

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Лебяжьевская средняя  
общеобразовательная школа»  
Н.В. Гончарова  
Приказ № 95 от «23» августа 2023 г.



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**7-11 ЛЕТ и 11-18 ЛЕТ**

**НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)**

**МБОУ «Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»**

**Лебяжьевского муниципального округа**

**Курганской области**

р.п. Лебяжье – 2023

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
83	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	-	1,96	-	194,0	81,0	0	1,51
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>13,06</b>	<b>18,22</b>	<b>75,74</b>	<b>514,91</b>	<b>0,06</b>	<b>3,26</b>	<b>0,09</b>	<b>321,6</b>	<b>190,4</b>	<b>20,60</b>	<b>2,29</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
100	Перловка отварная	150	4,35	9,15	31,05	229,5	-	-	1,16	136,67	22,15	1,425	1,2
57	Тефтели из говядины с соусом	80	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>31,78</b>	<b>36,28</b>	<b>139,52</b>	<b>1013,04</b>	<b>1,14</b>	<b>29,11</b>	<b>55,16</b>	<b>300,57</b>	<b>430,18</b>	<b>130,99</b>	<b>6,33</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
86	Каша пшеничная молочная	200	9,12	12,25	65,6	409,16	30,6	-	-	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
	Фрукты свежие (банан/яблоко/ мандарин)	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
		200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
		80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого (без фруктов)</b>	<b>460</b>	<b>11,73</b>	<b>24,66</b>	<b>96,63</b>	<b>630,81</b>	<b>30,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>263</b>	<b>823,6</b>	<b>257,42</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	21,09	24,58	12,54	0,8
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	130	18,35	16,62	7,63	258,05	0,06	0,12	43	68,15	132,9	20,3	1,72
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	<b>Итого (без закусок):</b>	<b>960</b>	<b>33,46</b>	<b>32,57</b>	<b>104,55</b>	<b>856,29</b>	<b>1,25</b>	<b>52,94</b>	<b>68,5</b>	<b>218,73</b>	<b>445,34</b>	<b>128,87</b>	<b>7,23</b>

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9,29</b>	<b>15,11</b>	<b>51,87</b>	<b>383,45</b>	<b>0,12</b>	<b>1,09</b>	<b>36,8</b>	<b>231,77</b>	<b>220,45</b>	<b>37,12</b>	<b>0,52</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
90	Закуска из моркови с курагой (сезон)	100	4,83	0,27	54,38	239,27	0,04	3,72	-	149,02	135,89	97,7	2,99
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
55	Котлета мясная с соусом	80	12,94	11,54	15,56	218,00	0,1	1,12	23,0	37,5	133,1	29,2	1,35
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,2	-	-	91,11	14,77	0,95	0,8
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	-	2,5	-	3,5	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>1050</b>	<b>30,21</b>	<b>89,91</b>	<b>156,12</b>	<b>1526,83</b>	<b>1,41</b>	<b>26,4</b>	<b>23</b>	<b>348,43</b>	<b>480,64</b>	<b>200,22</b>	<b>9,38</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	8,16	9,84	35,6	264	0,22	0,5	32,0	137,34	315,4	79,6	1,66
99	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	0,05	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>10,39</b>	<b>25,27</b>	<b>46,4</b>	<b>496,83</b>	<b>0,27</b>	<b>3,33</b>	<b>32,13</b>	<b>204,59</b>	<b>421,8</b>	<b>80,9</b>	<b>2,69</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	104,64	0,01	9,16	-	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	45,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
104	Компот из кураги	200	0,96	-	51,36	196,72	0,03	1,64	-	38,96	63,88	30,64	1,08
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>28,12</b>	<b>62,66</b>	<b>139,17</b>	<b>876,63</b>	<b>1,25</b>	<b>27,94</b>	<b>14,6</b>	<b>173</b>	<b>395,24</b>	<b>153,64</b>	<b>8,79</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
85	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0,4	1,46	71,6	92,3	128	26,7	1,3
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>10,59</b>	<b>21,92</b>	<b>63,3</b>	<b>489,6</b>	<b>0,48</b>	<b>2,79</b>	<b>71,76</b>	<b>416,3</b>	<b>300,6</b>	<b>58,12</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
92	Закуска из квашеной капусты (сезон)	60	1,03	3,01	5,1	51,62	0,01	11,93	-	31,47	20,45	9,65	0,4
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
4	Закуска из св. помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
15	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
65	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,10
67	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>35,88</b>	<b>34,83</b>	<b>245,69</b>	<b>944,18</b>	<b>7,5</b>	<b>78,46</b>	<b>26,84</b>	<b>186,36</b>	<b>496,55</b>	<b>144,56</b>	<b>11,21</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
31	Макароны с сыром	190	9,67	10,19	41,36	281,3	0,09	0,23	4,52	161,03	148,95	18,33	1,13
99	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	0,05	52,2	100	8,9	0,65
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,9</b>	<b>18,79</b>	<b>55,8</b>	<b>438,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>4,57</b>	<b>219,23</b>	<b>248,95</b>	<b>27,23</b>	<b>2,18</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
7	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	-	26,8	14,83	7,9	0,32
5	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	11,21	20,77	9,76	0,44
19	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5	0,11	8,25	-	26,1	82,65	28,5	1,3
57	Тефтели из говядины с соусом	80	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
97	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,43	0,03	-	27,0	140,76	392,08	115,2	1,6
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>30,5</b>	<b>37</b>	<b>182,72</b>	<b>1204,96</b>	<b>1,17</b>	<b>40,9</b>	<b>66</b>	<b>286,07</b>	<b>724,63</b>	<b>215,26</b>	<b>7,63</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие (банан/ яблоко/ мандарин)	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
		200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
		80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого (без фруктов):</b>	<b>920</b>	<b>12,63</b>	<b>19,7</b>	<b>87,84</b>	<b>570,7</b>	<b>0,3</b>	<b>378,13</b>	<b>119,97</b>	<b>488,83</b>	<b>394,07</b>	<b>81,92</b>	<b>5,65</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
106	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	117	0,1	7,9	-	54,18	99,5	34,45	1,73
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	18,17	25,5	84,45			4,9
107	Гуляш из курицы	80/50	20,29	2,93	7,69	205,15	0,06	1,21	0,019	37,45	117,3	20,27	2,1
72	Компот из ягод, сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>50,84</b>	<b>23,59</b>	<b>141,81</b>	<b>1025,08</b>	<b>1,65</b>	<b>45,66</b>	<b>25,51</b>	<b>250,78</b>	<b>341,6</b>	<b>115,34</b>	<b>11,64</b>



№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	8,16	9,84	35,6	264	0,22	0,5	32,0	137,34	315,4	79,6	1,66
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>14,37</b>	<b>19,25</b>	<b>87,09</b>	<b>582,33</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>32,16</b>	<b>186,14</b>	<b>414,6</b>	<b>106,4</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	21,09	24,58	12,54	0,8
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная) с соусом	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>25,09</b>	<b>29,32</b>	<b>87,01</b>	<b>720,44</b>	<b>1,21</b>	<b>33,24</b>	<b>64</b>	<b>183,08</b>	<b>352,27</b>	<b>104,52</b>	<b>6,45</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины <sub>(мг)</sub>			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	ю6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)</b>													
<b>Завтрак 7-11 лет</b>													
84	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	296	0,19	0,86	5,0	195,16			0,62
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>16,09</b>	<b>21,13</b>	<b>98,10</b>	<b>643,53</b>	<b>0,29</b>	<b>2,16</b>	<b>5,09</b>	<b>331,96</b>	<b>144,2</b>	<b>33,8</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
92	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	-	26,10	16,9	8,0	0,33
4	Закуска из св. помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
21	Суп с макаронными изделиями с	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
107	Гуляш из курицы	80/50	20,29	2,93	7,69	205,15	0,06	1,21	0,019	37,45	117,3	20,27	2,1
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,2	-	-	91,11	14,77	0,95	0,8
295	Компот из лимонов	200	0,2	-	19,8	77	0,01	5,28	-	7,11	11,5	2,49	0,11
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>32,56</b>	<b>92,06</b>	<b>96,03</b>	<b>1249,01</b>	<b>1,45</b>	<b>36,96</b>		<b>209,13</b>	<b>429,44</b>	<b>107,42</b>	<b>7,36</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 7-11 лет</b>													
86	Каша пшеничная молочная	200	9,12	12,25	65,6	409,16	30,6	-	-	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>11,73</b>	<b>24,66</b>	<b>96,63</b>	<b>630,81</b>	<b>30,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>263</b>	<b>823,6</b>	<b>257,42</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	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	-	25,85	76,8	31,13	1,18
44	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе/ или	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	12,88	84,25	10,0	0,54
2...	Котлеты (биточки) рыбные с соусом	80	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,88	0,15	40,92	92,31	27,56	0,77
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
67	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>24,83</b>	<b>9,7</b>	<b>122,87</b>	<b>696,,12</b>	<b>1,23</b>	<b>19,21</b>	<b>24,75</b>	<b>105,17</b>	<b>349,82</b>	<b>125,3</b>	<b>6,92</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 11-18 лет**

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	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 11-18 лет</b>													
83	Каша пшеничная молочная	250	9,86	9,36	506	326,08	0,19	2,45	5	242,5	-	-	1,89
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>15,03</b>	<b>20,09</b>	<b>541,26</b>	<b>580,09</b>	<b>0,25</b>	<b>3,75</b>	<b>5,09</b>	<b>370,1</b>	<b>109,4</b>	<b>20,6</b>	<b>2,67</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
91	Закуска из капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,06	26,5	-	64,5	24	42,48	0,78
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,3	176,53	47,35	1,26
100	Перловка отварная	150	4,35	9,15	31,05	229,5	-	-	1,16	136,67	22,15	1,425	1,2
57	Тефтели из говядины с соусом	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>35,35</b>	<b>42,4</b>	<b>146,97</b>	<b>1112,1</b>	<b>1,15</b>	<b>38,59</b>	<b>67,16</b>	<b>335,97</b>	<b>472,88</b>	<b>151,95</b>	<b>6,4</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
86	Каша пшеничная молочная	200	9,12	12,25	65,6	409,16	30,6	-	-	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие (банан/яблоко/ мандарин)	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
		200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
		80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого (без фруктов)</b>	<b>920</b>	<b>15,58</b>	<b>25,83</b>	<b>137,49</b>	<b>807,54</b>	<b>30,82</b>	<b>374,21</b>	<b>83,25</b>	<b>343,61</b>	<b>874,62</b>	<b>296</b>	<b>10,31</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	21,85	40,02	13,3	0,57
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
68	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,00	49,3	115,46	37,00	1,34
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	<b>Итого (без закусок):</b>	<b>1060</b>	<b>39,4</b>	<b>40,61</b>	<b>115,05</b>	<b>989,72</b>	<b>1,33</b>	<b>67,15</b>	<b>87,75</b>	<b>255,83</b>	<b>546,45</b>	<b>161,38</b>	<b>8,81</b>

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>9,29</b>	<b>15,11</b>	<b>51,87</b>	<b>383,45</b>	<b>0,12</b>	<b>1,09</b>	<b>36,88</b>	<b>231,77</b>	<b>220,45</b>	<b>37,12</b>	<b>0,52</b>
<b>Обед 11-18лет</b>													
90	Закуска из моркови с курагой (сезон)	150	7,25	0,41	81,57	358,97	0,05	5,58	-	223,53	203,84	146,55	4,49
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
55	Котлета мясная с соусом	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	35	133,1	25,7	1,2
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
96	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,51	85,55	0,83	775,17	0,3	-	-	121,48	19,69	1,27	1,07
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	-	2,5	-	3,5	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>1190</b>	<b>32,71</b>	<b>111,6</b>	<b>182,41</b>	<b>1836,96</b>	<b>1,52</b>	<b>35,43</b>	<b>23</b>	<b>457,84</b>	<b>566,66</b>	<b>253,01</b>	<b>11,34</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	250	10,2	12,3	44,5	330	0,27	0,63	40,0	171,68	315,4	79,6	1,66
99	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	0,05	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,43</b>	<b>27,73</b>	<b>55,3</b>	<b>562,83</b>	<b>0,32</b>	<b>3,46</b>	<b>40,113</b>	<b>238,93</b>	<b>421,8</b>	<b>90,9</b>	<b>2,69</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
95	Закуска из свеклы с яблоками	150	1,61	7,05	15,9	133,49	0,015	13,74	-	50,79	46,17	25,05	2,33
20	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
104	Компот из кураги	200	0,96	-	51,36	196,72	0,03	1,64	-	38,96	63,88	30,64	1,08
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>28,66</b>	<b>25,01</b>	<b>144,47</b>	<b>905,48</b>	<b>1,25</b>	<b>32,52</b>	<b>14,6</b>	<b>189,93</b>	<b>410,63</b>	<b>16,99</b>	<b>9,57</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
85	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная	250	6,21	7,73	27,71	201	0,48	1,95	76,65	92,3	128	26,7	1,3
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,14</b>	<b>23,86</b>	<b>70,23</b>	<b>539,85</b>	<b>0,56</b>	<b>3,28</b>	<b>76,81</b>	<b>416,3</b>	<b>300,6</b>	<b>58,12</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
92	Закуска из квашеной капусты (сезон)	60	1,03	3,01	5,1	51,62	0,01	11,93	-	31,47	20,45	9,65	0,4
91	Закуска из капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,09	26,5	-	64,5	24	42,48	0,78
4	Закуска из св. помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84
15	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
65	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,10
67	Макароны отварные	200	7,36	6,02	25,26	224,6	0,08	-	28	6,48	49,56	28,16	1,48
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>1170</b>	<b>38,83</b>	<b>41,85</b>	<b>250,65</b>	<b>1079,03</b>	<b>7,57</b>	<b>95,83</b>	<b>33,84</b>	<b>216,51</b>	<b>530,09</b>	<b>172,88</b>	<b>12,12</b>



**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
31	Макароны с сыром	190	9,67	10,19	41,36	281,3	0,09	0,23	4,52	161,03	148,95	18,33	1,13
99	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	-	0,05	52,2	100	8,9	0,65
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,97</b>	<b>25,6</b>	<b>55,91</b>	<b>500,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>4,65</b>	<b>220,23</b>	<b>250,95</b>	<b>27,23</b>	<b>2,18</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,4	-	37,37	24,71	13,16	0,54
5	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	-	18,68	34,61	16,26	0,74
19	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,50	0,11	8,25	-	26,10	82,65	28,5	1,3
57	Тефтели из говядины с соусом	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
97	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9	0,035	-	27,0	187,68	522,78	153,62	1,78
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>1090</b>	<b>37,27</b>	<b>49,44</b>	<b>216,23</b>	<b>1477,97</b>	<b>1,225</b>	<b>59,31</b>	<b>78</b>	<b>364,93</b>	<b>913,75</b>	<b>272,24</b>	<b>8,64</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
34	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,3
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие (банан/ яблоко/ мандарин)	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
		200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
		80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>12,63</b>	<b>19,7</b>	<b>87,84</b>	<b>570,7</b>	<b>0,3</b>	<b>378,13</b>	<b>119,97</b>	<b>488,83</b>	<b>294,07</b>	<b>81,92</b>	<b>5,65</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
91	Закуска из капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,09	26,5	-	64,5	24	42,48	0,78
106	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	117	0,1	7,9	-	54,18	99,5	34,45	1,73
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	18,17	25,5	84,45			4,9
107	Гуляш из курицы с соусом сметанным	80	19,59	17,89	4,76	168,1	0,05	1,2	-	23,8	117,3	20,27	2,0
		50	0,7	2,04	2,93	37,05	0,01	0,01	0,019	13,65			0,1
72	Компот из ягод, сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>50,5</b>	<b>43,63</b>	<b>146,07</b>	<b>1072,14</b>	<b>1,68</b>	<b>54,86</b>	<b>25,52</b>	<b>272,28</b>	<b>349,6</b>	<b>129,5</b>	<b>11,9</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	250	10,2	12,3	44,5	330	0,27	0,63	40,0	171,68	315,4	79,6	1,66
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08	34,0	45,0	7,0	-
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>16,41</b>	<b>21,71</b>	<b>95,99</b>	<b>648,33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,63</b>	<b>40,16</b>	<b>220,48</b>	<b>414,6</b>	<b>106,4</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	21,85	40,02	13,3	0,57
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная) с соусом	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
68	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,00	49,3	115,46	37,00	1,34
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	<b>Итого</b>	<b>1090</b>	<b>30,64</b>	<b>40,6</b>	<b>118,56</b>	<b>967,92</b>	<b>1,41</b>	<b>65,06</b>	<b>98</b>	<b>255,18</b>	<b>500,13</b>	<b>155,2</b>	<b>8,55</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
84	Каша рисовая молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,23	1,075	6,25	243,95			0,75
77	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,00	14,0	0,56
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие -банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие -мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,03</b>	<b>23,63</b>	<b>108,98</b>	<b>717,53</b>	<b>0,33</b>	<b>2,375</b>	<b>6,34</b>	<b>380,75</b>	<b>144,2</b>	<b>33,8</b>	<b>1,97</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
93	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	-	26,10	16,9	8,0	0,33
4	Закуска из св. помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,7	0,84
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
107	Гуляш из курицы	80/50	20,29	2,93	7,69	205,15	0,06	1,21	0,019	37,45	117,3	20,2	2,1
96	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,51	85,55	0,83	775,17	0,3	-	-	121,48	19,69	1,27	1,07
295	Компот из лимонов	200	0,2	-	19,8	77	0,01	5,28	-	7,11	11,5	2,49	0,11
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>37,22</b>	<b>117,56</b>	<b>99,11</b>	<b>1509,24</b>	<b>1,61</b>	<b>45,39</b>	<b>-</b>	<b>251,57</b>	<b>487,8</b>	<b>120,</b>	<b>8,45</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1	С	А	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 11-18 лет</b>													
86	Каша пшеничная молочная	200	9,12	12,25	65,6	409,16	30,6	-	-	55	741	240	4,94
102	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	201	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
105	Масло	10	0,07	6,81	0,11	62,05	-	-	0,08	1,0	2	-	-
	Фрукты свежие - банан	180	2,25	0,17	13,26	48,73	0,06	6,18	73,04	13,61	12,02	9,58	0,01
	Фрукты свежие - яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,06	330	0,06	32	22	18	4,4
	Фрукты свежие - мандарин	80	0,80	0,2	8,0	38,0	0,06	38,00	10	35,00	17	11	0,10
	Фрукты свежие - апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,08		23	13	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>11,73</b>	<b>24,66</b>	<b>96,63</b>	<b>630,81</b>	<b>30,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>263</b>	<b>823,6</b>	<b>257,42</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед 11-18 лет</b>													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	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	-	25,85	76,8	31,13	1,18
44	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе или котлета (биточки) рыбные с соусом	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	12,88	84,25	10,0	0,54
2...		80	6,99	5,80	9,97	120,04	0,05	0,88	0,15	40,92	92,31	27,56	0,77
		50	0,54	1,86	3,46	33,45		0,77					
67	Макароны отварные	200	7,36	6,02	25,26	224,6	0,08	-	28	6,48	49,56	28,16	1,48
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>26,67</b>	<b>11,2</b>	<b>121,68</b>	<b>752,27</b>	<b>1,25</b>	<b>19,21</b>	<b>31,7</b>	<b>106,79</b>	<b>362,21</b>	<b>132,2</b>	<b>7,29</b>