

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 216 от 01.11.2024 года

Директор



Серенькая Е. В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**МОУ - СОШ с. Кировское Марковского района
на 2024-2025 учебный год**

для учащихся с 12 до 18 лет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	Крупа "Геркулес" – 30,8 (30,8) Молоко – 118 Вода – 58 Сахар – 5 Масса каши – 200 Масло сливочное – 5	12,16	13,8	28,8	238	0,16	1,54	0,05	0,54	156	206	55	1,24
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	5,22	4,0	36,5	209	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				17,48	17,8	80,50	508,0	0,22	4,34	0,06	1,44	179,2	246,0	64	2,14
ОБЕД															
63	Салат из белокачанной капусты (то)	100	Капуста белокачанная свежая (после термической обработки) – 59,2 (43) Марковь - 7,5, кислота лимонная - 0,18, вода кипяченая - 5,82, сахар - 3, масло растительное - 3	1,83	0,97	8,4	53	0,0	1,44	0,001	0,08	2	12	10	0,24
414	Рис отварной	200	Рис – 54 Масло сливочное – 6,7	4,92	8,1	45,08	272	0,027	0,0	0,04	0,28	5	70	22	0,52
345	Биточки рыбные	100	Минтай – 118 (72) Хлеб пшеничный – 17 Молоко или вода – 12 Яйца – 0,13 шт (5 гр) Масса полуфабриката – 107 Масло сливочное – 1,8 Масса готовых котлет – 90	10,51	6,89	8,64	101	0,063	0,36	0,018	0,9	30,1	144	20	0,54
54	Сок	200	Сок -200	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
700				25,06	17,26	115,22	727	0,245	71,8	0,059	2,51	76,1	340	85	5,30
Итого за день				42,54	35,06	195,72	1235,00	0,47	76,14	0,12	3,95	255,30	586,00	149,00	7,44

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
253	Каша рисовая молочная	200	Рис – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	9,28	13,82	37,0	279	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169	37	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное - 10	1,5	1,83	6,2	80	0,000	0,0	0,0	0,059	0,1	2	0	0,02
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4	3,2	3,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Итого за завтрак				17,78	19,75	83,70	555,0	0,155	2,72	0,1	0,89	267,1	292,9	58	1,23
ОБЕД															
107	Огурец соленый порционный	80	Огурец соленый -84(80)	0,64	0,08	1,36	10	0,008	12	0	0,56	8	28	12	0,64
131	Свекольник на м/к бульоне с мясом со сметаной	252	Свекла – 64 (51) Мясо - 30 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 11 (9) Картофель – 46 (34) Масло сливочное – 4 Сахар – 2 Бульон или вода – 160 Томат-пюре – 2,6 Сметана – 2, Мясо - 30	2,17	4,45	22,47	97	0,05	7,34	0,03	0,2	30	55	25	1,22
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
632				10,61	5,83	76,93	408	0,213	89,34	0,03	2,01	77	197	70	5,86
Итого за день				28,39	25,58	160,63	963,00	0,37	92,06	0,13	2,90	344,10	489,90	128,00	7,09

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
250	Каша манная молочная	200	Крупа манная – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,74	12,8	31,5	279	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136	23	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4	3,6	4,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				16,14	17,5	81,10	540,0	0,175	2,72	0,1	1,31	274	278,0	57	1,91
ОБЕД															
50	Салат из свеклы отварной	100	Свекла – 97 (76) Масло растительное – 4	1,5	5,5	84	70	0,016	4,56	0,00	1,84	26	30	15	1,04
417	Гороховое пюре	200	Горох – 75,7 (75) Вода – 153	14,4	1,92	30,7	212	0,31	0,0	0,0	0,0	83	234	78	4,95
381	Котлета из говядины	100	Говядина 1 категории – 104 (77) Хлеб пшеничный – 17 Сухари – 9 Молоко или вода – 20 Масса полуфабриката – 112 Масло сливочное – 6 Масса готовых изделий – 90	7,1	17,75	12,87	217	0,081	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	20,1	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 40	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				30,6	26,17	188,97	813	0,562	5,06	0,036	3,54	199	560	153	12,51
Итого за день				46,74	43,67	270,07	1353,00	0,74	7,78	0,14	4,85	473,00	838,00	210,00	14,42

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
313	Запеканка из творога	200	Творог – 141 (139,5) Крупа манная – 10 Вода или молоко – 36 Яйцо – 1/10 шт (4 гр) Сахар – 10 Сметана – 5 Сухари – 5 Масло сливочное – 5 Масса готовой запеканки – 150	22,02	27,5	36,7	535	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				25,92	27,9	76,50	713,0	0,125	3,4	0,2	1,25	321,2	383,0	47	1,95
ОБЕД															
154	Суп крестьянский на м/к бульоне с мясом	250	Картофель – 57 (44) Крупа рисовая – 8 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Бульон или вода – 170, Мясо -30	1,6	8,1	14	112	0,04	7,96	0,00	1,94	21	53	15	0,58
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный – 40	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной – 30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				9,4	9,4	67,10	413	0,195	77,96	0	3,19	60	167	48	4,58
Итого за день				35,32	37,30	143,60	1126,00	0,32	81,36	0,20	4,44	381,20	550,00	95,00	6,53

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	12,26	16,66	29,06	302	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное - 10	1,5	1,83	6,2	80	0,000	0,0	0,0	0,059	0,1	2	0	0,02
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				17,66	18,89	75,06	560,0	0,135	4,12	0,08	0,81	150,3	177,9	39	1,53
ОБЕД															
119	Икра свекольная	100	Свекла свежая – 77 (60) Лук репчатый – 17 (14) Томат-пюре – 2 Масло растительное – 6 Сахар – 0,96	2,4	4,1	6,4	115	0,024	6,32	0,00	3,04	35	46	24	1,36
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	Говядина 1 категории – 136 (100) Картофель – 136 (102) Лук репчатый – 16 (13) Масло сливочное – 5 Томат-пюре – 5 Масса тушеного мяса – 64 Масса готовых овощей – 136	20,3	23,2	28,7	353	0,144	6,8	0,032	0,72	31	240	50	3,07
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				30,3	28,3	103,40	782	0,323	13,620	0,032	5,01	121	416,0	111	8,43
Итого за день				47,96	47,19	178,46	1342,00	0,46	17,74	0,11	5,82	271,30	593,90	150,00	9,96

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
256	Каша пшеничная молочная	200	Крупа пшеничная – 50 Молоко – 106 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,66	13,9	32,04	293,80	0,142	1,38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	4,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				16,06	18,60	81,64	554,80	0,24	2,68	0,10	0,79	277,00	360,00	84,00	3,73
ОБЕД															
115	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая (пром. произ.) – 80	1,9	8,9	7,7	119	0,016	5,6	0,0	2,48	32	29	12	0,56
291	Макаронные изделия отварные	200	Макаронные изделия – 51 Масса отварных макаронных изделий – 144 Масло сливочное – 6,7	4,49	0,9	40,7	193	0,05	0,015	0,0	0,79	5	35	7	0,78
343	Минтай тушеный в томате с овощами	140	Минтай – 87 (68) Вода или бульон – 19 Морковь – 25 (19) Лук репчатый – 13 (10) Томат-пюре – 7 Масло растительное – 5,8 Сахар – 1,9 Масса тушеной рыбы – 60 Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом – 110	11,3	7,2	6,3	143	0,07	3,66	0,007	3,27	27	158	30	0,62
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				25,29	18	123,00	769	0,291	9,775	0,007	7,790	119	352	86	5,96
Итого за день				41,35	36,60	204,64	1323,80	0,53	12,46	0,11	8,58	396,00	712,00	170,00	9,69

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
258	Каша пшенная молочная	200	Крупа пшено – 50 Молоко – 104 Вода – 52 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,72	12,8	37,1	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209	55	1,46
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	3,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
Итого за завтрак				19,50	18,8	83,60	556,0	0,155	1,37	0,07	1,30	289	268,0	49	2,17
ОБЕД															
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне с мясом	250	Горох – 16,2 (16) Картофель – 66 (50) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло сливочное – 4 Бульон или вода – 130, Мясо -30	4,9	5,3	20,1	107	0,11	4,66	0,00	1,96	33	110	30	1,44
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				12,7	6,6	73,2	408	0,265	74,66	0	3,21	72	224	63	5,44
Итого за день				19,50	18,80	83,60	556,00	0,16	1,37	0,07	1,30	289,00	268,00	49,00	2,17

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	12,26	16,66	29,06	302	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	5,2	4,0	36,5	209	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				17,58	20,66	80,76	572,0	0,14	4,12	0,09	1,10	149,2	180,0	39	1,46
ОБЕД															
433	Морковь ТО (тушеная)	100	Морковь – 98 (84) Сахар – 4 Масло сливочное – 4	2	2,2	13,7	41	0,04	1,52	0,024	0,56	30	49	40	0,88
237	Каша гречневая	200	Крупа гречневая – 69 Вода – 102 Масса каши – 144 Масло сливочное – 7,5	8,4	10,4	40,4	264	0,20	0,0	0,037	0,61	14	202	135	4,54
367	Гуляш из говядины	120	Говядина 1 категории – 125 (92) Масло сливочное – 5 Лук репчатый – 14 (11) Томат-пюре – 9 Мука пшеничная – 3 Масса тушеного мяса – 58 Масса соуса – 42	12,6	17,00	4,2	297	0,058	1,0	0,033	0,58	14	178	24	2,65
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				30,6	30,60	126,6	916	0,453	3,02	0,094	3	113	559	236	12,07
Итого за день				48,18	51,26	207,36	1488,00	0,59	7,14	0,18	4,10	262,20	739,00	275,00	13,53

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
295	Макаронные изделия с сыром	200	Макаронные изделия – 44,5 Масса отварных макарон – 131 Масло сливочное – 3,75 Сыр – 16,5 (15)	12,1	14,1	34,0	295	0,06	0,07	0,05	0,75	155	126	15	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	4,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак				15,72	16,9	77,60	495,0	0,275	2,66	0,1	0,79	274	331,0	76	2,11
ОБЕД															
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне с мясом и сметаной	250/5	Свекла – 40 (32) Капуста свежая – 20 (16) Картофель – 21 (16) Морковь – 12,6 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Сахар – 2 Томат-пюре – 3 Сметана – 5 Вода или бульон – 160, Мясо отварное - 30	1,7	5	10,6	95	0,03	8,24	0,00	1,92	27	42	21	0,96
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				9,5	6,30	63,70	396	0,185	78,240	0	3,17	66	156,0	54,0	4,96
Итого за день				25,22	23,20	141,30	891,00	0,46	80,90	0,10	3,96	340,00	487,00	130,00	7,07

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
320	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	Творог- 163, Яйцо – 1/9, Мука пшеничная - 24, Сахар – 18 Масло сливочное – 5 Масса готового омлета – 126 Масло сливочное – 6, Сгущенное молоко -20	18,3	26,9	40,0	446	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак				22,20	27,3	79,80	624,0	0,135	3,2	0,26	1,15	130,2	236,0	25	2,95
ОБЕД															
61	Салат из моркови с зеленым горошком (ТО)	100	Морковь – 56 (45) Масса припущенной моркови – 41 Горошек зеленый – 50 (32) Масло растительное – 8	1,90	4,10	5,9	57	0,056	3,68	0,00	3,76	17	42	21	0,48
365	Капуста тушеная с говядиной	250	Говядина – 71 (52) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 5 Масса тушеного мяса – 50 Капуста белокочанная свежая – 187 (150) Масло сливочное – 2 Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 14 (12) Томат-поре – 5 Мука пшеничная – 1,5 Сахар – 4 Выход тушеной капусты – 150	14,6	21,6	14,4	413	0,06	26,5	0,46	1,38	75	200	46	2,8
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный – 40	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной – 30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
Итого за обед				24,1	26,7	88,60	784	0,271	30,680	0,46	6,39	147	372	104	7,27
Итого за день				46,30	54,00	168,40	1408,00	0,41	33,88	0,72	7,54	277,20	608,00	129,00	10,22