,90	136,50	204,70	21,20	7,70
520	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	3,20	8,00	21,60	274,00	0,00	0,03	0,50	0,20	100,00	150,00	18,02	0,37
	Фрукт (киви)	100	1,00	1,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	166,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,90	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	Итого:		25,10	33,05	155,10	967,50	0,53	43,73	50,52	6,70	416,77	625,10	113,11	12,74
	ВСЕГО:		56,00	57,75	228,30	1615,10	0,66	45,88	50,58	6,72	740,14	1110,21	317,90	15,39

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
262	Каша молочная овсянная с маслом сливочным	200/5	10,10	13,40	51,20	431,50	0,00	0,90	0,00	0,01	186,40	279,60	39,66	0,92
	Бутерброд с вар. колбасой	40/20	5,80	4,80	19,80	146,60	0,03	14,85	0,00	0,12	23,56	35,34	11,14	1,28
694	Чай с сахаром и лимоном	185/15/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	0,58
	Итого:		15,90	18,20	86,52	641,50	0,03	19,81	0,00	0,13	225,12	337,68	56,40	2,78

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	6,70	10,00	8,80	0,48
110	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	10,30	8,40	30,80	195,00	0,06	4,10	40,00	0,60	169,10	253,70	12,90	0,50
437	Тефтели из говядины в соусе	100/60	13,80	15,00	33,10	264,90	0,04	0,31	0,00	0,14	91,60	137,40	17,59	1,83
472	Картофельное пюре со слив. маслом	200/5	4,10	9,90	19,70	152,50	0,07	2,09	0,02	0,10	61,10	91,70	15,56	0,49
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,04	60,00	0,80	0,20	34,00	51,00	13,00	0,30
	Кисло-молочный напиток с сахаром	180/20	3,40	3,20	27,20	175,00	0,03	0,70	22,00	0,00	120,00	180,00	14,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	Итого:		36,10	37,00	135,80	940,90	0,29	80,80	62,82	1,20	515,00	772,50	100,70	5,16
	ВСЕГО:		52,00	55,20	222,32	1582,40	0,32	100,61	62,82	1,33	740,12	1110,18	157,10	7,94

День 6

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г 12-18лет	Белки,г 12-18лет	Жиры,г 12-18лет	Углеводы,г 12-18лет	Эн.цен,ккал. 12-18лет	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
482	Творожная масса со сметаной	75/30	5,00	11,70	17,70	183,60	0,04	1,00	14,20	0,40	140,00	210,00	23,00	0,50
471	Омлет с сыром	100	7,10	13,30	10,80	264,80	0,08	0,54	50,00	5,30	150,00	225,00	21,10	2,60
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37
	Итого:		18,70	29,30	70,00	647,00	0,17	2,52	64,23	5,72	412,47	618,71	145,34	4,27

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,05	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	6,70	0,17	8,80	0,48
107	Суп лапша домашняя	250	2,75	2,50	20,50	140,00	0,03	13,96	0,02	0,20	81,60	122,40	19,96	0,80
709	Курица тушенная в соусе с овощами	100/100	16,80	11,00	17,00	248,00	0,06	0,67	0,00	0,00	89,00	133,40	9,15	0,61
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	8,60	8,20	36,70	251,00	0,06	0,00	0,00	6,70	27,90	41,90	84,02	2,81
	Кондитерское изделие	75	0,45	0,75	47,30	101,20	0,28	0,00	0,00	0,00	81,90	122,90	32,50	3,25
639	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	9,76	14,64	2,72	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	Итого:		52,30	52,30	165,90	947,70	0,49	188,23	0,02	7,40	329,36	484,11	176,00	9,91
	Всего:		56,50	56,30	235,90	1594,70	0,66	190,75	64,25	13,12	741,83	1102,82	321,34	14,18