

Утверждаю:  
Директор МКОУ Ягодинская СОШ  
  
О.А. Путилова  
(введено в действие приказом  
от 16.08.2024 года № 289-од)

***Основное (организованное) меню  
для обучающихся 5-11 классов  
льготной категории  
(осень – зима)  
1 вариант***

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 1

248	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	250	12,33	10,85	42,00	283,75	0,225	0	1,7	4,3	169,75	0,1	140,25	0	0	296,5	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108/105/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,59	10,71	23,05	236,95	0,053	0	0,08	0,64	115,7	0,092	12,36	0	0	101,38	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>20,82</b>	<b>23,26</b>	<b>90,75</b>	<b>648,70</b>	<b>0,308</b>	<b>0</b>	<b>11,78</b>	<b>7,44</b>	<b>312,45</b>	<b>0,192</b>	<b>162,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>411,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
106	ОБЕД	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0	10	0,6	23	0	14	0	0	42	0	0	0
142/357/479	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,63	9,89	19,48	187,13	0,078	0,05	30,18	1,3	46,51	0	21,65	0	337,9	79,76	0	0	0,03
391/453	ОБЕД	Фрикадельки из говядины , соус томатный	150	13,74	12,47	18,27	264,00	0,045	0	0	1,8	8,1	0,018	15,3	0	0	123,3	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0
502	ОБЕД	Кисель из свежих ягод клюквы)	200	0,10	0,00	25,00	96,00	0	0	29,3	0,3	10	0	7	0	0	11	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>31,15</b>	<b>31,38</b>	<b>126,47</b>	<b>934,73</b>	<b>0,46</b>	<b>0,05</b>	<b>75,6</b>	<b>7,76</b>	<b>161,91</b>	<b>0,072</b>	<b>122,65</b>	<b>0</b>	<b>337,9</b>	<b>470,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1600</b>	<b>51,97</b>	<b>54,64</b>	<b>217,22</b>	<b>1583,43</b>	<b>0,768</b>	<b>0,05</b>	<b>87,38</b>	<b>15,2</b>	<b>474,36</b>	<b>0,264</b>	<b>285,26</b>	<b>0</b>	<b>337,9</b>	<b>882,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

266	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	11,45	8,24	32,25	226,75	0,2	0	1,925	1,55	196	0,075	69,5	0	0	257,5	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
108/105/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,59	10,71	23,05	236,95	0,05	0	0,08	0,64	115,7	0,092	12,36	0	0	101,38	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>22,04</b>	<b>22,55</b>	<b>90,60</b>	<b>654,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>13,705</b>	<b>5,69</b>	<b>490,7</b>	<b>0,207</b>	<b>129,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>519,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	8,76	148,00	0,02	0	5,5	1,2	89	0,01	19	0	0	82	0	0	0
146/357	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,35	8,70	17,50	120,20	0,062	0,075	5,75	1,15	12,78	0	20,98	0,05	304,58	73,68	0	0	0,031
349/453	ОБЕД	Котлета рыбная, соус томатный	150	12,92	5,97	15,07	145,80	0,07	0	0,7	0,7	29	0,01	25	0	0	125	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	180	4,43	7,29	42,97	245,52	0,036	0	0	0,63	6,12	0,054	27,36	0	0	84,96	0	0	0
518	ОБЕД	Сок фруктово-ягодный	200	1,40	0,20	0,40	120,00	0,02	0	4	2,8	14	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>31,00</b>	<b>35,26</b>	<b>126,30</b>	<b>987,52</b>	<b>0,353</b>	<b>0,075</b>	<b>15,95</b>	<b>8,98</b>	<b>178,4</b>	<b>0,074</b>	<b>122,84</b>	<b>0,05</b>	<b>304,58</b>	<b>477,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,031</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1600</b>	<b>53,04</b>	<b>57,81</b>	<b>216,90</b>	<b>1642,22</b>	<b>0,693</b>	<b>0,075</b>	<b>29,655</b>	<b>14,67</b>	<b>669,1</b>	<b>0,281</b>	<b>252,7</b>	<b>0,05</b>	<b>304,58</b>	<b>997,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,031</b>

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 3

267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,53	9,33	46,06	312,00	0,25	0	1,825	1,5	180,75	0,075	53,75	0	0	241,25	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0
108/105/1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,59	10,71	23,05	236,95	0,053	0	0,08	0,64	115,7	0,092	12,36	0	0	101,38	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>22,22</b>	<b>22,94</b>	<b>93,11</b>	<b>670,95</b>	<b>0,383</b>	<b>0</b>	<b>63,205</b>	<b>2,54</b>	<b>456,45</b>	<b>0,187</b>	<b>93,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>455,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	6,83	110,00	36,6	0	16,5	0,8	13	0	18	0	0	24	0	0	0
126/357/479	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250	6,15	6,13	23,38	159,00	0,027	0,05	13,63	1,675	55,78	0,0125	29,85	0,025	251,78	86,56	0	0	0,025
395/453	ОБЕД	Сосиска отварная, соус томатный	150	9,90	15,25	3,47	239,80	140	0	0	1,6	31	0	17	0	0	134	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,85	173,88	0,072	0,018	0,936	6,84	8,21	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>31,24</b>	<b>33,39</b>	<b>130,23</b>	<b>971,68</b>	<b>176,84</b>	<b>0,068</b>	<b>31,866</b>	<b>14,015</b>	<b>145,49</b>	<b>0,0125</b>	<b>108,07</b>	<b>0,025</b>	<b>251,78</b>	<b>404,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1540</b>	<b>53,46</b>	<b>56,33</b>	<b>223,34</b>	<b>1642,63</b>	<b>177,23</b>	<b>0,068</b>	<b>95,071</b>	<b>16,555</b>	<b>601,94</b>	<b>0,1995</b>	<b>201,18</b>	<b>0</b>	<b>251,78</b>	<b>860,53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 4

268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	13,18	12,34	14,58	221,25	0,075	0	1,925	0,55	179,25	0,075	39,5	0	0	189,75	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и повидлом	70	3,22	5,93	25,57	179,08	0,051	0	0,12	0,77	13,06	0,068	7,7	0	0	34,3	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>21,50</b>	<b>22,07</b>	<b>86,15</b>	<b>640,33</b>	<b>0,226</b>	<b>0</b>	<b>13,745</b>	<b>3,22</b>	<b>363,31</b>	<b>0,183</b>	<b>128,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>402,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,30	9,80	7,80	130,00	0,04	0	8,4	0,8	23	0	18	0	0	40	0	0	0
147/357	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,48	4,36	23,83	155,50	0,105	0	8,25	1,5	17,28	0	28,23	0	0	96,94	0	0	0
388/435	ОБЕД	Тефтели с рисом из говядины в молочном соусе	150	10,09	10,10	13,75	196,71	0	0	1,145	1,72	22,96	0	20,66	0	0	127,43	0	0	0
429/423	ОБЕД	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	5,94	5,98	22,62	148,20	0,27	0	27	81,9	70,2	0	28,05	0	0	65,7	0	0	0
507	ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,50	0,20	25,10	96,00	0,02	0	4,3	1,1	22	0	14	0	0	16	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>31,41</b>	<b>31,44</b>	<b>134,70</b>	<b>934,41</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>49,095</b>	<b>89,52</b>	<b>182,94</b>	<b>0</b>	<b>139,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>457,57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1580</b>	<b>52,91</b>	<b>53,51</b>	<b>220,85</b>	<b>1574,74</b>	<b>0,806</b>	<b>0</b>	<b>103,265</b>	<b>92,74</b>	<b>546,25</b>	<b>0,183</b>	<b>128,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>859,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

11-17лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 5

264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	10,50	11,85	47,00	358,75	0,175	0	1,725	2,975	179,5	0,1	62,5	0	0	273,25	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0
108/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	70	7,51	6,65	15,86	164,50	0,053	0	0,82	0,156	114,3	0,026	12,36	0	0	99,16	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>21,61</b>	<b>21,50</b>	<b>89,06</b>	<b>649,25</b>	<b>0,298</b>	<b>0</b>	<b>13,845</b>	<b>5,431</b>	<b>435,8</b>	<b>0,146</b>	<b>97,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>473,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
19	ОБЕД	Салат из свежих помидоров с огурцом	100	0,90	6,76	3,60	86,30	0,04	0	16,5	0,8	13	0	18	0	0	24	0	0	0
132/357/479	ОБЕД	Расольник домашний с говядиной и сметаной	250	3,73	7,47	13,25	141,50	0,1	0	12,525	1,6	39,28	0	33,1	0	0	105,81	0	0	0
366/442	ОБЕД	Бефстроганов из отварной (говядины или свинины)	120	12,60	11,88	6,72	201,00	0,084	0,24	1,392	2,76	40,18	0	21,98	0	324,28	184,55	0	0	0,06
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,82	9,41	44,49	267,60	252	0	0	5,45	17,1	0,054	162,4	0	0	243,18	0	0	0
508	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0,5	1,5	28	0	7	0	0	19	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>950</b>	<b>33,65</b>	<b>36,52</b>	<b>136,66</b>	<b>1014,40</b>	<b>252,37</b>	<b>0,24</b>	<b>30,917</b>	<b>14,61</b>	<b>165,06</b>	<b>0,054</b>	<b>272,98</b>	<b>0</b>	<b>324,28</b>	<b>688,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1565</b>	<b>55,26</b>	<b>58,02</b>	<b>225,72</b>	<b>1663,65</b>	<b>252,67</b>	<b>0,24</b>	<b>44,762</b>	<b>20,041</b>	<b>600,86</b>	<b>0,2</b>	<b>370,84</b>	<b>0</b>	<b>324,28</b>	<b>1161,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>

11 - 17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 6

313	<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога, повидло	180	14,89	11,75	33,75	301,18	0,075	0	0,6	1,005	297	0,195	37,995	0	0	346,99	0	0	0
493	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108/105	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	60	4,58	9,07	29,20	216,96	0,053	0	0	0,552	11,04	0,07	6,72	0	0	33,48	0	0	0
112	<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,06	0	38	0,1	35	0	11	0	0	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>19,97</b>	<b>21,22</b>	<b>87,75</b>	<b>625,14</b>	<b>0,188</b>	<b>0</b>	<b>38,6</b>	<b>1,957</b>	<b>354,04</b>	<b>0,265</b>	<b>56,715</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>400,47</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
66	<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,40	11,00	11,00	137,10	130	0	11,3	0	20	0,25	16,6	0	0	51,3	0	0	0
149/169	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	9,06	7,95	15,53	187,43	0,133	0,15	11,34	2,26	22,24	0	37,78	0,05	592,6	142	0	0	0,03
349/453	<b>ОБЕД</b>	Биточки рыбные, соус томатный	150	12,92	5,97	15,07	145,80	0,07	0	0,7	0,7	29	0,01	25	0	0	125	0	0	0
415	<b>ОБЕД</b>	Рис припущенный	180	4,25	7,25	37,67	237,78	0,036	0	0	0,612	5,76	0,054	26,1	0	0	82,26	0	0	0
520	<b>ОБЕД</b>	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	0	1,2	0,2	3	0	3	0	0	2	0	0	0
108	<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	<b>ОБЕД</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>36,83</b>	<b>33,17</b>	<b>141,57</b>	<b>999,11</b>	<b>130,38</b>	<b>0,15</b>	<b>24,54</b>	<b>6,272</b>	<b>107,5</b>	<b>0,314</b>	<b>138,98</b>	<b>0,05</b>	<b>592,6</b>	<b>514,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1530</b>	<b>56,80</b>	<b>54,39</b>	<b>229,32</b>	<b>1624,25</b>	<b>130,57</b>	<b>0,15</b>	<b>63,14</b>	<b>8,229</b>	<b>461,54</b>	<b>0,579</b>	<b>195,695</b>	<b>0,05</b>	<b>592,6</b>	<b>914,53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>

11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 7

261	ЗАВТРАК	Каша борская (пшеница с изюмом)	250	15,25	12,70	51,03	360,75	0,2	0	1,95	2,1	207,5	0,275	63	0	0	279,75	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108/105/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,59	10,71	23,05	236,95	0,05	0	0,08	0,64	115,7	0,092	12,36	0	0	101,38	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>22,74</b>	<b>23,61</b>	<b>96,58</b>	<b>695,70</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>12,03</b>	<b>3,64</b>	<b>342,2</b>	<b>0,367</b>	<b>118,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>412,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	7,60	2,00	102,00	0,023	0	3,75	0,375	13,5	0	9,75	0	0	24,75	0	0	0
144/357	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	1,68	3,75	15,13	108,00	0,25	0,1	14	2,075	36,5	0	15,78	0	372,5	42,05	0	0	0,025
381/453	ОБЕД	Котлета из говядины, соус томатный	150	16,66	12,80	15,36	275,25	0,1	0	0,835	3,198	44,2	0,058	31,88	0	0	206,46	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	0	0	0
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0	70	1,5	12	0	3	0	0	3	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>30,62</b>	<b>33,37</b>	<b>116,51</b>	<b>955,85</b>	<b>0,69</b>	<b>0,1</b>	<b>94,705</b>	<b>10,908</b>	<b>180,5</b>	<b>0,112</b>	<b>125,11</b>	<b>0</b>	<b>372,5</b>	<b>490,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1600</b>	<b>53,36</b>	<b>56,98</b>	<b>213,09</b>	<b>1651,55</b>	<b>0,98</b>	<b>0,1</b>	<b>106,735</b>	<b>14,548</b>	<b>522,7</b>	<b>0,479</b>	<b>243,47</b>	<b>0</b>	<b>372,5</b>	<b>902,49</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>

11-17 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 8

395/195	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, рагу из овощей	250	13,63	10,47	33,78	280,50	0,202	0	11,475	2,33	75,8	0,015	42,85	0	0	185,95	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	4,58	9,07	29,20	216,96	0,053	0	0	0,552	11,04	0,07	6,72	0	0	33,48	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610</b>	<b>20,11</b>	<b>21,24</b>	<b>88,68</b>	<b>625,46</b>	<b>0,285</b>	<b>0</b>	<b>21,475</b>	<b>5,382</b>	<b>113,84</b>	<b>0,085</b>	<b>59,57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>233,43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
50	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,50	8,40	84,00	0	0	3,42	0,78	19,8	0	11,4	0	0	22,8	0	0	0
153	ОБЕД	Суп крестьянский с говядиной	250	6,48	7,23	14,80	141,25	0,1	0	7,9	0,125	63,75	0	48,25	0	0	165,75	0	0	0,6
370	ОБЕД	Плов из отварной (говядины или свинины)	250	14,21	16,60	41,20	367,00	0,125	0,225	2,25	3,15	25,475	0	53,225	0	348,75	260,075	0	0	0,1
507	ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	25,10	96,00	0,02	0	4,3	1,1	22	0	14	0	0	16	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>900</b>	<b>29,79</b>	<b>29,53</b>	<b>131,10</b>	<b>896,25</b>	<b>0,39</b>	<b>0,225</b>	<b>17,87</b>	<b>7,655</b>	<b>158,525</b>	<b>0</b>	<b>157,375</b>	<b>0</b>	<b>348,75</b>	<b>576,125</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1510</b>	<b>49,90</b>	<b>50,77</b>	<b>219,78</b>	<b>1521,71</b>	<b>0,675</b>	<b>0,225</b>	<b>39,345</b>	<b>13,037</b>	<b>272,365</b>	<b>0,085</b>	<b>216,945</b>	<b>0</b>	<b>348,75</b>	<b>809,555</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>

11-17 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

262	ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	250	11,50	8,12	30,75	217,00	0,14	0	1,38	2,38	143,6	0,08	50	0	0	218,6	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
108/105/10	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,59	10,71	23,05	236,95	0,053	0	0,08	0,64	115,7	0,092	12,36	0	0	101,38	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>22,09</b>	<b>22,43</b>	<b>89,10</b>	<b>644,95</b>	<b>0,283</b>	<b>0</b>	<b>13,16</b>	<b>6,52</b>	<b>438,3</b>	<b>0,212</b>	<b>110,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>480,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
32	ОБЕД	Салат картофельный с соевым огурцом	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,13	0	12	0,6	16	0	20,4	0	0	13,9	0	0	0
129/169/4 79	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,88	11,87	16,75	180,50	0,088	0	6,86	2,3	45,58	0	38,64	0	0	99	0	0	0
404/462	ОБЕД	Оладьи из печени с соусом томатным	150	9,60	10,28	10,62	195,80	0,18	0	6,3	2,3	26	37	13	0	0	195	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,85	173,88	0,072	0,018	0,936	6,84	8,21	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>30,47</b>	<b>30,17</b>	<b>132,82</b>	<b>938,18</b>	<b>0,615</b>	<b>0</b>	<b>26,896</b>	<b>15,14</b>	<b>133,29</b>	<b>37</b>	<b>115,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>468,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1600</b>	<b>52,56</b>	<b>52,60</b>	<b>221,92</b>	<b>1583,13</b>	<b>0,898</b>	<b>0</b>	<b>40,056</b>	<b>21,66</b>	<b>571,59</b>	<b>37,212</b>	<b>225,62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>949,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

11-17 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 10

260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	15,00	13,75	44,13	380,60	0,1	0	1,65	0,7	158,25	0,1	38,25	0	0	175,5	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0	1,3	0,1	126	0,02	14	0	0	90	0	0	0
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и повидлом	70	3,22	5,93	25,57	179,08	0,051	0	0,12	0,77	13,06	0,068	7,7	0	0	34,3	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0	38	0,1	35	0	11	0	0	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>22,22</b>	<b>22,58</b>	<b>93,10</b>	<b>676,68</b>	<b>0,251</b>	<b>0</b>	<b>41,07</b>	<b>1,67</b>	<b>332,31</b>	<b>0,188</b>	<b>70,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>316,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	6,83	110,00	36,6	0	16,5	0,8	13	0	18	0	0	24	0	0	0
134/357/479	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	6,75	4,94	29,20	155,75	0,093	0	7,725	1,5	28,54	0,012	31,6	0	0	104,06	0	0	0
349	ОБЕД	Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	250	14,97	14,76	25,86	359,80	0,25	0,35	27,625	4,725	31,9	0	59,925	0	1175,6	322,15	0,025	0	0,125
520	ОБЕД	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0	0	1,2	0,2	3	0	3	0	0	2	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	0	7	0	0	32,5	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>900</b>	<b>29,92</b>	<b>30,90</b>	<b>124,19</b>	<b>916,55</b>	<b>37,088</b>	<b>0</b>	<b>53,05</b>	<b>9,725</b>	<b>103,94</b>	<b>0,012</b>	<b>143,025</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>563,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1520</b>	<b>52,14</b>	<b>53,48</b>	<b>217,29</b>	<b>1593,23</b>	<b>37,339</b>	<b>0</b>	<b>94,12</b>	<b>11,395</b>	<b>436,25</b>	<b>0,2</b>	<b>213,975</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>880,51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

11-17 лет

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
1	51,97	54,64	217,22	1583,43	0,768	0,05	87,38	15,2	474,36	0,264	285,26	0	337,9	882,04	0	0	0,03
2	53,04	57,81	216,90	1642,22	0,693	0,075	29,655	14,67	669,1	0,281	252,7	0,05	304,58	997,02	0	0	0,03
3	53,46	56,33	223,34	1642,34	177,2	0,068	95,071	16,555	601,94	0,2	201,18	0	251,78	860,53	0	0	0,03
4	52,91	53,51	220,85	1574,74	0,806	0	103,265	92,74	546,25	0,183	128,2	0	0	859,62	0	0	0
5	55,26	58,02	225,72	1663,65	252,7	0,24	44,762	20,041	600,86	0,2	370,84	0	324,28	1161,5	0	0	0,06
6	56,80	54,39	229,32	1624,25	130,57	0,15	63,14	8,229	461,54	0,579	195,695	0,05	592,6	914,53	0	0	0,03
7	53,26	56,98	213,09	1651,55	0,98	0,1	106,735	14,548	522,7	0,479	243,47	0	372,5	902,49	0	0	0,025
8	49,90	50,77	219,78	1521,71	0,675	0,225	39,345	13,037	272,365	0,085	216,95	0	348,75	809,55	0	0	0,7
9	52,56	52,60	221,92	1583,13	0,898	0	40,056	21,66	571,59	37,212	225,62	0	0	949,22	0	0	0
10	52,14	53,48	217,29	1593,23	37,339	0	94,12	11,395	436,25	0,2	213,975	0	0	880,51	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>531,30</b>	<b>548,53</b>	<b>2205,43</b>	<b>16080,25</b>	<b>602,629</b>	<b>0,908</b>	<b>703,529</b>	<b>228,075</b>	<b>5156,955</b>	<b>39,683</b>	<b>2333,89</b>	<b>0,1</b>	<b>2532,39</b>	<b>9217,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,905</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>53,13</b>	<b>54,85</b>	<b>220,54</b>	<b>1608,03</b>	<b>60,2629</b>	<b>0,0908</b>	<b>70,3529</b>	<b>22,8075</b>	<b>515,6955</b>	<b>3,9683</b>	<b>233,389</b>	<b>0,01</b>	<b>253,239</b>	<b>921,701</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,0905</b>