

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Отдела образования  
Администрации Лебяжьевского  
муниципального округа  
Каткова А.В.



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**12-18 ЛЕТ**

**НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)**

**в общеобразовательных организациях**

**Лебяжьевского муниципального округа**

**Курганской области**

р.п. Лебяжье – 2024

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет**

| № ТК                                 | Наименование блюд                   | Масса порции | Пищевые вещества(г)              |                                    |                               | Энергетическая ценность (ккал)        | Витамины (мг)                      |                                    |                              | Минеральные вещества (мг)          |                                       |                                    |                                 |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|                                      |                                     |              | Б                                | Ж                                  | У                             |                                       | В1 (мг)                            | С (мг)                             | А (мкг)                      | Са                                 | Р                                     | Mg                                 | Fe                              |
| 1                                    | 2                                   | 3            | 4                                | 5                                  | 6                             | 7                                     | 8                                  | 9                                  | 10                           | 11                                 | 12                                    | 13                                 | 14                              |
| <b>1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)</b> |                                     |              |                                  |                                    |                               |                                       |                                    |                                    |                              |                                    |                                       |                                    |                                 |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>             |                                     |              |                                  |                                    |                               |                                       |                                    |                                    |                              |                                    |                                       |                                    |                                 |
| 83                                   | Каша пшеничная молочная             | 250          | 7,5                              | 12,75                              | 34,75                         | 285                                   | 0,13                               | 2,45                               | 45                           | 242,5                              | 101,25                                | 0                                  | 1,88                            |
| 89                                   | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,58                             | 0,20                               | 9,66                          | 46,76                                 | 0,02                               | 0                                  | 0                            | 4,60                               | 17,40                                 | 6,60                               | 0,22                            |
| 77                                   | Какао с молоком                     | 200          | 3,52                             | 5,8                                | 25,49                         | 145,2                                 | 0,04                               | 1,30                               | 10                           | 172,2                              | 90,00                                 | 14,00                              | 0,56                            |
| 105                                  | Масло                               | 10           | 0,1                              | 8,3                                | 0,1                           | 66,1                                  | 0,001                              | 0                                  | 45                           | 2,4                                | 3                                     | 0,05                               | 0,02                            |
|                                      | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>    | <i>100</i>   | <i>1,21</i>                      | <i>0,3</i>                         | <i>23</i>                     | <i>89</i>                             | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                         | <i>3</i>                     | <i>5</i>                           | <i>22</i>                             | <i>27</i>                          | <i>0,26</i>                     |
|                                      | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>   | <i>100</i>   | <i>0,4</i>                       | <i>0,4</i>                         | <i>9,8</i>                    | <i>47</i>                             | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                          | <i>5</i>                     | <i>16</i>                          | <i>11</i>                             | <i>9</i>                           | <i>2,2</i>                      |
|                                      | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i> | <i>100</i>   | <i>0,9</i>                       | <i>0,2</i>                         | <i>8,1</i>                    | <i>35,8</i>                           | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                          | <i>10</i>                    | <i>34,0</i>                        | <i>23</i>                             | <i>15</i>                          | <i>0,3</i>                      |
|                                      | <b>Итого</b>                        | <b>580</b>   | <b>13,91/<br/>13,1/<br/>13,6</b> | <b>27,35/<br/>27,45/<br/>27,25</b> | <b>93/<br/>79,8/<br/>78,1</b> | <b>632,06/<br/>590,06/<br/>578,86</b> | <b>0,222/<br/>0,221/<br/>0,231</b> | <b>12,45/<br/>13,75/<br/>63,75</b> | <b>103/<br/>105/<br/>110</b> | <b>426,7/<br/>437,7/<br/>455,7</b> | <b>233,65/<br/>222,65/<br/>234,65</b> | <b>47,65/<br/>29,65/<br/>35,65</b> | <b>2,94/<br/>4,88/<br/>2,98</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>                |                                     |              |                                  |                                    |                               |                                       |                                    |                                    |                              |                                    |                                       |                                    |                                 |
| 91                                   | Закуска из капусты с морковью       | 100          | 1,7                              | 0,2                                | 4,9                           | 28,7                                  | 0,01                               | 54,5                               | 90                           | 45,9                               | 33,4                                  | 18,2                               | 0,61                            |
| 16                                   | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250          | 2,8                              | 9,5                                | 12,3                          | 104                                   | 0,05                               | 23                                 | 125                          | 61,25                              | 65                                    | 25,75                              | 1,26                            |
| 100                                  | Перловка отварная                   | 200          | 5,06                             | 0,8                                | 53,86                         | 244                                   | 0                                  | 0                                  | 1,54                         | 182,22                             | 29,53                                 | 1,9                                | 1,6                             |
| 57                                   | Тефтели из говядины с соусом        | 120          | 8,9                              | 10,9                               | 11,5                          | 180                                   | 0,06                               | 0,85                               | 41                           | 43,9                               | 106,7                                 | 21,60                              | 0,96                            |
| 72                                   | Компот из сухофруктов               | 200          | 0                                | 0                                  | 25                            | 94,2                                  | 0,01                               | 1,08                               | 33,8                         | 6,40                               | 3,6                                   | 0,00                               | 0,18                            |
| 89                                   | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,8                              | 0,6                                | 29,8                          | 138,6                                 | 0,06                               | 0                                  | 0                            | 13,8                               | 52,2                                  | 19,8                               | 0,66                            |
|                                      | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>    | <i>100</i>   | <i>1,21</i>                      | <i>0,3</i>                         | <i>23</i>                     | <i>89</i>                             | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                         | <i>3</i>                     | <i>5</i>                           | <i>22</i>                             | <i>27</i>                          | <i>0,26</i>                     |

|                                  | <b>Итого:</b>                            | <b>1030</b>  | <b>24,47</b>                    | <b>22,3</b>                     | <b>160,36</b>                      | <b>878,5</b>                       | <b>0,221</b>                       | <b>88,13</b>                      | <b>294,34</b>                     | <b>358,47</b>                         | <b>312,43</b>                            | <b>114,25</b>                        | <b>5,53</b>                     |
|----------------------------------|--|--------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| № ТК                             | Наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                                 |                                    | Энергетическая ценность (ккал)     | Витамины                           |                                   |                                   | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>  |  |                                      |                                 |
|                                  |  |              | Б                               | Ж                               | У                                  |                                    | В1 (мг)                            | С (мг)                            | А (мкг)                           | Са                                    | Р  | Mg                                   | Fe                              |
| 1                                | 2  | 3            | 4                               | 5                               | 6                                  | 7                                  | 8                                  | 9                                 | 10                                | 11                                    | 12                                       | 13                                   | 14                              |
| <b>2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)</b> |  |              |                                 |                                 |                                    |                                    |                                    |                                   |                                   |                                       |  |                                      |                                 |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>         |  |              |                                 |                                 |                                    |                                    |                                    |                                   |                                   |                                       |  |                                      |                                 |
| 86                               | Каша пшеничная молочная                  | 250          | 5,5                             | 11,5                            | 31,75                              | 255                                | 0,065                              | 0                                 | 65                                | 68,75                                 | 926,25                                   | 300                                  | 6,18                            |
| 102                              | Бутерброд с сыром                        | 50           | 2                               | 6                               | 17                                 | 140                                | 0,04                               | 0,03                              | 70                                | 264                                   | 80,6                                     | 17,42                                | 0,46                            |
| 75                               | Чай с сахаром                            | 200          | 1                               | 0,1                             | 20                                 | 90                                 | 0                                  | 0                                 | 0,1                               | 6,00                                  | 0  | 0                                    | 0,4                             |
| 105                              | Масло                                    | 10           | 0,1                             | 8,3                             | 0,1                                | 66,1                               | 0,001                              | 0                                 | 45                                | 2,4                                   | 3  | 0,05                                 | 0,02                            |
|                                  | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>         | <i>100</i>   | <i>1,21</i>                     | <i>0,3</i>                      | <i>23</i>                          | <i>89</i>                          | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                        | <i>3</i>                          | <i>5</i>                              | <i>22</i>                                | <i>27</i>                            | <i>0,26</i>                     |
|                                  | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>        | <i>100</i>   | <i>0,4</i>                      | <i>0,4</i>                      | <i>9,8</i>                         | <i>47</i>                          | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                         | <i>5</i>                          | <i>16</i>                             | <i>11</i>                                | <i>9</i>                             | <i>2,2</i>                      |
|                                  | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>      | <i>100</i>   | <i>0,9</i>                      | <i>0,2</i>                      | <i>8,1</i>                         | <i>35,8</i>                        | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                         | <i>10</i>                         | <i>34,0</i>                           | <i>23</i>                                | <i>15</i>                            | <i>0,3</i>                      |
|                                  | <b>Итого</b>                             | <b>610</b>   | <b>9,81/<br/>9/<br/>9,5</b>     | <b>26,2/<br/>26,3/<br/>26,1</b> | <b>91,85/<br/>78,65/<br/>76,95</b> | <b>640,1/<br/>598,1/<br/>586,9</b> | <b>0,137/<br/>0,136/<br/>0,146</b> | <b>8,73/<br/>10,03/<br/>60,03</b> | <b>183,1/<br/>185,1<br/>190,1</b> | <b>346,15/<br/>357,15/<br/>375,15</b> | <b>1031,85/<br/>1020,85/<br/>1032,85</b> | <b>344,47/<br/>326,47<br/>332,47</b> | <b>7,32/<br/>9,26/<br/>7,36</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>            |  |              |                                 |                                 |                                    |                                    |                                    |                                   |                                   |                                       |  |                                      |                                 |
| 8                                | Закуска из свеклы с подсолнечным маслом  | 60           | 0,86                            | 3,65                            | 5,02                               | 56,34                              | 0,01                               | 5,7                               | 2                                 | 21,09                                 | 24,58                                    | 12,54                                | 0,8                             |
| 21                               | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250          | 2,69                            | 2,84                            | 17,14                              | 104,75                             | 0,11                               | 8,25                              | 200                               | 24,6                                  | 66,65                                    | 27,0                                 | 1,09                            |
| 63                               | Птица (куры) тушеные в сметанном соусе   | 120          | 18,35                           | 16,62                           | 7,63                               | 258,05                             | 0,06                               | 0,12                              | 43                                | 68,15                                 | 132,9                                    | 20,3                                 | 1,72                            |
| 68                               | Пюре картофельное                        | 200          | 4,08                            | 6,4                             | 27,26                              | 183                                | 0,18                               | 24,22                             | 34                                | 49,3                                  | 115,46                                   | 37                                   | 1,34                            |
| 89                               | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,8                             | 0,6                             | 29,8                               | 138,6                              | 0,06                               | 0                                 | 0                                 | 13,8                                  | 52,2                                     | 19,8                                 | 0,66                            |
| 300                              | Булочка сдобная                          | 30           | 2,4                             | 2,82                            | 16,68                              | 101,4                              | 0,0057                             | 0,033                             | 12                                | 9,3                                   | 26,7                                     | 3,9                                  | 0,39                            |
| 98                               | Кисель                                   | 200          | 0                               | 0                               | 15                                 | 55                                 | 0                                  | 15                                | 2                                 | 29,5                                  | 5,4                                      | 1                                    | 0,06                            |
|                                  | <b>Итого:</b>                            | <b>920</b>   | <b>33,18</b>                    | <b>32,93</b>                    | <b>118,53</b>                      | <b>897,14</b>                      | <b>0,4257</b>                      | <b>53,323</b>                     | <b>293</b>                        | <b>215,74</b>                         | <b>423,89</b>                            | <b>121,54</b>                        | <b>6,06</b>                     |

| №<br>реп.                      | Наименование блюд                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                                    |                                   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                           |                                       |                                    | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>  |                                    |                                    |                                 |
|--------------------------------|---|-----------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|                                |   |                 | Б                               | Ж                                  | У                                 |                                      | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                             | А<br>(мкг)                         | Са                                    | Р                                  | Mg                                 | Fe                              |
| 1                              | 2   | 3               | 4                               | 5                                  | 6                                 | 7                                    | 8                                  | 9                                     | 10                                 | 11                                    | 12                                 | 13                                 | 14                              |
| <b>3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)</b> |   |                 |                                 |                                    |                                   |                                      |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                                 |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>       |   |                 |                                 |                                    |                                   |                                      |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                                 |
| 34                             | Каша манная                                 | 250             | 7,8                             | 7,63                               | 24,63                             | 197,5                                | 0,1                                | 1,362                                 | 45,9                               | 240,21                                | 195                                | 29,4                               | 0,38                            |
| 78                             | Кофейный напиток на молоке                  | 200             | 1,4                             | 5,8                                | 22,4                              | 116,0                                | 0,02                               | 0                                     | 80                                 | 172,2                                 | 45,0                               | 7,0                                | 0                               |
| 89                             | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,8                             | 0,6                                | 29,8                              | 138,6                                | 0,06                               | 0                                     | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                               | 19,8                               | 0,66                            |
| 105                            | Масло                                       | 10              | 0,1                             | 8,3                                | 0,1                               | 66,1                                 | 0,001                              | 0                                     | 45                                 | 2,4                                   | 3                                  | 0,05                               | 0,02                            |
|                                | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>            | <i>100</i>      | <i>1,21</i>                     | <i>0,3</i>                         | <i>23</i>                         | <i>89</i>                            | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                            | <i>3</i>                           | <i>5</i>                              | <i>22</i>                          | <i>27</i>                          | <i>0,26</i>                     |
|                                | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>           | <i>100</i>      | <i>0,4</i>                      | <i>0,4</i>                         | <i>9,8</i>                        | <i>47</i>                            | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                             | <i>5</i>                           | <i>16</i>                             | <i>11</i>                          | <i>9</i>                           | <i>2,2</i>                      |
|                                | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>         | <i>100</i>      | <i>0,9</i>                      | <i>0,2</i>                         | <i>8,1</i>                        | <i>35,8</i>                          | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                             | <i>10</i>                          | <i>34,0</i>                           | <i>23</i>                          | <i>15</i>                          | <i>0,3</i>                      |
|                                | <b>Итого:</b>                               | <b>620</b>      | <b>15,31/<br/>14,5/<br/>15</b>  | <b>22,63/<br/>22,73/<br/>22,53</b> | <b>99,93/<br/>86,73<br/>85,03</b> | <b>607,2/<br/>565,2/<br/>554</b>     | <b>0,212/<br/>0,211/<br/>0,221</b> | <b>10,062/<br/>11,362/<br/>61,362</b> | <b>173,9/<br/>175,9/<br/>180,9</b> | <b>433,61/<br/>444,61/<br/>462,61</b> | <b>317,2/<br/>306,2/<br/>318,2</b> | <b>83,25/<br/>65,25/<br/>71,25</b> | <b>1,32/<br/>3,26/<br/>1,36</b> |
| <b>Обед 12-18лет</b>           |   |                 |                                 |                                    |                                   |                                      |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                                 |
| 90                             | Закуска из моркови с курагой                | 100             | 1,2                             | 2,8                                | 12,8                              | 78,2                                 | 0,04                               | 3,72                                  | 120                                | 149,02                                | 135,89                             | 97,7                               | 2,99                            |
| 24                             | Рассольник Петербургский<br>(Ленинградский) | 250             | 3,3                             | 4,3                                | 22                                | 133,3                                | 0,125                              | 12,75                                 | 200                                | 27,5                                  | 92,8                               | 34,25                              | 1,25                            |
| 55                             | Котлета мясная с соусом                     | 120             | 14,4                            | 9,6                                | 8,4                               | 180                                  | 0,1                                | 1,12                                  | 23,0                               | 37,5                                  | 133,1                              | 29,2                               | 1,35                            |
| 96                             | Гречка отварная рассыпчатая                 | 200             | 8                               | 2                                  | 44                                | 214                                  | 0,26                               | 0                                     | 0,8                                | 121,48                                | 19,69                              | 1,26                               | 1,06                            |
| 75                             | Чай с сахаром                               | 200             | 1                               | 0,1                                | 20                                | 90                                   | 0                                  | 0                                     | 0,1                                | 6,00                                  | 0                                  | 0                                  | 0,4                             |
| 89                             | Хлеб пшеничный                              | 60              | 4,8                             | 0,6                                | 29,8                              | 138,6                                | 0,06                               | 0                                     | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                               | 19,8                               | 0,66                            |
| 300                            | Булочка сдобная                             | 30              | 2,4                             | 2,82                               | 16,68                             | 101,4                                | 0,0057                             | 0,033                                 | 12                                 | 9,3                                   | 26,7                               | 3,9                                | 0,39                            |
|                                | <b>Итого:</b>                               | <b>960</b>      | <b>35,1</b>                     | <b>22,22</b>                       | <b>153,68</b>                     | <b>935,5</b>                         | <b>0,5907</b>                      | <b>17,623</b>                         | <b>355,9</b>                       | <b>364,6</b>                          | <b>460,38</b>                      | <b>186,11</b>                      | <b>8,1</b>                      |

| №<br>ТК                          | Наименование блюд                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup>   |                                    |                                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)  | Витамины                           |                                       |                              | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>  |                                       |                                       |                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
|                                  |                                     |                 | Б                                 | Ж                                  | У                               |                                       | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                             | А<br>(мкг)                   | Са                                    | Р                                     | Mg                                    | Fe                              |
| 1                                | 2                                   | 3               | 4                                 | 5                                  | 6                               | 7                                     | 8                                  | 9                                     | 10                           | 11                                    | 12                                    | 13                                    | 14                              |
| <b>4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)</b> |                                     |                 |                                   |                                    |                                 |                                       |                                    |                                       |                              |                                       |                                       |                                       |                                 |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>         |                                     |                 |                                   |                                    |                                 |                                       |                                    |                                       |                              |                                       |                                       |                                       |                                 |
| 87                               | Каша овсяная из «Геркулеса»         | 250             | 6,25                              | 12,5                               | 36,25                           | 262,5                                 | 0,275                              | 0,625                                 | 40                           | 171,67                                | 393,75                                | 99,5                                  | 2,08                            |
| 99                               | Бутерброд с маслом                  | 50              | 3                                 | 6                                  | 14                              | 212                                   | 0,05                               | 0                                     | 85                           | 52,2                                  | 100                                   | 8,9                                   | 0,65                            |
| 103                              | Чай с лимоном                       | 200             | 0,13                              | 0,02                               | 10,25                           | 41,68                                 | 0                                  | 2,83                                  | 1                            | 14,05                                 | 4,4                                   | 2,4                                   | 0,38                            |
| 105                              | Масло                               | 10              | 0,1                               | 8,3                                | 0,1                             | 66,1                                  | 0,001                              | 0                                     | 45                           | 2,4                                   | 3                                     | 0,05                                  | 0,02                            |
|                                  | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>    | 100             | 1,21                              | 0,3                                | 23                              | 89                                    | 0,031                              | 8,7                                   | 3                            | 5                                     | 22                                    | 27                                    | 0,26                            |
|                                  | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>   | 100             | 0,4                               | 0,4                                | 9,8                             | 47                                    | 0,03                               | 10                                    | 5                            | 16                                    | 11                                    | 9                                     | 2,2                             |
|                                  | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i> | 100             | 0,9                               | 0,2                                | 8,1                             | 35,8                                  | 0,04                               | 60                                    | 10                           | 34,0                                  | 23                                    | 15                                    | 0,3                             |
|                                  | <b>Итого:</b>                       | <b>610</b>      | <b>10,69/<br/>9,88/<br/>10,38</b> | <b>27,12/<br/>27,22/<br/>27,02</b> | <b>83,6/<br/>70,4/<br/>68,7</b> | <b>671,28/<br/>629,28/<br/>618,08</b> | <b>0,357/<br/>0,356/<br/>0,366</b> | <b>12,155/<br/>13,455/<br/>63,455</b> | <b>174/<br/>176/<br/>181</b> | <b>245,32/<br/>256,32/<br/>274,32</b> | <b>523,15/<br/>512,15/<br/>524,15</b> | <b>137,85/<br/>119,85/<br/>125,85</b> | <b>3,39/<br/>5,33/<br/>3,43</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>            |                                     |                 |                                   |                                    |                                 |                                       |                                    |                                       |                              |                                       |                                       |                                       |                                 |
| 95                               | Закуска из свеклы с яблоками        | 100             | 1,07                              | 4,7                                | 10,6                            | 100,64                                | 0,01                               | 9,16                                  | 2                            | 33,86                                 | 30,78                                 | 16,7                                  | 1,55                            |
| 20                               | Суп картофельный с бобовыми         | 250             | 10                                | 5,8                                | 55                              | 267,5                                 | 0,23                               | 58,75                                 | 125                          | 49,25                                 | 173,3                                 | 48,25                                 | 3,5                             |
| 105                              | Капуста тушеная с овощами и курицей | 200             | 23,4                              | 11                                 | 5,4                             | 133                                   | 0,8                                | 12,9                                  | 16,68                        | 42,05                                 | 123,65                                | 44,21                                 | 2,18                            |
| 104                              | Компот из кураги                    | 200             | 0,96                              | 0                                  | 51,36                           | 196,72                                | 0,03                               | 1,64                                  | 40                           | 38,96                                 | 63,88                                 | 30,64                                 | 1,08                            |
| 89                               | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,8                               | 0,6                                | 29,8                            | 138,6                                 | 0,06                               | 0                                     | 0                            | 13,8                                  | 52,2                                  | 19,8                                  | 0,66                            |
| 300                              | Булочка сдобная                     | 30              | 2,4                               | 2,82                               | 16,68                           | 101,4                                 | 0,0057                             | 0,033                                 | 12                           | 9,3                                   | 26,7                                  | 3,9                                   | 0,39                            |
|                                  | <b>Итого:</b>                       | <b>840</b>      | <b>42,63</b>                      | <b>24,92</b>                       | <b>168,84</b>                   | <b>937,86</b>                         | <b>1,1357</b>                      | <b>82,483</b>                         | <b>195,68</b>                | <b>187,22</b>                         | <b>470,51</b>                         | <b>163,5</b>                          | <b>9,36</b>                     |

| №<br>ТК                          | Наименование блюд                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup>    |                                    |                                    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)  | Витамины                           |                                       |                                    | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>  |                                    |                                    |                                 |
|----------------------------------|---|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|                                  |   |                 | Б                                  | Ж                                  | У                                  |                                       | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                             | А<br>(мкг)                         | Са                                    | Р                                  | Mg                                 | Fe                              |
| 1                                | 2   | 3               | 4                                  | 5                                  | 6                                  | 7                                     | 8                                  | 9                                     | 10                                 | 11                                    | 12                                 | 13                                 | 14                              |
| <b>5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)</b> |   |                 |                                    |                                    |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                                 |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>         |   |                 |                                    |                                    |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                                 |
| 85                               | Каша «Дружба» из пшена и риса<br>молочная | 250             | 5,82                               | 7,23                               | 25,97                              | 188,43                                | 0,5                                | 1,825                                 | 32,5                               | 115,37                                | 160                                | 33,37                              | 1,63                            |
| 102                              | Бутерброд с сыром                         | 50              | 2                                  | 6                                  | 17                                 | 140                                   | 0,04                               | 0,03                                  | 70                                 | 264                                   | 80,6                               | 17,42                              | 0,46                            |
| 77                               | Какао с молоком                           | 200             | 3,52                               | 5,8                                | 25,49                              | 145,2                                 | 0,04                               | 1,30                                  | 10                                 | 172,2                                 | 90,00                              | 14,00                              | 0,56                            |
| 105                              | Масло                                     | 10              | 0,1                                | 8,3                                | 0,1                                | 66,1                                  | 0,001                              | 0                                     | 45                                 | 2,4                                   | 3                                  | 0,05                               | 0,02                            |
|                                  | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>          | <i>100</i>      | <i>1,21</i>                        | <i>0,3</i>                         | <i>23</i>                          | <i>89</i>                             | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                            | <i>3</i>                           | <i>5</i>                              | <i>22</i>                          | <i>27</i>                          | <i>0,26</i>                     |
|                                  | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>         | <i>100</i>      | <i>0,4</i>                         | <i>0,4</i>                         | <i>9,8</i>                         | <i>47</i>                             | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                             | <i>5</i>                           | <i>16</i>                             | <i>11</i>                          | <i>9</i>                           | <i>2,2</i>                      |
|                                  | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>       | <i>100</i>      | <i>0,9</i>                         | <i>0,2</i>                         | <i>8,1</i>                         | <i>35,8</i>                           | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                             | <i>10</i>                          | <i>34,0</i>                           | <i>23</i>                          | <i>15</i>                          | <i>0,3</i>                      |
|                                  | <b>Итого:</b>                             | <b>610</b>      | <b>12,65/<br/>11,84/<br/>12,34</b> | <b>27,63/<br/>27,73/<br/>27,53</b> | <b>91,56/<br/>78,36/<br/>76,66</b> | <b>628,73/<br/>586,73/<br/>575,53</b> | <b>0,612/<br/>0,611/<br/>0,621</b> | <b>11,855/<br/>13,155/<br/>63,155</b> | <b>160,5/<br/>162,5/<br/>167,5</b> | <b>558,97/<br/>569,97/<br/>587,97</b> | <b>355,6/<br/>344,6/<br/>356,6</b> | <b>91,84/<br/>73,84/<br/>79,84</b> | <b>2,93/<br/>4,87/<br/>2,97</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>            |   |                 |                                    |                                    |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                                 |
| 91                               | Закуска из капусты с морковью             | 100             | 1,7                                | 0,2                                | 4,9                                | 28,7                                  | 0,01                               | 54,5                                  | 90                                 | 45,9                                  | 33,4                               | 18,2                               | 0,61                            |
| 15                               | Борщ с капустой и картофелем              | 250             | 1,41                               | 4,41                               | 396                                | 102,5                                 | 0,05                               | 10,29                                 | 200                                | 44,38                                 | 53,23                              | 26,25                              | 1,19                            |
| 301                              | Плов с курицей                            | 200             | 18,3                               | 13,3                               | 33,3                               | 328,33                                | 0,08                               | 1,26                                  | 60                                 | 56,38                                 | 249,13                             | 59,38                              | 2,74                            |
| 72                               | Компот из сухофруктов                     | 200             | 0                                  | 0                                  | 25                                 | 94,2                                  | 0,01                               | 1,08                                  | 33,8                               | 6,40                                  | 3,6                                | 0,00                               | 0,18                            |
| 89                               | Хлеб пшеничный                            | 60              | 4,8                                | 0,6                                | 29,8                               | 138,6                                 | 0,06                               | 0                                     | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                               | 19,8                               | 0,66                            |
| 300                              | Булочка сдобная                           | 30              | 2,4                                | 2,82                               | 16,68                              | 101,4                                 | 0,0057                             | 0,033                                 | 12                                 | 9,3                                   | 26,7                               | 3,9                                | 0,39                            |
|                                  | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>          | <i>100</i>      | <i>1,21</i>                        | <i>0,3</i>                         | <i>23</i>                          | <i>89</i>                             | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                            | <i>3</i>                           | <i>5</i>                              | <i>22</i>                          | <i>27</i>                          | <i>0,26</i>                     |
|                                  | <b>Итого:</b>                             | <b>940</b>      | <b>29,82</b>                       | <b>21,63</b>                       | <b>528,68</b>                      | <b>882,73</b>                         | <b>0,2467</b>                      | <b>75,863</b>                         | <b>398,8</b>                       | <b>181,16</b>                         | <b>440,26</b>                      | <b>154,53</b>                      | <b>6,03</b>                     |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** 12-18 лет

| №<br>ТК                                | Наименование блюд                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                         |                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                |                         |                           | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup> |                           |                         |                       |
|--|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|
|  |                                      |                 | Б                               | Ж                       | У                       |                                      | В1<br>(мг)              | С<br>(мг)               | А<br>(мкг)                | Са                                   | Р                         | Mg                      | Fe                    |
| 1                                      | 2                                    | 3               | 4                               | 5                       | 6                       | 7                                    | 8                       | 9                       | 10                        | 11                                   | 12                        | 13                      | 14                    |
| <b>6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)</b> |                                      |                 |                                 |                         |                         |                                      |                         |                         |                           |                                      |                           |                         |                       |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>               |                                      |                 |                                 |                         |                         |                                      |                         |                         |                           |                                      |                           |                         |                       |
| 31                                     | <b>Макароны с сыром</b>              | 200             | 10,17                           | 10,72                   | 43,53                   | 296,1                                | 0,094                   | 0,24                    | 48,12                     | 169,5                                | 156,78                    | 19,29                   | 1,18                  |
| 99                                     | <b>Бутерброд с маслом</b>            | 50              | 3                               | 11,8                    | 14                      | 212                                  | 0,03                    | 0                       | 95                        | 52,2                                 | 100                       | 8,9                     | 0,65                  |
| 75                                     | <b>Чай с сахаром</b>                 | 200             | 1                               | 0,1                     | 20                      | 90                                   | 0                       | 0                       | 0,1                       | 6,00                                 | 0                         | 0                       | 0,4                   |
|  | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>    | 100             | 0,4                             | 0,4                     | 9,8                     | 47                                   | 0,03                    | 10                      | 5                         | 16                                   | 11                        | 9                       | 2,2                   |
|  | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>  | 100             | 0,9                             | 0,2                     | 8,1                     | 35,8                                 | 0,04                    | 60                      | 10                        | 34,0                                 | 23                        | 15                      | 0,3                   |
|  | <b>Итого:</b>                        | <b>550</b>      | <b>14,57/<br/>15,07</b>         | <b>23,02/<br/>22,82</b> | <b>87,33/<br/>85,63</b> | <b>645,1/<br/>633,9</b>              | <b>0,154/<br/>0,164</b> | <b>10,24/<br/>60,24</b> | <b>148,22/<br/>153,22</b> | <b>243,7/<br/>261,7</b>              | <b>267,78/<br/>279,78</b> | <b>37,19/<br/>43,19</b> | <b>4,43/<br/>2,53</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>                  |                                      |                 |                                 |                         |                         |                                      |                         |                         |                           |                                      |                           |                         |                       |
| 7                                      | <i>Салат из белокочанной капусты</i> | 60              | 0,85                            | 1                       | 4,9                     | 33,1                                 | 0,024                   | 9,54                    | 0,4                       | 27,6                                 | 33                        | 9                       | 0,48                  |
| 19                                     | <b>Суп картофельный с крупой</b>     | 250             | 2,4                             | 3,3                     | 14,4                    | 84,3                                 | 0,11                    | 8,25                    | 125                       | 26,1                                 | 82,65                     | 28,5                    | 1,3                   |
| 57                                     | <b>Тефтели из говядины с соусом</b>  | 120             | 8,9                             | 10,9                    | 11,5                    | 180                                  | 0,06                    | 0,85                    | 41                        | 43,9                                 | 106,7                     | 21,60                   | 0,96                  |
| 97                                     | <b>Рис отварной</b>                  | 200             | 3,86                            | 11,6                    | 39,6                    | 278                                  | 0,22                    | 0                       | 0                         | 16,16                                | 43,8                      | 16,24                   | 0,334                 |
| 72                                     | <b>Компот из сухофруктов</b>         | 200             | 0                               | 0                       | 25                      | 94,2                                 | 0,01                    | 1,08                    | 33,8                      | 6,40                                 | 3,6                       | 0,00                    | 0,18                  |
| 89                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>                | 60              | 4,8                             | 0,6                     | 29,8                    | 138,6                                | 0,06                    | 0                       | 0                         | 13,8                                 | 52,2                      | 19,8                    | 0,66                  |
| 300                                    | <b>Булочка сдобная</b>               | 30              | 2,4                             | 2,82                    | 16,68                   | 101,4                                | 0,0057                  | 0,033                   | 12                        | 9,3                                  | 26,7                      | 3,9                     | 0,39                  |
|  | <b>Итого:</b>                        | <b>920</b>      | <b>23,21</b>                    | <b>30,22</b>            | <b>141,88</b>           | <b>909,6</b>                         | <b>0,4897</b>           | <b>19,753</b>           | <b>212,2</b>              | <b>143,26</b>                        | <b>348,65</b>             | <b>99,04</b>            | <b>4,304</b>          |

| №<br>ТК                            | Наименование блюд                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)               |                                    |                                     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)  | Витамины                           |                                       |                                    | Минеральные вещества (мг)             |                                    |                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|                                    |                                     |                 | Б                                  | Ж                                  | У                                   |                                       | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                             | А<br>(мкг)                         | Са                                    | Р                                  | Mg                                 | Fe                            |
| 1                                  | 2                                   | 3               | 4                                  | 5                                  | 6                                   | 7                                     | 8                                  | 9                                     | 10                                 | 11                                    | 12                                 | 13                                 | 14                            |
| <b>7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)</b> |                                     |                 |                                    |                                    |                                     |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                               |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>           |                                     |                 |                                    |                                    |                                     |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                               |
| 34                                 | Каша манная                         | 250             | 7,8                                | 7,63                               | 24,63                               | 197,5                                 | 0,1                                | 1,362                                 | 45,9                               | 240,21                                | 195                                | 29,4                               | 0,38                          |
| 102                                | Бутерброд с сыром                   | 50              | 2                                  | 6                                  | 17                                  | 132                                   | 0,04                               | 0,03                                  | 70                                 | 264                                   | 80,6                               | 17,42                              | 0,46                          |
| 103                                | Чай с лимоном                       | 200             | 0,13                               | 0,02                               | 10,25                               | 41,68                                 | 0                                  | 2,83                                  | 1                                  | 14,05                                 | 4,4                                | 2,4                                | 0,38                          |
| 105                                | Масло                               | 10              | 0,1                                | 7,3                                | 0,1                                 | 66,1                                  | 0,001                              | 0                                     | 45                                 | 2,4                                   | 3                                  | 0,05                               | 0,02                          |
| 89                                 | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,8                                | 0,6                                | 29,8                                | 138,6                                 | 0,06                               | 0                                     | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                               | 19,8                               | 0,66                          |
|                                    | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>    | 100             | 1,21                               | 0,3                                | 23                                  | 89                                    | 0,031                              | 8,7                                   | 3                                  | 5                                     | 22                                 | 27                                 | 0,26                          |
|                                    | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>   | 100             | 0,4                                | 0,4                                | 9,8                                 | 47                                    | 0,03                               | 10                                    | 5                                  | 16                                    | 11                                 | 9                                  | 2,2                           |
|                                    | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i> | 100             | 0,9                                | 0,2                                | 8,1                                 | 35,8                                  | 0,04                               | 60                                    | 10                                 | 34,0                                  | 23                                 | 15                                 | 0,3                           |
|                                    | <b>Итого:</b>                       | <b>670</b>      | <b>16,04/<br/>15,23/<br/>15,73</b> | <b>21,85/<br/>21,95/<br/>21,75</b> | <b>104,78/<br/>91,58/<br/>89,88</b> | <b>664,88/<br/>622,88/<br/>611,68</b> | <b>0,232/<br/>0,231/<br/>0,241</b> | <b>12,922/<br/>14,222/<br/>64,222</b> | <b>164,9/<br/>166,9/<br/>171,9</b> | <b>539,46/<br/>550,46/<br/>568,46</b> | <b>357,2/<br/>346,2/<br/>358,2</b> | <b>96,07/<br/>78,07/<br/>84,07</b> | <b>2,16/<br/>4,1/<br/>2,2</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>              |                                     |                 |                                    |                                    |                                     |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                    |                                    |                               |
| 91                                 | Закуска из капусты с морковью       | 100             | 1,7                                | 0,2                                | 4,9                                 | 28,7                                  | 0,01                               | 54,5                                  | 90                                 | 45,9                                  | 33,4                               | 18,2                               | 0,61                          |
| 106                                | Борщ с фасолью и картофелем         | 250             | 3,75                               | 1,25                               | 9,75                                | 66,5                                  | 0,1                                | 7,9                                   | 200                                | 54,18                                 | 99,5                               | 34,45                              | 1,73                          |
| 161                                | Пюре гороховое                      | 200             | 23,44                              | 11,3                               | 54,53                               | 386,78                                | 0,68                               | 24,22                                 | 34                                 | 112,6                                 | 0                                  | 0                                  | 6,53                          |
| 107                                | Гуляш из курицы                     | 120             | 14,4                               | 7,2                                | 3,6                                 | 136,8                                 | 0,06                               | 1,21                                  | 21,6                               | 37,45                                 | 117,3                              | 20,27                              | 2,1                           |
| 72                                 | Компот из сухофруктов               | 200             | 0                                  | 0                                  | 25                                  | 94,2                                  | 0,01                               | 1,08                                  | 33,8                               | 6,40                                  | 3,6                                | 0,00                               | 0,18                          |
| 89                                 | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,8                                | 0,6                                | 29,8                                | 138,6                                 | 0,06                               | 0                                     | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                               | 19,8                               | 0,66                          |
| 300                                | Булочка сдобная                     | 30              | 2,4                                | 2,82                               | 16,68                               | 101,4                                 | 0,0057                             | 0,033                                 | 12                                 | 9,3                                   | 26,7                               | 3,9                                | 0,39                          |
|                                    | <b>Итого:</b>                       | <b>960</b>      | <b>50,49</b>                       | <b>23,37</b>                       | <b>144,26</b>                       | <b>952,98</b>                         | <b>0,9257</b>                      | <b>88,943</b>                         | <b>391,4</b>                       | <b>279,63</b>                         | <b>332,7</b>                       | <b>96,62</b>                       | <b>12,2</b>                   |



| №<br>ТК                          | Наименование блюд                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup>    |                                |                                    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                           |                                      |                              | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>  |                                       |                                       |                                |
|----------------------------------|--|-----------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
|                                  |  |                 | Б                                  | Ж                              | У                                  |                                      | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                            | А<br>(мкг)                   | Са                                    | Р                                     | Mg                                    | Fe                             |
| 1                                | 2  | 3               | 4                                  | 5                              | 6                                  | 7                                    | 8                                  | 9                                    | 10                           | 11                                    | 12                                    | 13                                    | 14                             |
| <b>8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)</b> |  |                 |                                    |                                |                                    |                                      |                                    |                                      |                              |                                       |                                       |                                       |                                |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>         |  |                 |                                    |                                |                                    |                                      |                                    |                                      |                              |                                       |                                       |                                       |                                |
| 87                               | Каша овсяная из «Геркулеса»                | 250             | 6,25                               | 12,5                           | 36,25                              | 262,5                                | 0,275                              | 0,625                                | 40                           | 171,67                                | 393,75                                | 99,5                                  | 1,66                           |
| 89                               | Хлеб пшеничный                             | 60              | 4,8                                | 0,6                            | 29,8                               | 138,6                                | 0,06                               | 0                                    | 0                            | 13,8                                  | 52,2                                  | 19,8                                  | 0,66                           |
| 78                               | Кофейный напиток на молоке                 | 200             | 1,4                                | 5,8                            | 22,4                               | 116,0                                | 0,02                               | 0                                    | 80                           | 34,0                                  | 45,0                                  | 7,0                                   | 0                              |
| 105                              | Масло                                      | 10              | 0,1                                | 7,3                            | 0,1                                | 66,1                                 | 0,001                              | 0                                    | 45                           | 2,4                                   | 3                                     | 0,05                                  | 0,02                           |
|                                  | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>           | <i>100</i>      | <i>1,21</i>                        | <i>0,3</i>                     | <i>23</i>                          | <i>89</i>                            | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                           | <i>3</i>                     | <i>5</i>                              | <i>22</i>                             | <i>27</i>                             | <i>0,26</i>                    |
|                                  | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>          | <i>100</i>      | <i>0,4</i>                         | <i>0,4</i>                     | <i>9,8</i>                         | <i>47</i>                            | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                            | <i>5</i>                     | <i>16</i>                             | <i>11</i>                             | <i>9</i>                              | <i>2,2</i>                     |
|                                  | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>        | <i>100</i>      | <i>0,9</i>                         | <i>0,2</i>                     | <i>8,1</i>                         | <i>35,8</i>                          | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                            | <i>10</i>                    | <i>34,0</i>                           | <i>23</i>                             | <i>15</i>                             | <i>0,3</i>                     |
|                                  | <b>Итого</b>                               | <b>620</b>      | <b>13,76/<br/>12,95/<br/>13,45</b> | <b>26,5/<br/>26,6<br/>26,4</b> | <b>111,55/<br/>98,35<br/>96,65</b> | <b>672,2/<br/>630,2/<br/>619</b>     | <b>0,387/<br/>0,386/<br/>0,396</b> | <b>9,325/<br/>10,625/<br/>60,625</b> | <b>168/<br/>170/<br/>175</b> | <b>226,87/<br/>237,87/<br/>255,87</b> | <b>515,95/<br/>504,95/<br/>516,95</b> | <b>153,35/<br/>135,35/<br/>141,35</b> | <b>2,6/<br/>4,54/<br/>2,64</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>            |  |                 |                                    |                                |                                    |                                      |                                    |                                      |                              |                                       |                                       |                                       |                                |
| 8                                | Закуска из свеклы с<br>подсолнечным маслом | 60              | 0,86                               | 3,65                           | 5,02                               | 56,34                                | 0,01                               | 5,7                                  | 2                            | 21,09                                 | 24,58                                 | 12,54                                 | 0,8                            |
| 20                               | Суп с бобовыми (горох, фасоль)             | 250             | 5,49                               | 5,28                           | 16,33                              | 134,75                               | 0,23                               | 5,81                                 | 200                          | 38,08                                 | 87,18                                 | 35,3                                  | 2,03                           |
| 62                               | Котлета из птицы(куриная) с                | 120             | 10,24                              | 15,78                          | 11,35                              | 229,45                               | 0,04                               | 1,03                                 | 30,36                        | 56                                    | 105,9                                 | 15,4                                  | 1,01                           |
| 67                               | Макароны отварные                          | 200             | 7,36                               | 6,02                           | 35,26                              | 224,6                                | 0,08                               | 0                                    | 28                           | 6,48                                  | 49,56                                 | 28,16                                 | 1,48                           |
| 89                               | Хлеб пшеничный                             | 60              | 4,8                                | 0,6                            | 29,8                               | 138,6                                | 0,06                               | 0                                    | 0                            | 13,8                                  | 52,2                                  | 19,8                                  | 0,66                           |
| 300                              | Булочка сдобная                            | 30              | 2,4                                | 2,82                           | 16,68                              | 101,4                                | 0,0057                             | 0,033                                | 12                           | 9,3                                   | 26,7                                  | 3,9                                   | 0,39                           |
| 98                               | Кисель                                     | 200             | 0                                  | 0                              | 15                                 | 55                                   | 0                                  | 15                                   | 2                            | 29,5                                  | 5,4                                   | 1                                     | 0,06                           |
|                                  | <b>Итого</b>                               | <b>920</b>      | <b>31,15</b>                       | <b>34,15</b>                   | <b>129,44</b>                      | <b>940,14</b>                        | <b>0,4257</b>                      | <b>27,573</b>                        | <b>274,36</b>                | <b>174,25</b>                         | <b>351,52</b>                         | <b>116,1</b>                          | <b>6,43</b>                    |

| №<br>ТК                            | Наименование блюд                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup>    |                                    |                                       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал)  | Витамины                           |                                       |                                    | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>  |                                       |                                    |                                    |
|------------------------------------|---|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                    |   |                 | Б                                  | Ж                                  | У                                     |                                       | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                             | А<br>(мкг)                         | Са                                    | Р                                     | Mg                                 | Fe                                 |
| 1                                  | 2   | 3               | 4                                  | 5                                  | юб                                    | 7                                     | 8                                  | 9                                     | 10                                 | 11                                    | 12                                    | 13                                 | 14                                 |
| <b>9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)</b> |   |                 |                                    |                                    |                                       |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                       |                                    |                                    |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>           |   |                 |                                    |                                    |                                       |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                       |                                    |                                    |
| 84                                 | Каша рисовая молочная                         | 250             | 5,75                               | 3,75                               | 39,25                                 | 214                                   | 0,065                              | 1,025                                 | 23,25                              | 128,07                                | 150,25                                | 34,27                              | 0,532                              |
| 77                                 | Какао с молоком                               | 200             | 3,52                               | 5,82                               | 25,49                                 | 145,2                                 | 0,04                               | 1,30                                  | 10                                 | 172,2                                 | 90,00                                 | 14,0                               | 0,56                               |
| 89                                 | Хлеб пшеничный                                | 60              | 4,74                               | 0,60                               | 28,98                                 | 140,28                                | 0,06                               | 0                                     | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                                  | 19,8                               | 0,66                               |
| 105                                | Масло   | 10              | 0,1                                | 8,3                                | 0,1                                   | 66,1                                  | 0,001                              | 0                                     | 45                                 | 2,4                                   | 3                                     | 0,05                               | 0,02                               |
|                                    | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>              | 100             | 1,21                               | 0,3                                | 23                                    | 89                                    | 0,031                              | 8,7                                   | 3                                  | 5                                     | 22                                    | 27                                 | 0,26                               |
|                                    | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>             | 100             | 0,4                                | 0,4                                | 9,8                                   | 47                                    | 0,03                               | 10                                    | 5                                  | 16                                    | 11                                    | 9                                  | 2,2                                |
|                                    | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>           | 100             | 0,9                                | 0,2                                | 8,1                                   | 35,8                                  | 0,04                               | 60                                    | 10                                 | 34,0                                  | 23                                    | 15                                 | 0,3                                |
|                                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>620</b>      | <b>15,32/<br/>14,51/<br/>15,01</b> | <b>18,77/<br/>18,87/<br/>18,67</b> | <b>116,82/<br/>103,62/<br/>101,92</b> | <b>654,58/<br/>612,58/<br/>601,38</b> | <b>0,197/<br/>0,196/<br/>0,206</b> | <b>11,025/<br/>12,325/<br/>62,325</b> | <b>81,25/<br/>83,25/<br/>88,25</b> | <b>321,47/<br/>332,47/<br/>350,47</b> | <b>317,45/<br/>306,45/<br/>318,45</b> | <b>95,12/<br/>77,12/<br/>83,12</b> | <b>2,032/<br/>3,972/<br/>2,072</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>              |   |                 |                                    |                                    |                                       |                                       |                                    |                                       |                                    |                                       |                                       |                                    |                                    |
| 92                                 | <i>Закуска из капусты с яблоками</i>          | 60              | 0,85                               | 2,5                                | 5,2                                   | 46,7                                  | 0,01                               | 9,9                                   | 0,9                                | 26,10                                 | 16,9                                  | 8,0                                | 0,33                               |
| 21                                 | Суп с макаронными изделиями с картофелем      | 250             | 2,69                               | 2,84                               | 17,14                                 | 104,75                                | 0,11                               | 8,25                                  | 200                                | 24,6                                  | 66,65                                 | 27,0                               | 1,09                               |
| 246                                | <i>Гуляш из говядины</i>                      | 120             | 20,4                               | 14,4                               | 9,12                                  | 235,2                                 | 0,12                               | 3,06                                  | 16,08                              | 22,72                                 | 216,48                                | 29,8                               | 3,1                                |
| 63                                 | <i>Птица (куры) тушеные в сметанном соусе</i> | 120             | 18,35                              | 16,62                              | 7,63                                  | 258,05                                | 0,06                               | 0,12                                  | 43                                 | 68,15                                 | 132,9                                 | 20,3                               | 1,72                               |
| 96                                 | Гречка отварная рассыпчатая                   | 150             | 8                                  | 2                                  | 44                                    | 214                                   | 0,26                               | 0                                     | 0,8                                | 121,48                                | 18,89                                 | 1,26                               | 1,06                               |
| 295                                | Компот из лимонов                             | 200             | 0,2                                | 0                                  | 19,8                                  | 77                                    | 0,01                               | 5,28                                  | 2                                  | 7,11                                  | 11,5                                  | 2,49                               | 0,11                               |
| 89                                 | Хлеб пшеничный                                | 60              | 4,8                                | 0,6                                | 29,8                                  | 138,6                                 | 0,06                               | 0                                     | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                                  | 19,8                               | 0,66                               |
| 300                                | Булочка сдобная                               | 30              | 2,4                                | 2,82                               | 16,68                                 | 101,4                                 | 0,0057                             | 0,033                                 | 12                                 | 9,3                                   | 26,7                                  | 3,9                                | 0,39                               |
|                                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>870</b>      | <b>39,34/<br/>37,29</b>            | <b>25,16/<br/>27,38</b>            | <b>141,74/<br/>140,25</b>             | <b>917,65/<br/>940,5</b>              | <b>0,5757/<br/>0,5157</b>          | <b>26,523/<br/>23,583</b>             | <b>231,78/<br/>258,7</b>           | <b>225,11/<br/>270,54</b>             | <b>409,32/<br/>325,74</b>             | <b>92,31/<br/>82,75</b>            | <b>6,746/<br/>5,36</b>             |

| №<br>ТК                             | Наименование блюд                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества <sup>(г)</sup> |                                 |                                    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины                           |                                   |                                    | Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>  |  |                                       |                                 |
|-------------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------|
|                                     |  |                 | Б                               | Ж                               | У                                  |                                      | В1<br>(мг)                         | С<br>(мг)                         | А<br>(мкг)                         | Са                                    | Р  | Mg                                    | Fe                              |
| 1                                   | 2  | 3               | 4                               | 5                               | 6                                  | 7                                    | 8                                  | 9                                 | 10                                 | 11                                    | 12                                       | 13                                    | 14                              |
| <b>10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)</b> |  |                 |                                 |                                 |                                    |                                      |                                    |                                   |                                    |                                       |  |                                       |                                 |
| <b>Завтрак 12-18 лет</b>            |  |                 |                                 |                                 |                                    |                                      |                                    |                                   |                                    |                                       |  |                                       |                                 |
| 86                                  | Каша пшеничная молочная                    | 250             | 5,5                             | 11,5                            | 31,75                              | 255                                  | 0,065                              | 0                                 | 65                                 | 68,75                                 | 926,25                                   | 300                                   | 6,18                            |
| 102                                 | Бутерброд с сыром                          | 50              | 2                               | 6                               | 17                                 | 140                                  | 0,04                               | 0,03                              | 70                                 | 264                                   | 80,6                                     | 17,42                                 | 0,46                            |
| 75                                  | Чай с сахаром                              | 200             | 1                               | 0,1                             | 20                                 | 90                                   | 0                                  | 0                                 | 0,1                                | 6,00                                  | 0  | 0                                     | 0,4                             |
| 105                                 | Масло                                      | 10              | 0,1                             | 7,3                             | 0,1                                | 66,1                                 | 0,001                              | 0                                 | 45                                 | 2,4                                   | 3  | 0,05                                  | 0,02                            |
|                                     | <i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>           | <i>100</i>      | <i>1,21</i>                     | <i>0,3</i>                      | <i>23</i>                          | <i>89</i>                            | <i>0,031</i>                       | <i>8,7</i>                        | <i>3</i>                           | <i>5</i>                              | <i>22</i>                                | <i>27</i>                             | <i>0,26</i>                     |
|                                     | <i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>          | <i>100</i>      | <i>0,4</i>                      | <i>0,4</i>                      | <i>9,8</i>                         | <i>47</i>                            | <i>0,03</i>                        | <i>10</i>                         | <i>5</i>                           | <i>16</i>                             | <i>11</i>                                | <i>9</i>                              | <i>2,2</i>                      |
|                                     | <i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>        | <i>100</i>      | <i>0,9</i>                      | <i>0,2</i>                      | <i>8,1</i>                         | <i>35,8</i>                          | <i>0,04</i>                        | <i>60</i>                         | <i>10</i>                          | <i>34,0</i>                           | <i>23</i>                                | <i>15</i>                             | <i>0,3</i>                      |
|                                     | <b>Итого:</b>                              | <b>610</b>      | <b>9,81/<br/>9/<br/>9,5</b>     | <b>25,2/<br/>25,3/<br/>25,1</b> | <b>91,85/<br/>78,65/<br/>76,95</b> | <b>640,1/<br/>598,1/<br/>586,9</b>   | <b>0,137/<br/>0,136/<br/>0,146</b> | <b>8,73/<br/>10,03/<br/>60,03</b> | <b>183,1/<br/>185,1/<br/>190,1</b> | <b>346,15/<br/>357,15/<br/>375,15</b> | <b>1031,85/<br/>1020,85/<br/>1032,85</b> | <b>344,47/<br/>326,47/<br/>332,47</b> | <b>7,32/<br/>9,26/<br/>7,36</b> |
| <b>Обед 12-18 лет</b>               |  |                 |                                 |                                 |                                    |                                      |                                    |                                   |                                    |                                       |  |                                       |                                 |
| 11                                  | Закуска из моркови с яблоками              | 100             | 1                               | 0                               | 19                                 | 84                                   | 0,05                               | 6,25                              | 90                                 | 24,28                                 | 44,0                                     | 30,75                                 | 1,08                            |
| 18                                  | Суп из овощей                              | 250             | 2,34                            | 2,83                            | 16,64                              | 101,25                               | 0,14                               | 12,0                              | 125                                | 25,85                                 | 76,8                                     | 31,13                                 | 1,18                            |
| 44                                  | Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе | 100             | 18,5                            | 5,5                             | 4,3                                | 144                                  | 0,1                                | 9,2                               | 90                                 | 30                                    | 148,3                                    | 25,7                                  | 0,9                             |
| 68                                  | Пюре картофельное                          | 200             | 4,08                            | 6,4                             | 27,26                              | 183                                  | 0,18                               | 24,22                             | 34                                 | 49,3                                  | 115,46                                   | 37                                    | 1,34                            |
| 71                                  | Компот из свежих яблок                     | 200             | 0                               | 0                               | 11,8                               | 47,8                                 | 0,02                               | 0                                 | 0,6                                | 12                                    | 2,4                                      | 0                                     | 0,8                             |
| 89                                  | Хлеб пшеничный                             | 60              | 4,74                            | 0,60                            | 28,98                              | 140,28                               | 0,06                               | 0                                 | 0                                  | 13,8                                  | 52,2                                     | 19,8                                  | 0,66                            |
| 300                                 | Булочка сдобная                            | 50              | 4                               | 4,7                             | 27,8                               | 169,5                                | 0,0095                             | 0,055                             | 12                                 | 15,5                                  | 44,5                                     | 6,5                                   | 0,65                            |
|                                     | <b>Итого:</b>                              | <b>960</b>      | <b>34,66</b>                    | <b>20,03</b>                    | <b>135,78</b>                      | <b>869,83</b>                        | <b>0,5595</b>                      | <b>51,725</b>                     | <b>351,</b>                        | <b>170,73</b>                         | <b>483,66</b>                            | <b>150,88</b>                         | <b>6,61</b>                     |

*Курсивом обозначена возможная замена блюд*