

Утверждаю, Директор МКОУ «Хреновская
ООШ» *Н.В.Сафонова*
приказ от 19.08.2021 г. № 78



Десятидневное меню для организации питания обучающихся 5-9 классов
МКОУ "Хреновская ООШ" в 2021/2022 учебном году

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,007	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,150	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076	0,040	0,960	0,560
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Итого:	390	27,30	16,20	64,83	444,79	263,44	149,77	315,56	205,30	0,32	0,18	0,01	5,88	0,07	0,32	0,25	3,24	0,96	6,56
Обед																			
Рассольник со сметаной	200	3,380	1,900	12,240	94,740	42,600	29,040	142,860	119,500	0,430	0,015	0,003	0,880	0,008	0,100	0,080	1,180	0,030	7,300
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,990	4,254	2,946	54,462	27,936	11,328	20,160	169,300	0,010	0,249	0,030	0,354	0,000	0,018	0,024	0,432	0,000	15,456
Рис отварной	200	11,400	9,640	54,900	360,680	18,980	180,360	270,160	100,120	0,320	0,060	0,008	6,060	0,040	0,280	0,140	3,280	0,000	0,000
Рыба, тушеная в томате с опятами	100	9,470	4,970	4,410	100,040	38,580	39,860	162,020	182,600	0,400	0,000	0,024	0,740	0,005	0,070	0,070	0,750	25,000	4,320
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	69,380	14,220	4,140	2,140	42,600	0,030	0,000	0,002	0,480	0,000	0,006	0,004	0,060	0,000	3,200
Итого:	800	35,33	21,16	110,16	754,90	152,45	264,73	597,34	658,12	1,22	0,37	0,07	9,51	0,05	0,47	0,32	5,70	25,03	30,28
Итого за день:	1190	62,63	37,36	174,98	1199,69	415,88	414,50	912,90	863,42	1,54	0,55	0,08	15,39	0,13	0,79	0,57	8,94	25,99	36,84

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	185,860	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Лимон	10	0,090	0,010	0,300	3,400	4,000	1,200	2,200	16,300	0,001	0,000	0,000	0,060	0,002	0,004	0,002	0,020	0,000	4,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Итого:	410	18,85	13,49	39,16	277,62	201,46	42,94	189,54	103,30	0,32	0,01	0,01	1,32	0,26	0,10	0,21	0,50	0,02	10,90
Обед																			
Борщ со сметаной	200	3,080	1,740	5,420	64,980	59,140	24,780	127,220	85,800	0,430	0,000	0,003	0,880	0,020	0,060	6,700	0,880	0,030	9,980
Тефтели из говядины	90	14,058	12,150	5,481	190,107	12,357	19,530	148,374	165,100	0,500	0,080	0,006	2,304	0,009	0,063	0,135	3,564	0,382	1,080
Салат из свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340	21,090	12,540	24,580	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	0,000	5,700
Рагу овощное	200	5,000	6,780	19,260	168,420	128,480	50,380	142,880	84,100	0,400	0,010	0,038	1,420	0,120	0,120	0,160	1,620	0,000	11,240
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	790	26,37	24,72	79,94	662,89	272,34	130,19	472,25	421,60	1,39	0,14	0,05	7,08	0,15	0,27	7,04	6,66	0,41	28,80
Итого за день:	1200	45,22	38,21	119,10	940,51	473,80	173,13	661,79	524,90	1,71	0,15	0,06	8,40	0,41	0,38	7,24	7,16	0,44	39,70

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша пшениная	200	10,280	11,475	57,945	354,000	19,650	49,800	144,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,670	60,000	0,250	0,000	0,000	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Итого:	420	23,83	15,09	81,60	457,88	60,85	54,30	149,24	56,00	0,00	0,03	0,16	2,76	60,00	0,35	0,07	0,74	0,00	6,00
Обед																			
Икра кабачковая для детского питания	60	1,140	5,340	4,620	71,400	24,600	9,000	22,200	75,300	0,010	0,000	0,005	0,420	0,000	0,012	0,030	0,240	0,000	4,200
Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	33,100	34,420	305,940	51,440	0,430	0,000	0,003	0,880	0,000	0,160	0,140	1,740	0,001	14,340
Гуляш из отварного мяса	100	13,600	9,420	2,710	147,570	19,080	18,890	121,070	165,100	0,800	0,000	0,067	1,780	0,003	0,030	0,080	2,330	0,000	0,360
Вермишель с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	85,700	0,490	0,000	0,031	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,160	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Булочка Любимая с повидлом	50/20	3,600	0,850	19,600	97,000	0,000	0,000	98,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Сок фруктовый или овощной	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	130,100	0,320	0,003	0,004	2,800	0,000	0,020	0,020	0,200	0,000	4,000
Итого:	750	30,96	22,86	104,55	752,15	107,23	78,64	599,56	551,64	2,08	0,05	0,11	7,69	0,05	0,28	0,29	5,05	0,16	22,90
Итого за день:	1170	54,79	37,95	186,15	1210,03	168,08	132,94	748,80	607,64	2,08	0,08	0,28	10,45	60,05	0,63	0,35	5,79	0,16	28,90

День: черверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг						
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	185,860	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,030	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Итого:	420	20,31	14,03	49,51	328,82	227,06	41,74	187,34	131,00	0,01	0,04	0,01	1,81	0,26	0,20	0,27	1,18	0,02	6,90
Обед																			
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,570	4,302	6,264	65,466	22,404	16,158	23,034	75,300	0,010	0,002	0,003	0,660	0,000	0,030	0,030	0,438	0,000	3,354
Щи со сметаной	200	1,680	1,340	7,380	49,320	51,800	21,600	43,120	85,300	0,430	0,007	0,003	0,620	0,020	0,060	0,040	0,720	0,008	19,740
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,105	5,295	13,920	141,465	28,350	29,565	81,450	144,100	0,420	0,010	0,038	1,125	0,030	0,105	0,075	1,245	0,000	7,590
Котлеты рыбные паровые	90	22,815	0,801	5,823	113,319	38,880	21,447	246,312	154,700	2,490	0,100	0,010	0,333	0,009	0,018	0,144	2,232	23,340	0,000
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	740	31,54	12,14	78,15	552,61	192,71	111,73	423,12	546,00	3,41	0,17	0,06	4,42	0,06	0,23	0,33	5,24	23,35	31,48
Итого за день:	1160	51,85	26,17	127,66	881,43	419,77	153,47	610,46	677,00	3,42	0,21	0,06	6,23	0,32	0,43	0,60	6,42	23,37	38,38

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углеб.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша молочная рисовая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	187,560	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	30	2,325	0,825	15,975	81,900	44,400	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,825	0,000	0,150	0,093	1,050	0,000	0,000
Итого:	430	21,09	14,31	54,84	356,12	243,56	41,74	187,34	131,00	0,32	0,04	0,01	2,09	0,26	0,25	0,30	1,53	0,02	6,90
Обед																			
Салат из свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340	21,090	12,540	24,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	5,700
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,003	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720
Жаркое по - домашнему	250	13,275	13,575	24,250	304,675	36,375	57,900	212,850	210,900	0,760	0,000	0,010	2,950	0,025	0,200	0,175	4,400	0,000	5,125
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,005	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6,375	5,750	0,375	78,500	0,000	0,000	0,000	86,000	0,050	0,300	0,000	1,250	0,000	0,000	0,220	0,125	2,200	27,500
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	800	27,66	25,38	89,91	735,08	150,82	127,74	425,05	454,47	2,37	0,31	0,02	7,82	0,03	0,37	0,54	6,81	2,23	50,85
Итого за день:	1230	48,75	39,68	144,74	1091,20	394,38	169,48	612,39	585,47	2,69	0,34	0,02	9,91	0,29	0,62	0,83	8,34	2,25	57,75

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,007	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000
Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	70,400	208,000	10,000	108,000	38,000	0,000	0,150	0,000	0,240	0,042	0,006	0,076	0,040	0,960	0,560
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Итого:	390	27,30	16,20	64,83	444,79	263,44	149,77	315,56	205,30	0,32	0,18	0,01	5,88	0,07	0,32	0,25	3,24	0,96	6,56
Обед																			
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,660	4,290	2,700	53,214	9,696	10,944	18,048	75,300	0,010	0,004	0,003	0,510	0,000	0,036	0,024	0,258	0,000	10,584
Суп гороховый вегетарианский	200	5,720	0,480	16,120	101,880	47,840	37,220	83,560	161,750	0,430	0,092	0,003	2,120	0,020	0,200	0,060	0,920	0,000	4,260
Картофельное пюре	150	3,255	4,680	8,040	123,900	55,080	23,340	82,005	257,100	0,210	0,050	0,050	0,735	0,090	0,105	10,530	0,960	0,010	3,135
Курица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	16,900	18,300	142,400	128,000	0,000	0,210	0,010	1,240	19,800	0,120	0,120	4,570	0,000	1,340
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,030	0,000
Какао с молоком	200	6,200	6,400	22,360	169,820	221,140	31,780	185,420	89,700	0,210	0,001	0,002	0,700	0,280	0,040	0,240	0,240	0,040	1,080
Итого:	850	45,47	34,46	86,30	889,92	436,79	121,58	511,43	838,85	1,09	0,43	0,08	6,31	20,19	0,50	10,97	6,95	0,08	20,40
Итого за день:	1240	72,77	50,66	151,13	1334,71	700,23	271,35	826,99	1044,15	1,41	0,61	0,09	12,19	20,26	0,82	11,22	10,19	1,04	26,96

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

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	185,860	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Лимон	10	0,090	0,010	0,300	3,400	4,000	1,200	2,200	16,300	0,001	0,000	0,000	0,060	0,002	0,004	0,002	0,020	0,000	4,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Итого:	430	20,40	14,04	49,81	332,22	231,06	42,94	189,54	147,30	0,32	0,04	0,01	1,87	0,26	0,20	0,27	1,20	0,02	10,90
Обед																			
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,516	4,260	1,566	46,374	18,600	9,606	25,164	75,300	0,010	0,150	0,003	0,372	0,000	0,018	0,024	0,126	0,960	5,670
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,780	2,000	15,500	112,520	42,080	34,340	158,420	70,970	0,430	0,002	0,008	1,140	0,008	0,140	0,100	1,680	0,030	11,720
Тефтели из говядины	90	14,058	12,150	5,481	190,107	12,357	19,530	148,374	165,100	0,500	0,080	0,006	2,304	0,009	0,063	0,135	3,564	0,382	1,080
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,007	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	-0,000	0,000	64,000	0,030	0,055	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Фрукты и ягоды свежие	200	0,840	0,840	19,580	94,000	32,000	0,000	0,000	78,000	0,080	0,003	0,020	4,420	0,000	0,080	0,040	0,580	0,000	14,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	940	31,12	26,88	128,06	896,55	170,54	221,71	563,78	607,27	1,40	0,29	0,05	14,46	0,05	0,53	0,44	9,01	1,37	33,27
Итого за день:	1370	51,52	40,92	177,87	1228,77	401,60	264,65	753,32	754,57	1,72	0,33	0,05	16,33	0,31	0,74	0,71	10,21	1,40	44,17

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша пшеничная	200	10,280	11,475	57,945	354,000	19,650	49,800	144,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,670	60,000	0,250	0,000	0,000	0,000	0,000
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Итого:	420	23,83	15,09	81,60	457,88	60,85	54,30	149,24	56,00	0,00	0,03	0,00	2,76	60,00	0,35	0,07	0,74	0,00	6,00
Обед																			
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,990	4,254	2,946	54,462	27,936	11,328	20,160	169,300	0,010	0,249	0,030	0,354	0,000	0,018	0,024	0,432	0,000	15,456
Рассольник со сметаной	200	3,380	1,900	12,240	94,740	42,600	29,040	142,860	119,500	0,430	0,015	0,003	0,880	0,008	0,100	0,080	1,180	0,030	7,300
Макаронные отварные с маслом	150	5,850	6,150	31,260	207,375	6,315	8,325	37,650	87,700	0,490	0,000	0,030	0,810	0,045	0,060	0,015	0,540	0,160	0,000
Котлета мясная рубленая паровая	90	13,239	5,319	4,896	112,545	12,240	18,558	113,049	154,700	0,740	0,008	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	147,840	184,920	21,700	136,500	74,000	0,000	0,000	0,000	0,180	0,220	0,040	0,200	0,160	0,000	0,900
Итого:	740	30,59	22,82	91,10	692,56	284,14	88,95	450,22	649,20	1,70	0,32	0,08	4,14	0,27	0,27	0,43	5,26	0,19	23,66
Итого за день:	1160	54,42	37,91	172,70	1150,44	344,99	143,25	599,46	705,20	1,70	0,35	0,08	6,90	60,27	0,62	0,50	6,00	0,19	29,66

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

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг					
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	185,860	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	20	1,550	0,550	10,650	54,600	29,600	0,000	0,000	44,000	0,030	0,028	0,000	0,550	0,000	0,100	0,062	0,700	0,000	0,000
Итого:	420	20,31	14,03	49,51	328,82	227,06	41,74	187,34	131,00	0,35	0,04	0,01	1,81	0,26	0,20	0,27	1,18	0,02	6,90
Обед																			
Винегрет с растительным маслом	60	0,966	3,114	5,040	54,906	16,020	13,164	28,254	75,300	0,130	0,003	0,001	0,540	0,000	0,036	0,030	0,390	0,000	6,600
Суп гороховый вегетарианский	200	5,720	0,480	16,120	101,880	47,840	37,220	83,560	161,750	0,430	0,001	0,002	2,120	0,020	0,200	0,060	0,920	0,000	4,260
Котлета из мяса кур	90	13,680	4,788	5,508	110,268	12,240	18,558	113,049	154,700	0,160	0,700	0,010	0,918	0,000	0,054	0,108	2,943	0,000	0,000
Капуста тушеная	150	3,180	6,720	6,975	119,700	88,950	36,195	69,960	168,300	0,160	0,070	0,004	1,260	0,030	0,045	0,060	1,035	0,000	16,950
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Зефир	40	0,320	0,040	32,040	130,400	10,000	2,400	4,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,560	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	107,440	41,140	22,960	29,200	42,600	0,030	0,000	0,002	0,680	0,000	0,020	0,040	0,600	0,000	0,800
Итого:	780	27,24	15,54	110,44	700,19	226,32	130,50	328,82	646,65	0,94	0,82	0,02	7,08	0,05	0,36	0,30	5,89	0,00	28,61
Итого за день:	1200	47,55	29,57	159,95	1029,01	453,38	172,24	516,16	777,65	1,29	0,86	0,03	8,89	0,31	0,56	0,57	7,07	0,02	35,51

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг							Витамины, мг						
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP	D	C
Завтрак																			
Каша молочная рисовая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	187,560	37,240	182,400	75,000	0,320	0,009	0,005	0,720	0,260	0,100	0,200	0,440	0,023	0,900
Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	11,600	4,500	4,940	12,000	0,000	0,000	0,000	0,540	0,000	0,000	0,006	0,040	0,000	6,000
Хлеб пшеничный	30	2,325	0,825	15,975	81,900	44,400	0,000	0,000	44,000	0,000	0,028	0,000	0,825	0,000	0,150	0,093	1,050	0,000	0,000
Итого:	430	21,09	14,31	54,84	356,12	243,56	41,74	187,34	131,00	0,32	0,04	0,01	2,09	0,26	0,25	0,30	1,53	0,02	6,90
Обед																			
Салат из свеклы	60	0,860	3,650	5,020	56,340	21,090	12,540	24,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	0,000	0,010	0,000	0,000	0,000	5,700
Борщ со сметаной	200	3,080	1,740	5,420	64,980	59,140	24,780	127,220	85,800	0,430	0,000	0,003	0,880	0,020	0,060	6,700	0,880	0,030	9,980
Курица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	16,900	18,300	142,400	128,000	0,000	0,210	0,010	1,240	19,800	0,120	0,120	4,570	0,000	1,340
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	14,235	135,270	202,620	111,300	0,320	0,000	0,005	4,545	0,030	0,210	0,105	2,460	0,000	0,000
Изделие творожное или йогурт с фруктовым наполнителем	100	5,040	4,000	19,280	133,040	76,000	0,000	0,000	83,000	0,200	0,020	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	75,600	10,132	0,000	0,000	44,000	0,030	0,050	0,003	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,240	0,000	33,800	132,000	18,000	4,000	6,420					0,600		0,000				6,000
Итого:	850	42,36	31,23	122,50	964,94	215,50	194,89	503,24	452,10	0,98	0,28	0,03	9,07	19,85	0,40	6,93	7,91	0,03	23,02
Итого за день:	1280	63,45	45,54	177,33	1321,06	459,06	236,63	690,58	583,10	1,30	0,32	0,04	11,15	20,11	0,65	7,22	9,44	0,05	29,92