

Утверждаю

Директор "МОУ СОШ № 1 р.п.Дергачи Саратовской области"

Литвиненко Ю.В.

приказ № 314 от 1.09.2022



**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ "СОШ № 1 Р.П.ДЕРГАЧИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-17 ЛЕТ**

день: понедельник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

I день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
					Завтрак										
253	Каша рисовая вязкая молочная	200	16,2	20	32,2	280,8	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56	
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66	
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	82	13	0,4	
	итого завтрак		29,9	34,4	103,8	754,8	0,216	3,22	0,19	1,34	494,6	451,2	97,6	2,92	
	Обед														
17	Салат из белокочанной капусты т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,04	25,6	0	4,5	5,6	43	21	0,8	
144	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	250	8	8	16	193	0,195	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925	
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	
343	рыба тушеная в томате с овощами	100	7,7	5,3	6,6	111	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25,0	7	
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5	
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	итого обед		26,8	28,7	73,4	999,4	0,544	104,995	0,05	9,795	107,1	406,45	112,07	6,425	
	итого		56,7	63,1	177,2	1754,2	0,76	108,215	0,24	11,135	601,7	857,65	209,67	9,345	

день: вторник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

II день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
423	Лапшевник с творогом	200	21,8	42,1	401,5	316,5	0,14	0,3	97,46	0,09	282,88	301,5	44,04	1,89
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
	яблоко	100	1,5	0	22,4	91	0,03	0,1	0,08	0,4	185	82	13	0,4
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		27	42,6	468,9	602,5	0,236	0,4	97,54	1,15	533,68	472,3	66,44	3,25
	Обед													
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	4,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	13
123,142	Щи из свежей капусты с картофелем на м/бульоне	250	3,25	5,5	7,8	94,3	0,35	0,06	0,003	2,3	46,8	58,5	27,25	0,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	9,9	43	320	0,27	0	0,05	0,8	19	70,2	180,4	6,06
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,4	28,3	75	13,3	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		29,45	32,1	105,4	976,7	0,813	8,16	0,073	7,21	189	382,8	273,65	24,32
	итого		56,45	74,7	574,3	1579,2	1,049	8,56	97,613	8,36	722,68	855,1	340,09	27,57

день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

III

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	19,98	146	0,42	0	0,03	0,4	252	113	105	6,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,11	158,3	0,17	0	0,15	0,1	215,9	217	13	1,74
	итого завтрак		23,18	18,4	125,09	499,3	0,656	0	0,18	1,16	533,7	418,8	127,4	9,3
	Обед													
28	Салат овощной с яблоками т/о	100	1,6	3	3	63	0,03	16,1	0	0,2	33	30	18	1,3
155,123	Суп с крупой на мясном говяжьем бульоне	250	8,5	11	26	160	0,025	0,75	0	2,35	81	41,5	15,2	0,35
369	Жаркое по домашнему	250	23,6	21,1	15,1	344,5	0,16	7,6	0,04	0,8	85	266	56	3,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		36,5	36	86,9	880,9	0,378	24,95	0,04	4,76	260,9	478,6	122,95	892,578
	итого		23,18	54,4	211,99	1380,2	1,034	24,95	0,22	5,92	794,6	897,4	250,35	901,878

день: четверг

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

IV

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
261	Каша манная молочная жидкая	200	6	10,25	38	277,5	0,4	11,14	0,8	1,2	115,3	2,6	22,28	0,62
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		11,3	27,45	93	669,5	0,486	11,14	0,92	2,26	187,1	108,4	34,68	1,88
	Обед													
17	Салат из белокачанной капусты т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,04	25,6	0	4,5	5,6	43	21	0,8
129,123	Борщ с фасолью и картофелем на м. говяжьим бульоне	250	7,8	6,8	15,8	140	0,08	6,75	0	2,45	42,5	99	34,25	1,7
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
367	Гуляш из говядины с соусом	120	12,8	14,2	4,7	181,1	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	-	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		35,04	36,58	90,86	1111,1	0,419	33,67	0,04	10,12	107,6	526,7	122,75	9
	итого		46,34	64,03	183,86	1780,6	0,905	44,81	0,96	12,38	294,7	635,1	157,43	10,88

день: пятница

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

V день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
260	Каша «Дружба» молочная	200	5,8	10,4	29	251	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		19,5	24,8	100,6	725	0,236	3,12	0,19	1,26	490,2	472,2	91	2,92
	Обед													
10	Салат морковь с изюмом т/о	100	0,9	0	10,2	124	0,05	3,4	0	0,4	39	56	33	0,9
134,123	Рассольник Ленинградский	250	6,1	9,5	21,7	173,4	0,09	7,6	0	2,35	15,5	63	25,5	0,92
372	Ленивые голубцы	250	23,2	20,8	12	312,5	0,1	31	0,1	0,75	85	157,5	52,5	3,75
454	Соус томатный с овощами	30	0,3	3,1	2	51	0,0033	0,252	0,0177	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		33,5	34,6	84,5	961,3	0,41	112,25	0,12	5,04	187,5	407,75	143,46	9,36
	итого		53	59,4	185,1	1686,3	0,64	115,37	0,31	6,30	677,7	879,95	234,46	12,28

день: суббота

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

VI

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
423	Лапшевник с творогом	200	21,8	42,1	401,5	316,5	0,14	0,3	97,46	0,09	282,88	301,5	44,04	1,89
436	Соус молочный	30	0,5	1,3	1,6	19,8	0,010	0,2	0,01	0,03	27,03	20,97	3,3	0,045
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,11	158,3	0,17	0	0,15	0,1	215,99	217	13	1,74
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		39,78	56,54	508,21	689,6	0,39	0,5	97,62	0,88	591,7	628,27	69,74	4,635
	Обед													
53	Салат из соленых огурцов и свеклы отварной	100	1,2	6,4	6,5	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	11
123,142	Пци из свежей капусты с картофелем на м/бульоне	250	3,25	5,5	7,8	94,3	0,35	0,06	0,003	2,3	46,8	58,5	27,25	0,8
429	Картофельное пюре	200	6,3	13,2	33	276	0,18	6,8	0,12	0,2	52	114	38	1,4
367	Гуляш из говядины с соусом	120	12,8	14,2	4,7	181,1	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		28,99	40,68	108,16	1058,4	0,773	14,16	0,163	9,11	209,7	564,6	147,95	20,06
	итого		68,77	97,22	616,37	1748	1,16	14,66	97,783	9,99	801,4	1192,87	217,69	24,695

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

VI

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
266	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая молочная	200	16,9	19,6	30,2	328	0,16	1,5	0,05	0,5	156,8	206	55,6	1,24
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
9	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	222	77	5	10
	итого завтрак		25,7	24,7	75,5	586	0,256	1,5	0,15	1,36	444,6	371,8	70	12,2
17	Салат из моркови т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
144	Суп картофельный с бобовыми на м/бульоне	250	8	8	16	193	0,195	8,675	0,04	0,225	19	65,75	25,5	0,925
195	Рагу из овощей	200	3,3	8,3	25,2	184,8	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
404	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,05	4,7	0,02	0,5	56,3	158	22,8	1,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		41,44	42,08	107,06	1135,7	0,56	34,18	0,08	10,54	223,20	502,85	134,00	7,99
	итого		67,14	66,78	182,56	1721,7	0,81	35,68	0,23	11,90	667,80	874,65	204,00	20,19

день: вторник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

VIII

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	200	16,2	20	32,2	280,8	0,04	1,06	0,06	0,21	98,2	127	27,9	0,42
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	50,2	39	1	0,3
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого завтрак		21,5	37,2	87,2	672,8	0,126	1,06	0,18	1,27	170	232,8	40,3	1,68
	Обед													
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	4,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	13
158	Суп с макаронными изделиями на м. говяжьём бульоне	250	5,6	7,5	13,4	14,6	0,08	6	0	1,4	13,5	53	19,7	0,82
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	9,9	43	320	0,27	0	0,05	0,8	19	270,2	180,4	6,06
381	Котлета из говядины с соусом	100	14,8	14,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	24	2,5
454	Соус томатный с овощами	50	0,6	2,1	3,8	35,8	0,0033	0,252	0,0177	0,132	2,16	6,15	2,76	0,129
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	-	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		39,44	39,88	141,06	1140,4	0,62	11,95	0,11	6,54	141,56	674,45	272,56	24,77
	итого		60,94	77,08	228,26	1813,2	0,74	13,01	0,29	7,81	311,56	907,25	312,86	26,45

день: среда

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

IX

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	P
	Завтрак													
258	Каша пшениная вязкая	200	19	11,6	35,6	299	0	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	0
494	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	55,2	49	0	0
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		20,7	28,3	55,8	538,3	0,086	4,26	0,17	1,24	221,4	308,8	54,4	0,96
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,04	25,6	0	4,5	5,6	43	21	0,8
129,123	Борщ с фасолью и картофелем на м. говяжьем бульоне	250	7,8	6,8	15,8	140	0,08	6,75	0	2,45	42,5	99	34,25	1,7
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
405	Курица в соусе с томатом	100	11,3	11,3	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,4	28,3	75	13,3	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		32,64	33,68	87,56	1078	0,369	34,77	0,02	9,82	145,9	405,7	113,05	8
	итого		53,34	61,98	143,36	1616,3	0,455	39,03	0,19	11,06	367,3	714,5	167,45	8,96

день: четверг

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

Х день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
267	каша пшеничная вязкая молочная	200	21	37	37	303	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
35	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
90	Бутерброд с сыром	45	5,1	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		29,8	47	87,1	633,3	0,232	1,82	0,11	2,12	371,2	379,4	71,2	3,4
	Обед													
10	Салат морковь с изюмом т/о	100	0,9	0	10,2	124	0,05	3,4	0	0,4	39	56	33	0,9
158	суп с макаронными изделиями на м.говяжьём бульоне	250	6,1	9,5	21,7	173,4	0,09	7,6	0	2,35	15,5	63	25,5	0,92
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	9,9	43	320	0,27	0	0,05	0,8	19	70,2	180,4	6,06
367	Гуляш из говядины с соусом	120	12,8	14,2	4,7	181,1	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		35,84	34,98	135,76	1181,5	0,643	12,8	0,09	5,66	152,4	545,3	302,6	14,74
	итого		65,64	81,98	222,86	1814,8	0,875	14,62	0,2	7,78	523,6	924,7	373,8	18,14

день: пятница

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

XI

день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак													
291	Макаронные изделия отварные	200	7	6,1	3,1	263	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
34	бутерброд с повидлом	40	13,78	12,64	60,11	158,3	0,17	0	0,15	0,1	215,9	217	13	1,74
35	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	9	7	0	0
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	16	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		24,48	19,24	103,41	598,6	0,312	2,82	0,15	1,84	255,1	321,4	32,2	3,44
	Обед													
20	салат из свеклы с зеленым горошком т/о	100	1,66	4,18	7,48	77,1	0,05	9,8	0	2,3	18,5	41,96	6	1,31
155,123	Суп с крупой на мясном говяжьем бульоне	250	8,5	11	26	160	0,025	0,75	0	2,35	15,2	41,5	5	0,35
429	Картофельное пюре	200	6,3	13,2	33	276	0,18	6,8	0,12	0,2	81	114	38	1,4
367	Гуляш из говядины с соусом	120	12,8	14,2	4,7	181,1	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		34,9	44,26	123,14	1064,2	0,488	88,65	0,16	6,96	223,8	537,56	131,51	9,92
	итого		59,38	63,5	226,55	1662,8	0,8	91,47	0,31	8,8	479,0	858,96	163,71	13,36

день: суббота

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 11-17 лет

ХП
день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			11-17 лет	Б	Ж		У	К	В1	С	А	Е	Ca	Р
	Завтрак													
260	Каша «Дружба» молочная	200	5,8	10,4	29	251	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
9	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	222	77	5	10
35	чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	42,3	0	2,8	0	0,02	55,2	49	0	0
108	Хлеб пшеничный в/с	60	3,6	0,5	30	135	0,066	0	0	0,66	15,6	49,8	8,4	0,66
	итого завтрак		14,6	15,5	69,5	491,3	0,176	4,12	0,18	1,08	419,4	316,2	44	11,22
	Обед													
17	Салат из моркови т/о	100	1,1	8,1	9,1	132	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
108	суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250/50	16,77	10,74	24,06	260,06	0	2,3	0,6	1,1	71,25	49,13	52,3	1,94
369	Жаркое по домашнему	250	23,6	21,1	15,1	344,5	0,16	7,6	0,04	0,8	85	266	56	3,4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный в/с	90	2,3	0,9	15,8	203,4	0,099	0	0	0,99	23,4	74,7	12,6	0,99
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого обед		46,91	41,32	104,42	1119,56	0,353	15,4	0,64	7,81	236,1	489,23	155,07	9,5
	итого		61,51	56,82	173,92	1610,86	0,529	19,52	0,82	8,89	655,5	805,43	199,07	20,72

день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
кКал/день	1743,2	1661	1540,4	1657,9	1686,3	1786,7	1721,7	1707,2	1517,3	1879,3	1677,3	1470,06
средняя калорийность за 12 дней	1670,68											

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

9

листа (ов)

Директор Мини Литвиненко Ю.В.
М.П.

