

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)  
2 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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 1

269	ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,43	15,80	48,50	378,00	0,225	0	3,7	2,225	206,75	0,1	65,5	0	0	257,75	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	3,85	8,65	24,68	192,30	0,055	0	0	0,57	11,2	0,059	7	0	0	34,4	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>610</b>	<b>14,78</b>	<b>24,85</b>	<b>98,18</b>	<b>678,30</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>16,5</b>	<b>5,395</b>	<b>248,15</b>	<b>0,159</b>	<b>83,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>307,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
23	ОБЕД	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	100	0,80	6,20	4,90	79,00	0,04	0	14,1	1,1	16	0	15	0	0	22	0	0	0
147	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,25	5,88	18,83	155,50	0,105	0	8,25	1,5	17,287	0	28,23	0	0	96,94	0	0	0
381/453	ОБЕД	Котлета из говядины, соус томатный	150	18,34	19,37	17,77	318,80	0,095	0	0,78	2,985	41,25	0,055	29,75	0	0	192,7	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
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>36,57</b>	<b>40,37</b>	<b>122,82</b>	<b>1007,90</b>	<b>0,547</b>	<b>0</b>	<b>30,05</b>	<b>9,945</b>	<b>143,774</b>	<b>0,109</b>	<b>140,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>531,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1590</b>	<b>51,35</b>	<b>65,22</b>	<b>221,00</b>	<b>1686,20</b>	<b>0,857</b>	<b>0</b>	<b>46,55</b>	<b>15,34</b>	<b>391,924</b>	<b>0,268</b>	<b>224,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>838,89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</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 2

165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,50	0,1	0	1,275	0,45	205,5	0,05	26,25	0	0	171	0	0	0
500	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0	0,4	0,8	129	0	13	0	0	87	0	0	0
108/105/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,41	11,26	24,68	228,60	0,057	0	0,07	0,66	101,2	0,079	12	0	0	93,4	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>620</b>	<b>17,94</b>	<b>20,34</b>	<b>90,31</b>	<b>620,10</b>	<b>0,217</b>	<b>0</b>	<b>11,745</b>	<b>2,51</b>	<b>443,7</b>	<b>0,129</b>	<b>93,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>351,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
73	ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162,00	0,09	0	10,2	1,3	20	0	34	0	0	86	0	0	0
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,68	10,11	9,38	155,02	0,078	0,05	30,175	1,3	46,51	0	21,65	0	337,9	79,76	0	0	0,025
388	ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	150	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	0	1	1,6	23	0,07	15	0	0	110	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	245,52	0,036	0	0	630	6,12	0,054	27,36	0	0	84,96	0	0	0
518	ОБЕД	Соки фруктово - ягодный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>31,61</b>	<b>36,21</b>	<b>121,65</b>	<b>1032,54</b>	<b>0,419</b>	<b>0,05</b>	<b>45,375</b>	<b>639,5</b>	<b>122,067</b>	<b>0,124</b>	<b>128,51</b>	<b>0</b>	<b>337,9</b>	<b>472,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1600</b>	<b>49,54</b>	<b>56,54</b>	<b>211,95</b>	<b>1652,64</b>	<b>0,636</b>	<b>0,05</b>	<b>57,12</b>	<b>642,01</b>	<b>565,767</b>	<b>0,253</b>	<b>221,76</b>	<b>0</b>	<b>337,9</b>	<b>823,62</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 3

266	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,2	0	1,925	1,55	196	0,075	69,5	0	0	257,5	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,018	0	0,198	0,702	10,002	0,03	4,998	0	0	16,998	0	0	0
590	ЗАВТРАК	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,016	0	0	0,42	5,8	0,002	4	0	0	18	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>630</b>	<b>18,05</b>	<b>22,61</b>	<b>123,28</b>	<b>773,90</b>	<b>0,334</b>	<b>0</b>	<b>63,823</b>	<b>4,272</b>	<b>408,802</b>	<b>0,147</b>	<b>130,498</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>465,498</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
19	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	0	14,1	0,7	17	0	16	0	0	32	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,1	0	7,675	0,925	15,5	0	26,25	0	0	63	0	0	0
363	ОБЕД	Мясо тушеное (мясо свинина)	100	17,07	10,34	1,98	169,54	0,06	0,18	0,61	2,33	9,79	0	18,82	0	276,75	158,35	0,011	0	0,05
195	ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	15,30	162,00	0,108	0	13,77	1,26	61,2	0,018	35,1	0	0	94,5	0	0	0
509	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	11	0	5	0	0	7	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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>930</b>	<b>31,02</b>	<b>31,51</b>	<b>103,83</b>	<b>827,79</b>	<b>0,453</b>	<b>0,18</b>	<b>39,455</b>	<b>8,915</b>	<b>126,927</b>	<b>0,018</b>	<b>131,67</b>	<b>0</b>	<b>276,75</b>	<b>466,35</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1560</b>	<b>49,07</b>	<b>54,12</b>	<b>227,11</b>	<b>1601,69</b>	<b>0,787</b>	<b>0,18</b>	<b>103,278</b>	<b>13,187</b>	<b>535,729</b>	<b>0,165</b>	<b>262,168</b>	<b>0</b>	<b>276,75</b>	<b>931,848</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0,05</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

395/453	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, соус томатный	150	10,94	22,77	3,47	262,80	0,14	0	0,78	1,785	33,25	0,015	20,75	0	0	141,7	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	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	ЗАВТРАК	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
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	16	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>20,89</b>	<b>24,14</b>	<b>82,41</b>	<b>632,20</b>	<b>0,275</b>	<b>0</b>	<b>5,795</b>	<b>5,615</b>	<b>78,95</b>	<b>0,015</b>	<b>48,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>228,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
51	ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	10,30	7,10	127,00	0,03	0	5	1	30	0	24	0	0	42	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,102	0	7,9	1,25	63,75	0,03	48,25	0	0	165,75	0	0	0,6
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	280	24,33	13,50	59,38	456,96	0,14	0,162	2,52	3,528	28,532	0	59,612	0	390,6	291,28	0	0	0,112
511	ОБЕД	Компот смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	0	24	0,4	11	0	9	0	0	10	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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>930</b>	<b>42,26</b>	<b>32,13</b>	<b>141,33</b>	<b>1029,21</b>	<b>0,417</b>	<b>0,162</b>	<b>39,42</b>	<b>8,678</b>	<b>145,719</b>	<b>0,03</b>	<b>171,362</b>	<b>0</b>	<b>390,6</b>	<b>620,53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1580</b>	<b>63,15</b>	<b>56,27</b>	<b>223,74</b>	<b>1661,41</b>	<b>0,692</b>	<b>0,162</b>	<b>45,215</b>	<b>14,293</b>	<b>224,669</b>	<b>0,045</b>	<b>220,212</b>	<b>0</b>	<b>390,6</b>	<b>849,43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,712</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 5

260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,58	31,33	282,75	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
108/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	70	8,92	5,62	24,60	186,10	0,06	0	0,14	0,235	190	0,046	17	0	0	150,5	0	0	0
588	ЗАВТРАК	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,00	0,006	0	0	0,3	3,2	0	2	0	0	7,2	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>640</b>	<b>20,16</b>	<b>23,76</b>	<b>95,39</b>	<b>660,85</b>	<b>0,246</b>	<b>0</b>	<b>63,09</b>	<b>1,635</b>	<b>511,45</b>	<b>0,166</b>	<b>84,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>446,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0	16,5	0,8	13	0	18	0	0	24	0	0	0
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250	5,53	7,89	7,45	142,75	0,0275	0,05	13,63	1,68	55,787	0,012	29,85	0,025	251,78	85,65	0	0	0,025
377/448	ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом, соус белый основной	330	33,23	34,92	29,39	564,40	0,363	0	5,97	4,97	37,75	0,127	80,1	0	0	415,4	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>47,16</b>	<b>54,01</b>	<b>102,04</b>	<b>1106,15</b>	<b>0,5755</b>	<b>0,05</b>	<b>36,9</b>	<b>10,55</b>	<b>128,974</b>	<b>0,139</b>	<b>161,45</b>	<b>0,025</b>	<b>251,78</b>	<b>642,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>67,31</b>	<b>77,76</b>	<b>197,43</b>	<b>1767,00</b>	<b>0,8215</b>	<b>0,05</b>	<b>99,99</b>	<b>12,185</b>	<b>640,424</b>	<b>0,305</b>	<b>245,7</b>	<b>0,025</b>	<b>251,78</b>	<b>1088,75</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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 6

313	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,60	0,1	0	0,8	1,34	396	260	50,66	0	0	462,6	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
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,018	0	0,198	0,702	10,002	0,03	4,998	0	0	16,998	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>560</b>	<b>34,20</b>	<b>38,30</b>	<b>89,26</b>	<b>849,60</b>	<b>0,572</b>	<b>0</b>	<b>10,998</b>	<b>4,542</b>	<b>433,002</b>	<b>260,03</b>	<b>65,658</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>493,598</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,02	0	5,5	1,2	89	0,01	19	0	0	82	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	11,00	9,25	15,06	187,60	0,13	0,15	11,34	2,26	22,23	0	37,78	0,05	592,68	142,08	0	0	0,03
349/453	ОБЕД	Котлеты рыбные, соус томатный	150	9,24	7,17	13,07	153,80	0,075	0	1,48	0,885	31,25	0,015	28,75	0	0	132,7	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
510	ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,04	0	11,6	0,8	19	0	8	0	0	12	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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>34,42</b>	<b>37,64</b>	<b>118,65</b>	<b>956,00</b>	<b>0,572</b>	<b>0,15</b>	<b>36,04</b>	<b>8,905</b>	<b>220,717</b>	<b>0,079</b>	<b>158,23</b>	<b>0,05</b>	<b>592,68</b>	<b>582,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1540</b>	<b>68,62</b>	<b>75,94</b>	<b>207,91</b>	<b>1805,60</b>	<b>1,144</b>	<b>0,15</b>	<b>47,038</b>	<b>13,447</b>	<b>653,719</b>	<b>260,11</b>	<b>223,888</b>	<b>0,05</b>	<b>592,68</b>	<b>1076,48</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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 7

268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,50	286,75	0,075	0	1,925	0,55	179,25	0,075	39,5	0	0	189,75	0	0	0
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	0	0	0
108/105/100	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	70	6,41	11,26	24,68	228,60	0,057	0	0,07	0,66	101,2	0,079	12	0	0	93,4	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	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>14,94</b>	<b>22,54</b>	<b>101,38</b>	<b>672,35</b>	<b>0,172</b>	<b>0</b>	<b>14,795</b>	<b>2,21</b>	<b>302,65</b>	<b>0,154</b>	<b>95,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>315,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0	5	0,5	18	0	13	0	0	33	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний с говядиной и сметаной	250	5,95	10,11	13,25	170,75	0,1	0	12,525	1,6	39,28	0	33,1	0	0	105,81	0	0	0
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	31,81	15,14	25,37	365,46	0,28	0,392	30,94	5,292	35,728	0	67,116	0	1316,67	360,81	0,034	0	0,145
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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>730</b>	<b>45,66</b>	<b>36,35</b>	<b>102,92</b>	<b>929,21</b>	<b>0,555</b>	<b>0,392</b>	<b>49,665</b>	<b>10,092</b>	<b>108,445</b>	<b>0</b>	<b>146,716</b>	<b>0</b>	<b>1316,67</b>	<b>613,12</b>	<b>0,034</b>	<b>0</b>	<b>0,145</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1350</b>	<b>60,59</b>	<b>58,89</b>	<b>204,30</b>	<b>1601,56</b>	<b>0,727</b>	<b>0,392</b>	<b>64,46</b>	<b>12,302</b>	<b>411,095</b>	<b>0,154</b>	<b>242,216</b>	<b>0</b>	<b>1316,67</b>	<b>928,27</b>	<b>0,034</b>	<b>0</b>	<b>0,145</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 8

395/453	<b>ЗАВТРАК</b>	Сосиска отварная, соус томатный	150	10,94	22,77	3,47	262,80	0,14	0	0,78	1,785	33,25	0,015	20,75	0	0	141,7	0	0	0
237	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0	0	202,65	0	0	0
495	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	0	0	0
108	<b>ЗАВТРАК</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
112	<b>ЗАВТРАК</b>	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0	5	2,2	19	0	12	0	0	16	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>25,19</b>	<b>32,62</b>	<b>91,35</b>	<b>761,35</b>	<b>0,465</b>	<b>0</b>	<b>7,08</b>	<b>9,48</b>	<b>203,5</b>	<b>0,06</b>	<b>190,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>519,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
76	<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0	8,4	0,8	23	0	18	0	0	40	0	0	0
144	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,30	3,75	21,68	150,12	0,25	0,1	14	2,075	36,5	0	15,775	0	372,5	42,05	0	0	0,025
381/453	<b>ОБЕД</b>	Биточки из говядины, соус томатный	150	18,34	19,37	17,77	318,80	0,095	0	0,78	2,985	41,25	0,055	29,75	0	0	192,7	0	0	0
291	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,85	173,88	0,072	0,018	0,936	6,84	8,208	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0
507	<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0	4,3	1,1	22	0	14	0	0	16	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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>880</b>	<b>41,33</b>	<b>35,94</b>	<b>145,80</b>	<b>1076,80</b>	<b>0,622</b>	<b>0,118</b>	<b>28,416</b>	<b>16,3</b>	<b>143,395</b>	<b>0,055</b>	<b>117,745</b>	<b>0</b>	<b>372,5</b>	<b>445,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1530</b>	<b>66,52</b>	<b>68,56</b>	<b>237,15</b>	<b>1838,15</b>	<b>1,087</b>	<b>0,118</b>	<b>35,496</b>	<b>25,78</b>	<b>346,895</b>	<b>0,115</b>	<b>307,795</b>	<b>0</b>	<b>372,5</b>	<b>964,94</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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

267	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,50	0,25	0	1,825	1,5	180,75	0,075	53,75	0	0	241,25	0	0	0
501	<b>ЗАВТРАК</b>	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
95	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,018	0	0,198	0,702	10,002	0,03	4,998	0	0	16,998	0	0	0
590	<b>ЗАВТРАК</b>	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,016	0	0	0,42	5,8	0,002	4	0	0	18	0	0	0
112	<b>ЗАВТРАК</b>	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>630</b>	<b>16,55</b>	<b>21,19</b>	<b>117,93</b>	<b>739,90</b>	<b>0,354</b>	<b>0</b>	<b>13,323</b>	<b>4,922</b>	<b>338,552</b>	<b>0,127</b>	<b>85,748</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>377,248</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
32	<b>ОБЕД</b>	Салат "Летний"	100	2,30	7,30	6,00	99,00	0,06	0	12,1	3	23	0,03	18	0	0	55	0	0	0
146	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	250	4,75	5,64	8,78	107,50	0,06	0,075	5,75	1,15	12,8	0	20,975	0,05	304,575	73,68	0	0	0,025
404/462	<b>ОБЕД</b>	Оладьи из печени с соусом томатным	150	14,10	10,80	13,00	204,00	0,18	0	6,3	2,3	26	37	13	0	0	195	0	0	0
429	<b>ОБЕД</b>	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
508	<b>ОБЕД</b>	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	<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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>32,53</b>	<b>32,66</b>	<b>116,00</b>	<b>894,10</b>	<b>0,607</b>	<b>0,075</b>	<b>30,77</b>	<b>11,71</b>	<b>149,037</b>	<b>37,084</b>	<b>123,675</b>	<b>0,05</b>	<b>304,575</b>	<b>556,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1610</b>	<b>49,08</b>	<b>53,85</b>	<b>233,93</b>	<b>1634,00</b>	<b>0,961</b>	<b>0,075</b>	<b>44,093</b>	<b>16,632</b>	<b>487,589</b>	<b>37,211</b>	<b>209,423</b>	<b>0,05</b>	<b>304,575</b>	<b>934,028</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.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 10

262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	0,1	0	1,725	0,55	166	0,075	25,25	0	0	151,5	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	3,85	8,65	24,68	192,30	0,055	0	0	0,57	11,2	0,059	7	0	0	34,4	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1	5	0	0	77	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды 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>650</b>	<b>22,60</b>	<b>27,18</b>	<b>103,36</b>	<b>753,55</b>	<b>0,287</b>	<b>0</b>	<b>63,425</b>	<b>3,72</b>	<b>396,2</b>	<b>0,274</b>	<b>89,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>435,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
75	ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	0	10,1	0,7	16	0	18	0	0	46	0	0	0
129	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,23	8,34	14,01	164,01	0,087	0	6,86	2,3	45,4587	0	38,64	0	0	99	0	0	0
346/453	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские, соус томатный	150	12,74	5,47	9,67	138,80	0,075	0	1,78	0,985	39,25	0,065	29,75	0	0	159,7	0	0	0
415	ОБЕД	Рис припущенный	180	5,66	9,67	51,84	317,03	0,047	0	0	0,815	7,679	0,072	34,79	0	0	109,67	0	0	0
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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>35,63</b>	<b>30,68</b>	<b>146,72</b>	<b>1009,84</b>	<b>0,424</b>	<b>0</b>	<b>19,94</b>	<b>7,5</b>	<b>123,825</b>	<b>0,137</b>	<b>154,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>527,87</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1630</b>	<b>58,23</b>	<b>57,85</b>	<b>250,08</b>	<b>1763,39</b>	<b>0,711</b>	<b>0</b>	<b>83,365</b>	<b>11,22</b>	<b>520,025</b>	<b>0,411</b>	<b>243,93</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>963,77</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	51,35	65,22	221,00	1686,20	0,857	0	46,55	15,34	391,92	0,268	224,18	0	0	838,89	0	0	0
2	49,54	56,54	211,95	1652,64	0,636	0,05	57,12	642,01	565,77	0,253	221,76	0	337,9	823,62	0	0	0,03
3	49,07	54,12	227,11	1601,69	0,787	0,18	103,278	13,187	535,73	0,165	262,17	0	276,75	276,75	931,9	0,01	0,005
4	63,15	56,27	223,74	1661,41	0,697	0,162	45,215	14,293	224,67	0,045	220,21	0	390,6	849,43	0	0	0,71
5	67,31	77,76	197,43	1767,00	0,822	0,05	99,99	12,185	640,42	0,305	245,7	0,025	251,78	1088,8	0	0	0,03
6	68,62	75,94	207,91	1805,60	1,144	0,15	47,038	13,447	653,72	260,1	223,89	0,05	592,68	1076,5	0	0	0,03
7	60,59	58,89	204,30	1601,56	0,727	0,392	64,46	12,302	411,1	0,154	242,22	0	1316,7	928,27	0,03	0	0,15
8	66,52	68,56	237,15	1838,15	1,087	0,118	35,496	25,78	346,9	0,115	307,8	0	372,5	964,9	0	0	0,03
9	49,08	53,85	233,93	1634,00	0,961	0,075	44,093	16,632	487,59	37,21	209,42	0,05	304,58	934,03	0	0	0,03
10	58,23	57,85	250,08	1763,39	0,711	0	83,365	11,22	520,02	0,411	243,93	0	0	983,77	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>583,46</b>	<b>625,00</b>	<b>2214,60</b>	<b>17011,64</b>	<b>8,429</b>	<b>1,177</b>	<b>626,605</b>	<b>776,396</b>	<b>4777,8</b>	<b>299</b>	<b>2401,3</b>	<b>0,125</b>	<b>3843,5</b>	<b>8765</b>	<b>931,9</b>	<b>0,01</b>	<b>1,015</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>58,35</b>	<b>62,50</b>	<b>221,46</b>	<b>1701,16</b>	<b>0,843</b>	<b>0,118</b>	<b>62,6605</b>	<b>77,6396</b>	<b>477,78</b>	<b>29,9</b>	<b>240,13</b>	<b>0,013</b>	<b>384,35</b>	<b>876,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1015</b>