

Утверждаю:

Начальник управления образования  
администрации Новооскольского городского округа

 Ю. Нехаев

"20" августа 2020 года

Согласовано:

Начальник Территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Белгородской области в Новооскольском районе

 М. Фейзуллаева

"20" августа 2020 года

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся

Новооскольского городского округа

11-18 лет

2020 год

День:	понедельник
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
16	Колбаса порцией	40	4,53	12,03	0,09	127,00	0,04	0,10	125,50		7,80	7,50	0,66	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,06	2,83	24,40		14,20	4,40	2,40	0,36
209	Яйцо варёное	40	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
ПР	Булка	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>19,43</b>	<b>23,65</b>	<b>76,93</b>	<b>659,08</b>	<b>0,42</b>	<b>15,71</b>	<b>225,90</b>	<b>1,60</b>	<b>518,50</b>	<b>546,65</b>	<b>145,31</b>	<b>5,44</b>
<b>обед</b>														
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
143	Рагу овощное	150	2,10	12,30	15,75	181,50	0,08	12,00	0,00	1,80	57,00	97,50	40,50	1,20
330	Соус сметанный	30	0,48	1,50	1,70	22,23	0,01	0,01	10,14		8,19	6,82	1,58	0,06
241	Мясо отварное свинина	50	11,39	19,54	1,76	227,00	0,27	0,01	10,10		22,59	110,24	18,01	1,29
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>24,37</b>	<b>37,12</b>	<b>69,43</b>	<b>783,74</b>	<b>0,56</b>	<b>13,75</b>	<b>20,24</b>	<b>3,16</b>	<b>211,96</b>	<b>607,90</b>	<b>135,05</b>	<b>7,00</b>
	<b>Всего 1 день</b>		<b>43,80</b>	<b>60,77</b>	<b>146,36</b>	<b>1442,82</b>	<b>0,98</b>	<b>29,46</b>	<b>246,14</b>	<b>4,76</b>	<b>730,46</b>	<b>1154,55</b>	<b>280,36</b>	<b>12,44</b>



День:	среда
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
177	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8		137,99	167,24	39,53	0,87
ПР	Булка	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-		14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Кондитерское изделие	50	0,13		15,04	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>14,23</b>	<b>18,4</b>	<b>111,94</b>	<b>679,97</b>	<b>0,16</b>	<b>14,49</b>	<b>98,8</b>	<b>0,61</b>	<b>430,15</b>	<b>384,93</b>	<b>102,64</b>	<b>4,34</b>
<b>обед</b>														
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	13,00	85,75	0,09	8,25	-		26,70	55,98	22,78	0,88
309	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,67	3,01	17,60	112,30	0,04	-	-		3,24	24,78	14,08	0,74
290	Бедро тушеное	100	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,33	29,30		29,04	73,27	13,49	0,95
330	Соус сметанный	30	0,48	1,50	1,70	22,23	0,01	0,01	10,14		8,19	6,82	1,58	0,06
139	Капуста тушёная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	363,00		58,75	40,69	20,85	0,83
349	Компот из сухофруктов	200	0,82	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>21,9</b>	<b>76,1</b>	<b>672,0</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>402,4</b>	<b>0,4</b>	<b>167,6</b>	<b>267,4</b>	<b>100,2</b>	<b>5,7</b>
	<b>Всего 3 день</b>		<b>36,38</b>	<b>40,30</b>	<b>188,03</b>	<b>1352,01</b>	<b>0,42</b>	<b>40,89</b>	<b>501,24</b>	<b>0,97</b>	<b>597,75</b>	<b>652,31</b>	<b>202,88</b>	<b>10,00</b>

День:	четверг
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
302	Каша гречневая с маслом сливочным	100 /5	5,73	4,06	25,7	162,5	0,13	-	-		9,88	135,9	90,55	3,04
243	Сосиски отварные с маслом	71	7,2	20,21	0,33	213,20	0,12	-	26,00		24,05	105,30	13,00	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	24,37	97,60	0,00	4,00	0,00	0,10	6,00	2,00	2,00	0,10
ПР	Булка	60	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоки	110	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>21,18</b>	<b>32,07</b>	<b>92,06</b>	<b>745,06</b>	<b>0,35</b>	<b>22,20</b>	<b>70,00</b>	<b>0,86</b>	<b>324,53</b>	<b>462,10</b>	<b>171,65</b>	<b>8,83</b>
<b>обед</b>														
ПР	Икра кабачковая	60	1,01	4,85	0,08	69,26	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
82	Борщ со свежей капустой	250	1,80	4,92	10,90	103,75	0,05	10,67	-		49,72	54,60	26,12	1,22
229	Рыба тушеная с овощами	100	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
310	Картофель отварной с маслом	200	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
349	Компот из сухофруктов	200	0,82	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>15,7</b>	<b>78,0</b>	<b>653,4</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>13,3</b>	<b>3,6</b>	<b>267,1</b>	<b>444,8</b>	<b>132,6</b>	<b>6,1</b>
	<b>Всего 4 день</b>		<b>44,76</b>	<b>47,78</b>	<b>170,02</b>	<b>1398,44</b>	<b>0,74</b>	<b>62,34</b>	<b>83,34</b>	<b>4,45</b>	<b>591,61</b>	<b>906,90</b>	<b>304,24</b>	<b>14,97</b>

День:	пятница
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая	220	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	54,80		133,68	156,72	37,22	0,84
16	Колбаса порцией	40	4,53	12,03	0,09	127	0,04	0,1	125,5	0	7,8	7,5	0,66	0
ПР	Булка	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоки	110	0,60	0,60	13,00	66,60	0,04	15,00	0,30	24,00	24,00	16,50	13,50	3,30
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>19,58</b>	<b>31,11</b>	<b>74,48</b>	<b>722,14</b>	<b>0,26</b>	<b>19,26</b>	<b>224,60</b>	<b>24,59</b>	<b>428,38</b>	<b>391,82</b>	<b>107,28</b>	<b>5,47</b>
<b>обед</b>														
ПР	Кукуруза консервированная	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	-		7,00	13,00	10,00	0,45
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	-		21,36	44,78	18,22	0,70
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/ 20	13,0	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5		188,98	231	55,96	2,14
ПР	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	104,00	0,06	1,20	60,00		248,00	190,00	30,00	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,53</b>	<b>18,19</b>	<b>96,93</b>	<b>729,56</b>	<b>0,44</b>	<b>17,30</b>	<b>92,50</b>	<b>0,36</b>	<b>474,54</b>	<b>521,18</b>	<b>124,18</b>	<b>4,73</b>
	<b>Всего 5 день</b>		<b>45,11</b>	<b>49,30</b>	<b>171,41</b>	<b>1451,70</b>	<b>0,70</b>	<b>36,56</b>	<b>317,10</b>	<b>24,95</b>	<b>902,92</b>	<b>913,00</b>	<b>231,46</b>	<b>10,20</b>

День:	понедельник
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
209	Яйцо варёное	40	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
3	Бутерброд с сыром	30/16/5	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-		14,20	4,40	2,40	0,36
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>94,11</b>	<b>34,82</b>	<b>56,12</b>	<b>634,7</b>	<b>0,19</b>	<b>13,74</b>	<b>354</b>	<b>0,35</b>	<b>501,12</b>	<b>468,25</b>	<b>77,08</b>	<b>5,54</b>
<b>обед</b>														
ПР	Овощи порцией	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	-		7,00	13,00	10,00	0,45
82	Борщ со свежей капустой	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-		39,78	43,68	20,90	0,98
256	Мясо тушёное свинина	1,00	11,4	19,54	1,76	227	0,27	0,01	10,1	0	22,59	110,24	18,01	1,29
302	Каша гречневая с маслом сливочным	100 /5	5,73	4,06	25,7	162,5	0,13	-	-		9,88	135,9	90,55	3,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-		11,1	2,80	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,53</b>	<b>52,24</b>	<b>58,89</b>	<b>780,46</b>	<b>0,62</b>	<b>17,32</b>	<b>39,50</b>	<b>0,36</b>	<b>89,08</b>	<b>383,09</b>	<b>158,88</b>	<b>8,15</b>
	<b>Всего 6 день</b>		<b>116,64</b>	<b>87,06</b>	<b>115,01</b>	<b>1415,16</b>	<b>0,81</b>	<b>31,06</b>	<b>393,50</b>	<b>0,71</b>	<b>590,20</b>	<b>851,34</b>	<b>235,96</b>	<b>13,69</b>

День:	вторник
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
217	Вареники ленивые отварные со слив. Маслом	150	16,27	8,74	24,86	243	0,052	0,39	58,5		158,51	183,8	23,6	0,41
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-		11,1	2,80	1,4	0,28
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>22,64</b>	<b>16,06</b>	<b>63,91</b>	<b>494,7</b>	<b>0,122</b>	<b>11,12</b>	<b>102,5</b>	<b>0,35</b>	<b>437,61</b>	<b>379,85</b>	<b>77,75</b>	<b>3,34</b>
<b>обед</b>														
ПР	Овощи порцией	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-		7	13	10	0,45
102	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	-		34,14	70,48	28,46	1,64
265	Плов с мясом свинины	150	12,62	28,17	28,89	408,00	0,39	1,28	-		12,42	174,61	39,64	1,81
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-		11,1	2,80	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого обед</b>		<b>19,87</b>	<b>32,95</b>	<b>59,97</b>	<b>689,56</b>	<b>0,64</b>	<b>14,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>73,86</b>	<b>303,29</b>	<b>89,50</b>	<b>5,42</b>
	<b>Всего 7 день</b>		<b>42,5</b>	<b>49,0</b>	<b>123,9</b>	<b>1184,3</b>	<b>0,8</b>	<b>25,8</b>	<b>102,5</b>	<b>0,7</b>	<b>511,5</b>	<b>683,1</b>	<b>167,3</b>	<b>8,8</b>



День:	среда
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
183	Каша молочная гречневая ( рис , пшено )	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
ПР	Кондитерское изделие	50	0,13		15,04	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Булка	50	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоки	110	0,30	0,60	13,50	66,60	0,04	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>12,10</b>	<b>16,50</b>	<b>69,67</b>	<b>543,05</b>	<b>0,52</b>	<b>20,10</b>	<b>115,60</b>	<b>1,29</b>	<b>384,56</b>	<b>358,24</b>	<b>97,46</b>	<b>6,17</b>
<b>обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп картофельный с вермишелью	250	1,91	4,06	10,40	93,60	0,04	0,76	-		21,84	29,42	12,18	0,58
143	Рагу овощное	105	1,77	10,99	8,60	142,00	0,06	12,51	46,00		37,16	45,00	16,26	0,60
241	Мясо отварное свинина	80	11,39	19,54	1,76	227,00	0,27	0,01	10,10		22,59	110,24	18,01	1,29
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-		14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>18,77</b>	<b>41,13</b>	<b>45,44</b>	<b>710,68</b>	<b>0,43</b>	<b>40,54</b>	<b>56,10</b>	<b>2,67</b>	<b>147,99</b>	<b>259,78</b>	<b>74,85</b>	<b>4,59</b>
	<b>Всего 8 день</b>		<b>30,87</b>	<b>57,63</b>	<b>115,11</b>	<b>1253,73</b>	<b>0,95</b>	<b>60,64</b>	<b>171,70</b>	<b>3,96</b>	<b>532,55</b>	<b>618,02</b>	<b>172,31</b>	<b>10,76</b>

День:	четверг
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
302	Каша гречневая с маслом сливоч	100 /5	5,73	4,06	25,7	162,5	0,13	-	-		9,88	135,9	90,55	3,04
243	Сосиски отварные с маслом	71	7,2	20,21	0,33	213,20	0,12	-	26,00		24,05	105,30	13,00	1,17
ПР	Булка	40	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-		14,20	4,40	2,40	0,36
338	Яблоки	110	0,60	0,60	13,50	66,60	0,04	15,00		0,30	24,00	17,50	13,50	3,30
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>21,7</b>	<b>31,9</b>	<b>65,9</b>	<b>699,5</b>	<b>0,3</b>	<b>13,5</b>	<b>70,0</b>	<b>0,7</b>	<b>323,0</b>	<b>465,0</b>	<b>168,6</b>	<b>7,6</b>
<b>обед</b>														
52	Салат из свеклы вареной с растит маслом	100	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-		20,60	40,60	20,60	1,32
82	Борщ со свежей капустой	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-		39,78	43,68	20,90	0,98
76	Сельдь с луком и растительным маслом	55,00	5,06	6,69	1,64	87,00	0,03	70,00	2,50	0,00	21,20	81,70	10,30	0,41
310	Картофель отварной с маслом	200	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>21,08</b>	<b>21,89</b>	<b>43,07</b>	<b>547,16</b>	<b>0,31</b>	<b>33,97</b>	<b>38,82</b>	<b>0,36</b>	<b>298,41</b>	<b>476,97</b>	<b>140,53</b>	<b>5,09</b>
	<b>Всего 9 день</b>		<b>42,81</b>	<b>53,78</b>	<b>108,97</b>	<b>1246,70</b>	<b>0,66</b>	<b>47,50</b>	<b>108,82</b>	<b>1,10</b>	<b>621,44</b>	<b>941,92</b>	<b>309,13</b>	<b>12,64</b>

День:	пятница
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	11-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
177	Каша рисовая с изюмом	200	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	167,24	39,53	0,87
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,01	2,16	0,00		14,38	8,34	3,94	0,07
ПР	Булка	50	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоки	110	0,60	0,60	13,50	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>30,99</b>	<b>23,84</b>	<b>71,58</b>	<b>684,44</b>	<b>0,26</b>	<b>12,87</b>	<b>147,00</b>	<b>0,74</b>	<b>629,74</b>	<b>592,05</b>	<b>116,57</b>	<b>4,58</b>
<b>обед</b>														
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,42	75,10	0,03	17,16	-		55,45	40,14	20,65	0,80
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	-		21,36	44,78	18,22	0,70
290	Бедро тушеное	100	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,33	29,30		29,04	73,27	13,49	0,95
330	Соус сметанный	30	0,48	1,50	1,70	22,23	0,01	0,01	10,14		8,19	6,82	1,58	0,06
302	Каша гречневая с маслом сливоч	100 /5	5,73	4,06	25,7	162,5	0,13	-	-		9,88	135,9	90,55	3,04
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,15</b>	<b>21,92</b>	<b>74,94</b>	<b>687,39</b>	<b>0,32</b>	<b>26,26</b>	<b>39,44</b>	<b>0,36</b>	<b>147,50</b>	<b>351,65</b>	<b>158,43</b>	<b>6,86</b>
	<b>Всего 10 день</b>		<b>54,14</b>	<b>45,76</b>	<b>146,52</b>	<b>1371,83</b>	<b>0,58</b>	<b>39,13</b>	<b>186,44</b>	<b>1,10</b>	<b>777,24</b>	<b>943,70</b>	<b>275,00</b>	<b>11,44</b>