

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав
потребителей
И благополучия человека по
Новосибирской области в городе Бердске

А.В. Казанцева

" 09 " августа 2018 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №13

Н.П. Маркова

2018 г.



**Примерное 10-дневное меню для организации
горячего питания обучающихся
МБОУ СОШ №13
на 2018-2019 учебный год**

Составил: заведующий
столовой МБОУ СОШ №13 Семенова Е.Л.

	масло сливочное	6,7												
280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17	91,98
	курага	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		32,83	26,84	133,37	0,92	5,76	0,02	1,3	155,31	492,36	157,17	16,1	906,54
	ПОЛДНИК 15-25													
189	Биточек из говядины	80	12,2	13,39	6,56	0,07	0,14	0	0,74	31,46	128	24,33	1,06	202
	мясо говядины	68,5												
	хлеб пшеничный	14,8												
	молоко	18,3												
	масло сливочное	5,7												
124	Макароны с сыром	150	6,8	10,6	35,32	0,07	0,047	0	0,99	11,38	47,17	17,35	0,91	211,09
	макароны	58												
	сыр	20												
	масло сливочное	6,7												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
	Сок яблочный	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	ИТОГО		24,04	24,55	66,36	0,24	8,187	0,01	2,45	92,04	244,77	74,88	3,13	539,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		74,46	71,1	281,85	1,32	16,857	0,07	4,42	626,8	1112,13	300,49	21,38	2021,55

241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	0,1	6,4	1,01	0,19	34,29	73,96	24,24	0,99	160,45
	картофель	126												
	молоко	22,5												
	масло сливочное	6,7												
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,6	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,12	7,17	91,98
	сухофрукты	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		34,51	37,89	108,32	0,43	40,49	1,07	3,86	194,51	575,89	175,21	14,13	911,9
	ПОЛДНИК 15-25													
181	Жаркое по домашнему	250	18,79	14,45	18,45	0,17	19,59	0,01	0,55	22,07	243,3	48,21	2,8	278,4
	мясо говядина	92,5												
	картофель	114												
	лук	15												
	масло сливочное	7												
330	Ватрушка с повидлом	50	7,08	2,63	41,81	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44	219,07
	мука пшеничная	31,2												
	сахар	1,6												
	масло сливочное	1,3												
	яйцо	1,5												
	дрожжи	0,9												
	повидло	30,3												
272	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	112,52
	картофель													
	масло сливочное													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
	ИТОГО		34,51	23,82	87,12	0,36	21,03	0,06	2,09	289,93	497,21	99,87	4,2	700,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		95,44	96,95	247,79	1,61	62,92	1,31	7,16	983,44	1533,5	333,16	21,46	2251,22

	дрожжи	1												
393	Сок мультифруктовый	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	ИТОГО		63,46	53,84	86,52	0,27	16,58	0,18	2,47	282,01	534,37	111,58	5,22	1113,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		117,14	52,07	287,29	1,25	109,84	0,31	8,12	636,74	1252,2	322,96	16,17	2637,9

	лук	10												
	масло растительное	5												
	сметана	10												
198	Рулет из говядины с яйцом	80	12,6	8,52	5,12	0,4	3,4	0,01	0,42	10,28	83,45	14,67	0,78	147,86
	мясо говядины	49												
	хлеб пшеничный	10,3												
	яйцо	22												
	масло сливочное	5,7												
126	Рис с овощами	200	5,24	19,18	56,93	0,07	2,12	0,02	8,92	54,92	90,6	33,18	1,39	421,3
	рис	52												
	морковь	44												
	лук	23												
	масло растительное	19												
	зеленый горошек	19												
	зелень	6												
293	Сок апельсиновый	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		28,9	36,48	125,4	0,7	19,78	0,06	11,93	166,59	376,95	132,64	5,22	948,78
	ПОЛДНИК 15-25													
171	Рыба тушеная в сметане	140	15,42	13,47	5,61	0,08	2,9	0,01	3,09	42,63	173,29	32,89	0,79	205,32
	рыба с/м	85												
	лук	14												
	морковь	24												
	масло растительное	6												
	мука	1,2												
	сметана	25												
219	Каша гречневая	150	11,64	7,24	60	0,28	0,25	0	0,64	51,52	270,26	70,57	5,97	351,73
	крупа гречневая	69												
	масло сливочное	6,7												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,68	0,06	0	0	0,52	9,2	3,36	13,2	0,76	90,12
280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17	91,98

	курага	20												
	сахар	15												
	Шоколадный батончик	50												
	ИТОГО		30,43	21,07	104,95	0,43	3,43	0,02	4,36	155,19	480,54	141,86	14,69	739,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		80,02	73,46	347,04	1,41	24,68	0,12	17,93	653,8	1235,8	350,79	23,26	2387,9

	масло сливочное	5												
	лук	11,1												
	сахар	1,6		0,66										
	сметана	10												
179	Перец фаршированный	300	14,1	38,13	12,66	0,1	5,04	0,02	0,65	67,71	170,01	33,14	1,67	450,63
	мясо говядины	62,8												
	перец болгарский	93												
	рис	8												
	масло сливочное	6												
290	Напиток брусничный	200	0,11	0	21,07	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	84,69
	брусника	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		21,53	45,9	79,91	0,31	41,15	0,21	2,01	187,34	352,02	117,84	5,32	814,92
	ПОЛДНИК 15-25													
112	Каша пшеничная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	0,13	0,29	0,02	0,17	111,2	145	35,59	2,49	227,16
	пшено	40												
	молоко	100,8												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
336	Сосиска в тесте	100	9,01	16,8	30,3	0,09	0	0	1,21	27,64	115,79	26,55	1,69	308,4
	сосиски	50												
	мука	42												
	сахар	2,5												
	масло сливочное	1,5												
	яйцо	3												
	дрожжи	1,5												
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	48,64
	чай заварка	0,5												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12

89	Банан	250	1,5	0,1	21	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6	89
	ИТОГО		13,67	17,26	82,02	0,18	16,02	0,03	1,93	57,11	166,82	52,05	3,77	763,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		80,92	111,14	261,18	0,77	78,127	0,33	6,76	327,99	852,9	257,05	41,25	2588,2

	молоко	30												
	масло растительное	6,5												
110	Каша перловая	150	5,2	5,4	29,61	0,16	0,39	0,02	0,56	164,41	222,64	44,86	3,05	187,89
	крупя прловая	52												
	масло сливочное	6,7												
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31	110,96
	апельсины	40												
	яблоки	30												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		26,55	18,4	105,91	0,52	11,79	0,06	5,09	269,48	516,62	125,71	7,14	701,31
	ПОЛДНИК 15-25													
185	Запеканка картофельная с м	200	25,5	24,78	18,43	0,22	16,6	0,03	0,84	27,69	244	62,15	2,56	475
	с мясом													
	мясо говядина	112												
	картофель	165												
	масло сливочное	10												
	яйцо	4												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
293	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	ИТОГО		30,54	25,34	42,91	0,32	24,6	0,04	1,56	76,89	313,6	95,35	3,72	601,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		80,29	48,57	195,73	0,98	38,28	0,16	7,44	726,8	1138,8	272,47	12,71	1862,1

282	Компот из вишни	200	0,16	0	14,99	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	60,64
	вишня	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
	ИТОГО		22,9	23,93	70,51	0,21	6,61	0,2	2,07	74,19	219,94	64,26	3,57	589,08
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		88,98	69,65	295,56	1,17	44,28	0,46	6,8	469,97	995,89	281,9	16,16	2158,8

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энерг. ет.
	Наименование блюда		Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК 9-45													
177	Бифштекс рубленый	80	25	16,45	0,24	0,07	0	0	1,61	7,76	186	25,21	1,98	248,96
	мясо говядины	101												
	масло растительное	2												
218	Каша гречневая с луком	150	7,81	8,26	33,28	0,19	2,8	0,01	4,17	15,19	206,1	50,68	4,29	239,1
	крупа гречневая	60												
	масло растительное	8,3												
	лук	28,5												
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	48,64
	чай заварка	0,5												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		39,68	25,55	87,68	0,4	2,82	0,01	5,78	49,72	493,93	113,09	8,85	739,73
	ОБЕД 12-00													
246	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,98	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9	8,4
44	Суп из овощей	250/10	1,93	5,86	12,6	0,06	5,32	0,03	0,23	29,9	45,7	23,6	0,67	115,24
	капуста	20												
	картофель	50												
	лук	10												
	зеленый горошек	7,5												
	масло сливочное	5												
	сметана	10												
201	Тефтели из говядины	80	14,68	16,68	9,98	0,4	2,16	0	0,5	13,9	91,6	18,54	0,85	248,94

	мясо говядины	56												
	лук	26,3												
	хлеб пшеничный	10,7												
	масло сливочное	2,6												
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	0,1	6,4	1,01	0,19	34,29	73,96	24,24	0,99	160,45
	картофель	126												
	молоко	22,5												
	масло сливочное	6,7												
290	Компот из смородины	200	0,11	0	21,07	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	84,69
	смородина	20												
	сахар	20	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		29,14	29,7	116,84	0,79	43,63	1,09	1,74	165,45	385,18	141,88	5,82	856,75
	ПОЛДНИК 15-25													
189	Биточек из говядины	80	12,2	13,39	6,56	0,07	0,14	0	0,74	31,46	128	24,33	1,06	202
	мясо говядины	68,5												
	хлеб пшеничный	14,8												
	молоко	18,3												
	масло растительное	5,7												
92	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	0,12	15,41	0,03	3,8	76,2	105,41	40,24	1,4	238,99
	капуста	40												
	картофель	88												
	лук	16												
	морковь	32												
	сметана	20												
	мука	1,5												
	масло растительное	9,5												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
293	Сок грушевый	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	ИТОГО		22,48	29	62,95	0,32	23,55	0,04	4,74	161,46	319,81	104,37	4	612,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		91,3	84,25	267,47	1,51	70	1,14	12,26	376,63	1198,9	359,34	18,67	2208,7

201	Тефтели из говядины	100	18,35	20,85	12,47	0,5	2,7	0	0,62	17,37	114,5	23,17	1,06	311,17
	мясо говядины	70												
	лук	32,9												
	хлеб пшеничный	13,4												
	масло сливочное	3,3												
219	Каша гречневая	200	9,3	5,33	36,87	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2	231,78
	крупа гречневая	69												
	масло сливочное	6,7												
280	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17	91,98
	курага	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		37,07	30,91	127,73	0,93	6,16	0,02	1,2	140,93	432,77	135,36	15,03	936,75
	ПОЛДНИК 15-25													
189	Биточек из говядины	100	15,25	16,73	8,2	0,09	0,17	0	0,92	39,32	160	30,41	1,32	252,5
	мясо говядины	85,6												
	хлеб пшеничный	18,5												
	молоко	22,9												
	масло сливочное	7,1												
124	Макаронны с сыром	150	6,8	10,6	35,32	0,07	0,047	0	0,99	11,38	47,17	17,35	0,91	211,09
	макаронные изделия	58												
	сыр	20												
	масло сливочное	6,7												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Сок яблочный	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	ИТОГО		28,61	28,07	77,34	0,29	8,217	0,01	2,11	104,5	293,57	87,56	3,77	634,77
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		83,27	78,69	287,19	1,38	17,287	0,07	3,98	624,88	1101,34	291,36	20,95	2147,32

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергет. ценность
	Наименование блюда		Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК 9-45													
211	Плов из курицы	300	53,14	64,67	58,64	0,21	6,4	0,13	2,29	71,44	496,18	70,44	4,91	1067,3
	филе куриное	124												
	рис	70												
	морковь	15,7												
	лук	15,7												
	масло сливочное	15,7												
89	Банан	250	1,5	0,1	21	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6	89
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	48,64
	чай заварка	1												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,8
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		61,51	65,61	133,8	0,38	22,42	0,16	2,49	114,21	609,01	116,64	8,09	1408,59
	ОБЕД 12-00													
246	Огурец свежий	100	0,8	0,1	1,65	0,04	17,5	0,06	0,7	37	68	34	1,5	14
50	Суп картофельны с рыбой	250	13,2	4,11	6,7	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36	116,24
	рыба с/м	53,8												
	картофель	112,5												
	морковь	10												
	масло сливочное	14												
	лук	10												
178	Голубцы ленивые	100	9,36	9,55	7	0,02	8,35	0	0,35	35,3	88,3	21,05	0,85	151,72
	мясо говядины	40												
	рис	5												
	лук	5,8												
	масло сливочное	2,9												
	капуста	60												
110	Каша перловая	200	6,5	6,75	37,01	0,2	0,52	0,026	0,74	219,21	296,85	59,81	4,06	250,52

	крупа перловая	68,9												
	масло сливочное	8,9												
290	Напиток брусничный	200	0,11	0	21,07	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	84,69
	брусника	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		36,72	21,35	115,55	0,53	33,4	0,106	2,34	341,75	677,8	196,35	9,78	820,2
	ПОЛДНИК 15-25													
212	Бедро куриное запечен	100	22,77	22,77	1,21	0,06	2	0,05	0,7	25,28	164,72	19,97	1,77	303,35
	куриное филе	125												
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,45	26,85	0,05	95,09	0	0,4	121,96	93,28	49,89	1,89	174,32
	капуста белокачанная	157,5												
	морковь	6												
	лук	9												
	мука	1,8												
	масло растительное	6,7												
282	Компот из вишни	200	0,16	0	14,99	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	60,64
	вишня	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
89	Яблоко	250	0,4	0,4	10,4	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6	45
	ИТОГО		33,13	30,16	81,47	0,26	116,69	0,22	1,5	198,54	341,86	111,26	6,05	718,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		131,36	117,12	330,82	1,17	172,51	0,486	6,33	654,5	1628,67	424,25	23,92	2947,28

280	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,6	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,12	7,17	91,98
	сухофрукты	20												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		36,01	39,99	117,92	0,49	56,62	1,42	4,2	220,74	627,74	196,89	15,06	974,58
	ПОЛДНИК 15-25													
181	Жаркое по домашнему	250	18,79	14,45	18,45	0,17	19,59	0,01	0,55	22,07	243,3	48,21	2,8	278,4
	мясо говядина	92,5												
	картофель	114												
	лук	15												
	масло сливочное	7												
330	Ватрушка с повидлом	50	7,08	2,63	41,81	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44	219,07
	мука пшеничная	31,2												
	сахар	1,6												
	масло сливочное	1,3												
	яйцо	1,5												
	дрожжи	0,9												
	повидло	30,3												
	Хлеб пшеничный	80	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
272	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	112,52
	ИТОГО		36,03	24	96,46	0,39	21,03	0,06	1,57	294,53	514,01	106,47	4,58	745,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		98,46	99,23	266,73	1,7	79,05	1,96	6,98	1014,3	1602,15	361,44	22,77	2358,96

#ИМЯ?

	сметана	10												
192	Печень по строгановски	120	23,32	28,95	4,7	0,39	15,53	12,99	1,23	12,84	438	25,16	9,4	370,15
	печень говяжья	124												
	масло растительное	9												
	мука пшеничная	1												
	сметана	20												
227	Макароны отварные	200	7	7,05	47,09	0,09	0,05	0	1,32	15,17	62,85	23,13	1,21	281,45
	макаронные изделия	68												
	масло сливочное	8,9												
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	60,64
	яблоки	40												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		26,36	47,96	131,94	0,72	35,88	13,15	5,69	95,11	667,61	120,74	13,77	1019,81
	ПОЛДНИК 15-25													
286	Пудинг творожный	150/30	24,26	8,31	39,7	0,08	4,1	0,08	0,61	192	251	42,27	1,38	330,81
	творог	112,5												
	сахар	11												
	масло сливочное	4,5												
	крупа манная	11												
	яйца	8												
	сметана	3,7												
	изюм	72												
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14	118,69
	кофейный напиток	8												
	сахар	7												
	молоко	5												
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,36	18,68	0,06	0	0	0,52	9,2	33,6	13,2	0,76	90,12
280	Печенье "Бонди"	50	6,62	9,48	10,6	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55	152
	ИТОГО		36,71	21,34	88,69	0,21	5,8	0,1	1,63	536,8	501,95	87,82	2,83	691,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		93,76	185,56	317,35	1,31	62,03	14,69	12,75	953,98	1644,91	355,6	22,06	2457,24

	дрожжи	1												
393	Сок мультифруктовый	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	ИТОГО		68,02	54,38	114,54	0,36	16,58	0,18	2,47	295,81	584,77	131,38	6,36	1249,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		129,94	120,89	338,69	1,46	134,21	0,32	8,47	696,8	1380,8	367,1	18,97	2980,7

	Шоколадный батончик	50												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	36
	ИТОГО		31,95	21,25	116,29	0,46	3,43	0,02	3,84	159,79	527,58	148,46	15,07	685,03
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		84,64	75,77	359,66	1,54	25,53	0,12	17,51	660,97	1303,7	361,05	40,371	2370,8

	масло сливочное	5												
	лук	11,1												
	сахар	1,6												
	сметана	10												
179	Перец фаршированный	300	14,1	38,13	12,66	0,1	5,04	0,02	0,65	67,71	170,01	33,14	1,67	450,63
	мясо говядины	62,8												
	перец болгарский	93												
	рис	8												
	масло сливочное	6												
290	Напиток брусничный	200	0,11	0	21,07	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	84,69
	брусника	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		24,15	45,5	91,09	0,37	55,15	0,23	1,77	206,74	396,02	138,04	6,3	869,18
	ПОЛДНИК 15-25													
112	Каша пшеничная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	0,13	0,29	0,02	0,17	111,2	145	35,59	2,49	227,16
	пшено	40												
	молоко	100,8												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
336	Сосиска в тесте	100	9,01	16,8	30,3	0,09	0	0	1,21	27,64	115,79	26,55	1,69	308,4
	сосиски	50												
	мука	42												
	сахар	2,5												
	масло сливочное	1,5												
	яйцо	3												
	дрожжи	1,5												
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	48,64
	чай заварка	0,5												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	ИТОГО		19,73	24,61	104,65	0,31	0,31	0,02	1,38	156,91	317,62	85,24	6,04	719,38

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		91,08	119,85	306,76	0,98	76,42	0,34	6,3	450,98	1063,4	316,22	44,8	2668,9
--	----------------------	--	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------

	масло растительное	6,5												
110	Каша перловая	200	6,5	6,75	37,01	0,2	0,52	0,026	0,74	219,21	296,85	59,81	4,06	250,52
	крупа перловая	68,9												
	масло сливочное	8,9												
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31	110,96
	апельсины	40												
	яблоки	30												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		29,37	19,93	122,65	0,59	11,92	0,066	4,75	328,88	607,63	147,26	8,53	809
	ПОЛДНИК 15-25													
185	Запеканка картофельная	200	25,5	24,78	18,43	0,22	16,6	0,03	0,84	27,69	244	62,15	2,56	475
	с мясом													
	мясо говядина	112												
	картофель	165												
	масло сливочное	10												
	яйцо	4												
293	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	ИТОГО		32,06	25,52	52,25	0,35	24,6	0,04	1,04	81,49	330,4	101,95	4,1	646,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		90,83	52,07	223,44	1,09	38,48	0,166	6,58	810,25	1271,4	303,31	14,69	2133,8

	картофель	30												
	морковь	10												
	лук	10												
	сметана	10												
	масло сливочное	5												
	зелень	2,5												
189	Шницель из говядины	100	15,25	16,73	8,2	0,09	0,17	0	0,92	39,32	160	30,41	1,32	252,5
	мясо говядины	85,6												
	хлеб пшеничный	18,5												
	молоко	22,9												
	масло растительное	7,1												
130	Пюре из гороха	200	23,06	5,12	50,84	0,59	0,03	0,01	0,72	74,78	177,02	66,11	5,96	328,18
	горох колотый	93												
	масло сливочное	8,9												
273	Кисель из клюквы	200	0,11	0	25,83	0	0,75	0	0,2	0,68	0	0	0,1	103,74
	клюква	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		48,06	29,12	139,93	0,95	50,31	0,22	2,76	251,15	561,31	200,22	11,51	1009,3
	ПОЛДНИК 15-25													
208	Кнели из кур	100	18,25	20,72	8,43	0,05	1,6	0,05	0,61	26,73	138,7	18,5	1,4	293,31
	филе куриное	94,3												
	крупа рисовая	9,3												
	молоко	10,8												
	масло сливочное	4												
125	Макаронны с овощами	200	6,8	9,32	40,12	0,11	2,31	0,02	1,15	29,47	70,5	31,54	1,39	271,56
	макаронные изделия	49												
	морковь	28												
	зеленый горошек	11												
	масло растительное	12												
282	Компот из вишни	200	0,16	0	14,99	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	60,64

	вишня	2												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	ИТОГО		29,77	30,58	91,56	0,28	7,51	0,21	1,96	91,5	282,06	82,44	4,58	760,69
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		106,5	81,14	340,62	1,47	59,02	0,49	6,81	533,24	1178,4	342,89	19,55	2513,6

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энерг. ет.
	Наименование блюда		Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК 9-45													
177	Бифштекс рубленый	100	31,3	20,56	30	0,08	0	0	2,01	9,7	232,5	31,5	2,47	311,2
	мясо говядины	101												
	масло растительное	2												
218	Каша гречневая с луком	200	10,4	11	44,37	0,25	3,73	0,01	5,56	60,25	274,8	67,57	5,72	318,8
	крупа гречневая	80												
	масло растительное	11												
	лук	38												
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	48,64
	чай заварка	0,5												
	сахар	15												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		48,57	32,4	128,53	0,47	3,75	0,01	7,57	96,72	609,13	136,27	10,77	881,67
	ОБЕД 12-00													
246	Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,3	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,15	14
44	Суп из овощей	250/10	1,93	5,86	12,6	0,06	5,32	0,03	0,23	29,9	45,7	23,6	0,67	115,24
	капуста	20												
	картофель	50												
	лук	10												
	зеленый горошек	7,5												
	масло сливочное	5												
	сметана	10												
201	Тефтели из говядины	100	18,35	20,85	12,47	0,5	2,7	0	0,62	17,37	114,5	23,17	1,06	311,17

	мясо говядины	70												
	лук	32,9												
	хлеб пшеничный	13,4												
	масло сливочное	3,3												
241	Картофельное пюре	200	4,25	8,08	31,05	0,13	8,53	1,34	0,25	45,72	98,61	32,32	1,32	213,9
	картофель	168												
	молоко	30												
	масло сливочное	8,9												
290	Компот из смородины	200	0,11	0	21,07	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	84,69
	смородина	20												
	сахар	20												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
	Хлеб ржаной	40	2,19	0,3	14,1	0,05	0	0	0	8,7	45	14,1	0,72	67,85
	ИТОГО		32,19	35,73	121,61	0,91	52,3	1,43	2	155,15	423,93	148,19	6,21	942,03
	ПОЛДНИК 15-25													
189	Биточек их говядины	100	15,25	16,73	8,2	0,09	0,17	0	0,92	39,32	160	30,41	1,32	252,5
	мясо говядины	85,6												
	хлеб пшеничный	18,5												
	молоко	22,9												
	масло сливочное	7,1												
92	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	0,12	15,41	0,03	3,8	76,2	105,41	40,24	1,4	238,99
	капуста	40												
	картофель	88												
	лук	16												
	морковь	32												
	сметана	20												
	мука	1,5												
	масло растительное	9,5												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	0,09	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,14	135,18
293	Сок грушевый	200	2	0,2	5,8	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	36
	ИТОГО		25,53	32,34	64,59	0,34	23,58	0,04	4,92	169,32	351,81	110,45	4,26	662,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		106,29	100,47	314,73	1,72	79,63	1,48	14,49	421,19	1384,9	394,91	21,24	2486,4