



Утверждаю:

директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

(введено в действие приказом
от 26.08.2022 № 247-од)

***Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов (льготной категории)
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.	K, 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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	14,78	24,85	98,18	678,30	0,31	0	16,5	5,395	248,15	0,159	83,5	0	0	307,15	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	36,57	40,37	122,82	1007,90	0,547	0	30,05	9,945	143,774	0,109	140,68	0	0	531,74	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1590	51,35	65,22	221,00	1686,20	0,857	0	46,55	15,34	391,924	0,268	224,18	0	0	838,89	0	0	0

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 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	Плоды 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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	17,94	20,34	90,31	620,10	0,217	0	11,745	2,51	443,7	0,129	93,25	0	0	351,4	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	31,61	36,21	121,65	1032,54	0,419	0,05	45,375	639,5	122,067	0,124	128,51	0	337,9	472,22	0	0	0,025
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	49,54	56,54	211,95	1652,64	0,636	0,05	57,12	642,01	565,767	0,253	221,76	0	337,9	823,62	0	0	0,025

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

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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	18,05	22,61	123,28	773,90	0,334	0	63,823	4,272	408,802	0,147	130,498	0	0	465,498	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	31,02	31,51	103,83	827,79	0,453	0,18	39,455	8,915	126,927	0,018	131,67	0	276,75	466,35	0,011	0	0,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	49,07	54,12	227,11	1601,69	0,787	0,18	103,278	13,187	535,729	0,165	262,168	0	276,75	931,848	0,011	0	0,05

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 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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	20,89	24,14	82,41	632,20	0,275	0	5,795	5,615	78,95	0,015	48,85	0	0	228,9	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	42,26	32,13	141,33	1029,21	0,417	0,162	39,42	8,678	145,719	0,03	171,362	0	390,6	620,53	0	0	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	63,15	56,27	223,74	1661,41	0,692	0,162	45,215	14,293	224,669	0,045	220,212	0	390,6	849,43	0	0	0,712

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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	20,16	23,76	95,39	660,85	0,246	0	63,09	1,635	511,45	0,166	84,25	0	0	446,2	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	47,16	54,01	102,04	1106,15	0,5755	0,05	36,9	10,55	128,974	0,139	161,45	0,025	251,78	642,55	0	0	0,025
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	67,31	77,76	197,43	1767,00	0,8215	0,05	99,99	12,185	640,424	0,305	245,7	0,025	251,78	1088,75	0	0	0,025

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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	34,20	38,30	89,26	849,60	0,572	0	10,998	4,542	433,002	260,03	65,658	0	0	493,598	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	34,42	37,64	118,65	956,00	0,572	0,15	36,04	8,905	220,717	0,079	158,23	0,05	592,68	582,88	0	0	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1540	68,62	75,94	207,91	1805,60	1,144	0,15	47,038	13,447	653,719	260,11	223,888	0,05	592,68	1076,48	0	0	0,03

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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	14,94	22,54	101,38	672,35	0,172	0	14,795	2,21	302,65	0,154	95,5	0	0	315,15	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	45,66	36,35	102,92	929,21	0,555	0,392	49,665	10,092	108,445	0	146,716	0	1316,67	613,12	0,034	0	0,145
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	60,59	58,89	204,30	1601,56	0,727	0,392	64,46	12,302	411,095	0,154	242,216	0	1316,67	928,27	0,034	0	0,145

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	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
237	ЗАВТРАК	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	ЗАВТРАК	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	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	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	25,19	32,62	91,35	761,35	0,465	0	7,08	9,48	203,5	0,06	190,05	0	0	519,85	0	0	0
76	ОБЕД	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	ОБЕД	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	ОБЕД	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	ЗАВТРАК	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	ОБЕД	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	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			880	41,33	35,94	145,80	1076,80	0,622	0,118	28,416	16,3	143,395	0,055	117,745	0	372,5	445,09	0	0	0,025
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	66,52	68,56	237,15	1838,15	1,087	0,118	35,496	25,78	346,895	0,115	307,795	0	372,5	964,94	0	0	0,025

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	ЗАВТРАК	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	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
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 (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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	16,55	21,19	117,93	739,90	0,354	0	13,323	4,922	338,552	0,127	85,748	0	0	377,248	0	0	0
32	ОБЕД	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	ОБЕД	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	ОБЕД	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	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
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	2,437	0	23,5	0	0	79	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	32,53	32,66	116,00	894,10	0,607	0,075	30,77	11,71	149,037	37,084	123,675	0,05	304,575	556,78	0	0	0,025
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610	49,08	53,85	233,93	1634,00	0,961	0,075	44,093	16,632	487,589	37,211	209,423	0,05	304,575	934,028	0	0	0,025

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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	22,60	27,18	103,36	753,55	0,287	0	63,425	3,72	396,2	0,274	89,25	0	0	435,9	0	0	0
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	35,63	30,68	146,72	1009,84	0,424	0	19,94	7,5	123,825	0,137	154,68	0	0	527,87	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1630	58,23	57,85	250,08	1763,39	0,711	0	83,365	11,22	520,025	0,411	243,93	0	0	963,77	0	0	0

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
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	583,46	625,00	2214,60	17011,64	8,429	1,177	626,605	776,396	4777,8	299	2401,3	0,125	3843,5	8765	931,9	0,01	1,015
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	58,35	62,50	221,46	1701,16	0,843	0,118	62,6605	77,6396	477,78	29,9	240,13	0,013	384,35	876,5	0	0	0,1015