

Утверждаю

Директор МБОУ СШ ст.Хворостянка



В.А Плотникова

11.01.2021

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа  
ст.Хворостянка Добринского муниципального района Липецкой области*

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся МБОУ СШ ст.Хворостянка

с 11 лет и старше ( в I смену)

1 неделя

День 1

**ЗАВТРАК**

№сб/р ещ	Наименование продукта	12-18лет						Витамины(мг)					Минеральные вещества		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
	Икра свекольная	100	1,2	2,4	14	152	0,00	6,00	0,00	6,00	31,70	47,60	11,00		
487	Котлета из филе цыпленка	100	16,50	16,20	16,00	261,80	0,05	0,19	0,00	0,00	104,40	156,60	12,75		
694	Какао на стуженном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44		
	<b>Итого:</b>		25,30	21,60	70,10	681,00	0,10	7,17	0,03	6,02	246,35	369,58	124,99		

**ОБЕД**

21	Салат из свежих овощей (огурец/помидор)	100	1,70	3,00	33,60	88,00	0,01	0,10	0,65	0,32	25,60	38,40	19,32
120	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/15	2,80	6,40	6,80	135,90	0,02	24,75	1,70	0,20	252,98	379,50	16,80
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	100/30	14,90	21,50	41,40	309,00	0,04	0,31	0,00	0,00	91,64	137,46	17,59
246	Макароньы отварные с маслом сливочным	200/10	7,10	4,80	32,80	217,30	0,06	0,00	0,00	2,10	94,00	141,00	5,60
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,00	16,69	0,00	0,00	16,48	24,70	0,00
649	Кисель ягодный из концентрата витаминизированный	200	0,40	0,00	30,60	142,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	6,80	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85
	<b>Итого:</b>		31,40	36,20	170,20	1022,70	0,16	56,85	2,35	2,62	506,30	759,51	79,16
	<b>ВСЕГО:</b>		56,70	57,80	240,30	1703,70	0,26	64,02	2,38	8,64	752,65	1129,09	448,74

День 2

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества		
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет В1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	
262	Каша молочная пшeнная с маслом сливочным	200/5	5,70	10,70	34,40	261,40	0,07	0,67	0,75	0,00	144,30	216,50	27,93	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,04	0,12	0,04	0,06	19,45	29,18	4,95	
3	Бутерброд с сыром твердым	40/25	7,80	4,20	19,60	187,20	0,02	0,00	0,00	0,02	96,50	144,80	10,44	
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	
	<b>Итого:</b>		19,20	16,95	96,04	654,90	0,14	0,83	0,79	0,08	290,40	435,71	46,82	

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,01	0,10	0,65	0,32	16,10	24,20	19,32
133	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	250/50	9,90	13,50	14,50	294,30	0,05	4,00	4,00	0,40	59,20	88,70	13,10
511	Шницель рыбный натуральный	100	10,8	13,3	40	176	0,02	0,31	0,00	0,40	139,10	208,70	14,33
472	Картофельное пюре со слив. маслом	200/5	4,10	9,90	19,70	152,50	0,07	2,09	0,02	0,10	61,10	91,70	15,56
617	Яблоки печеные	75	0,00	0,00	25,60	101,70	0,03	18,10	36,00	1,40	39,40	59,10	10,40
	Кисломологичный напиток (снежок)	200	7,00	2,00	18,00	149,00	0,03	0,60	30,00	0,00	124,00	186,00	15,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85
	<b>Итого:</b>		36,40	39,40	138,60	987,00	0,24	25,20	70,67	2,62	460,00	690,05	106,56
	<b>ВСЕГО:</b>		55,60	56,35	234,64	1641,90	0,38	26,03	71,46	2,70	750,40	1125,76	153,38

**ЗАВТРАК**

№сб/р ед	Наименование продукта	Витаминны(мг)										Минеральные вещества		
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	12-18лет В1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	
	Яйцо отварное	40	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	
297	Запеканка творожная со сметаной	100/25	10,90	16,20	36,90	305,80	0,06	0,23	0,00	0,00	201,60	302,40	0,00	
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	21,10	31,65	10,44	
	<b>Итого:</b>		22,50	24,00	93,60	644,80	0,16	0,53	32,00	0,65	357,70	536,55	33,14	

**ОБЕД**

43	Салат из свежей капусты со свеклой	100	1,7	3	13,6	68	0,02	12,88	0,43	0,05	48,60	72,90	9,44
110	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,25	8,40	24,80	176,30	0,02	12,86	0,09	0,10	107,00	160,40	19,55
401	Гуляш из говядины	80/100	14,70	12,70	12,70	256,30	0,04	0,33	0,00	0,14	140,90	211,40	8,89
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	8,60	8,20	36,70	251,00	0,06	0,00	0,00	6,70	27,90	41,90	84,02
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	24,00	36,00	7,00
639	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	14,60	21,90	2,72
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85
	<b>Итого:</b>		33,15	32,80	138,40	978,10	0,20	191,07	0,52	7,33	384,10	576,15	150,47
	<b>ВСЕГО:</b>		55,65	56,80	232,00	1622,90	0,36	191,60	32,52	7,98	741,80	1112,70	183,61

День 4

**ЗАВТРАК**

№с/р ещ	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества		
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	
694	Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	
3	БургерБрод с сыром и маслом	50/15/5	7,50	10,45	24,50	206,10	0,04	0,12	0,04	0,06	81,88	122,82	4,95	
262	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,50	15,50	47,90	389,00	0,03	0,00	0,03	0,00	135,90	203,80	20,30	
	<b>Итого:</b>		14,00	25,95	87,92	658,50	0,07	4,18	0,07	0,06	232,94	349,36	30,85	

**ОБЕД**

№с/р	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества		
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	
72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	5,00	7,50	8,80	
134	Суп картофельный с горохом	250	7,40	5,00	36,10	207,00	0,15	9,60	0,02	0,10	114,90	172,40	27,76	
403	Плов из говядины	80/200	30,10	21,70	38,00	347,20	0,03	0,00	0,50	0,16	121,50	182,30	24,91	
639	Комлот из курати	200	0,20	0,00	35,80	192,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,86	11,48	
	Кондитерское изделие	50	0,20	2,00	21,52	66,30	0,22	0,00	0,00	0,00	178,00	267,00	26,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	
	<b>Итого:</b>		42,50	29,40	152,22	926,00	0,45	24,80	0,52	0,76	461,07	691,71	117,80	
	<b>ВСЕГО:</b>		56,50	55,35	240,14	1584,50	0,52	28,98	0,59	0,82	694,01	1041,07	148,65	

День 5

**ЗАВТРАК**

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества		
							12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	
451	Котлета мясная рубленая	100	15,07	23,30	14,00	312,50	0,04	0,31	0,00	0,00	103,01	154,60	17,59	
21	Салат из свежих овощей и фруктов (морковь, яблоко)	100	1,70	3,00	42,50	88,00	0,01	0,10	0,65	0,32	25,50	38,20	19,32	
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	
	<b>Итого:</b>		24,97	30,80	107,80	646,70	0,10	1,39	0,68	0,34	258,76	388,18	138,15	

**ОБЕД**

78	Винегрет	100	1,00	3,90	5,20	92,00	0,02	4,40	0,00	0,00	48,00	72,00	8,78
135	Суп картофельный с чечевичей и сметаной	250/10	7,80	6,05	28,10	146,00	0,15	9,60	0,02	0,10	104,10	156,10	27,76
377	Рыба тушёная в томате с овощами (сумбрия,)	80/50	8,50	3,46	13,20	169,00	0,04	2,16	0,00	0,40	87,01	130,42	19,93
	Капуста тушёная с маслом сливочным	200/5	2,75	8,00	20,10	246,70	0,01	9,83	0,02	0,10	67,55	101,32	19,85
	Фрукт (киви)	100	1,00	1,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00
	Кисло-молочный напиток с сахаром	180/20	3,40	3,20	27,20	175,00	0,03	0,60	30,00	0,00	124,00	186,00	15,00
	Хлеб ржано-пшеничный	70	6,90	0,70	23,80	126,70	0,03	0,00	0,00	0,00	45,50	68,30	18,85
	<b>Итого:</b>		31,35	26,31	127,60	997,40	0,30	31,59	30,04	0,60	492,16	738,14	117,17
	<b>ВСЕГО:</b>		56,32	57,11	235,40	1644,10	0,40	32,98	30,72	0,94	750,92	1126,32	255,32

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

№сб/р ед	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества		
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	
8	Булерброд с колбасой п/к	40/30	3,82	7,53	4,5	242	0,02	0,00	0,00	0,12	33,40	50,10	10,44	
340	Омлет натуральный со слив. маслом	105/5	10,55	9,55	7,10	226,30	0,07	0,50	30,00	3,50	93,40	140,10	14,40	
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	
	<b>Итого:</b>		20,07	19,13	53,64	674,60	0,12	0,54	30,00	3,64	176,40	264,61	38,78	

ОБЕД

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	5,00	7,50	8,80
	Сул картофельный с крупной(рис)	250	3,50	5,00	20,30	168,00	0,02	12,86	0,09	0,10	94,64	141,96	19,55
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	100/30	14,90	21,50	41,40	309,00	0,04	0,31	0,00	0,00	91,64	137,46	17,59
246	Макаронь отварные с маслом сливочным	200/10	7,10	4,80	32,80	217,30	0,06	0,00	0,00	2,10	94,00	141,00	5,60
699	Сок натуральный	200	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00
	Творожная масса сладкая с изюмом	60	3,70	6,50	36,00	131,30	0,04	1,00	14,20	0,40	216,00	324,00	23,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85
	<b>Итого:</b>		35,80	38,50	169,30	1015,10	0,22	28,77	14,29	2,76	533,38	800,07	95,39
	<b>ВСЕГО:</b>		55,87	57,63	222,94	1689,70	0,34	29,31	44,29	6,40	709,78	1064,68	134,17

2 неделя

День 1

**ЗАВТРАК**

№с/бр ещ	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет B1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe	
388	Макаронны с сыром и маслом	200/20/10	3,70	14,70	41,00	345,10	0,03	0,00	8,00	0,60	40,20	60,30	3,90	0,50	
21	Салат из свежих овощей и фруктов (морковь, яблоко)	100	1,70	3,00	42,50	88,00	0,01	0,10	0,65	0,32	23,60	35,40	19,32	0,29	
694	Какао на стуженном молоке	200	3,60	2,50	15,60	148,20	0,03	0,98	0,03	0,00	90,80	136,20	90,80	0,37	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80	
	<b>Итого:</b>		11,40	20,50	113,80	652,70	0,09	1,08	8,68	0,94	166,27	249,41	124,46	1,96	

**ОБЕД**

№с/бр	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет B1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe	
72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	6,70	10,00	8,80	0,48	
120	Ши из свежей капусты с картофелем и курицей	250/25	8,30	7,00	16,60	203,80	0,02	24,75	1,70	0,20	253,10	379,70	16,80	0,58	
15	Сосиска отварная с соусом красным	100/30	23,10	20,60	12,50	226,80	0,01	29,70	0,00	0,00	197,90	296,90	1,40	0,96	
463	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	8,60	8,20	36,70	251,00	0,06	0,00	0,00	6,70	27,90	41,90	84,02	2,81	
639	Компот из изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,80	11,48	0,34	
	Фрукт (яблоко)	100	0,00	0,00	8,00	37,00	0,02	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	5,00	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46	
	<b>Итого:</b>		45,20	36,50	126,00	956,10	0,16	74,65	1,70	7,40	554,67	832,00	146,35	7,43	
	<b>ВСЕГО:</b>		56,60	57,00	239,80	1608,80	0,25	75,73	10,38	8,34	720,94	1081,41	270,81	9,39	



ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)		
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет B1	12-18лет C	12-18лет A	12-18лет E	12-18лет Ca	12-18лет P	12-18лет Mg	12-18лет Fe
451	Котлета мясная рубленая	100	15,07	23,30	14,00	312,50	0,04	0,31	0,00	0,00	103,01	154,60	17,59	1,83
21	Салат из свежих овощей	100	1,70	3,00	36,60	88,00	0,02	12,88	0,43	0,05	25,60	38,40	9,44	0,30
630	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,50	31,80	156,00	0,01	0,30	6,00	0,03	60,00	90,00	10,70	0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
	<b>Итого:</b>		23,17	29,30	106,90	675,50	0,09	13,49	6,43	0,10	208,06	312,18	48,17	3,13

ОБЕД

79	Салат из овощей с морской капустой	100	2,00	0,60	13,70	97,20	0,01	0,10	0,65	0,32	25,90	38,90	19,32	0,29
133	Сул картофельный с вермишелью	250	2,60	5,20	17,60	174,00	0,03	13,96	0,02	0,20	78,60	117,90	19,96	0,80
472	Картофельное пюре со слив. маслом	200/5	4,10	9,90	19,70	152,50	0,07	2,09	0,02	0,10	61,10	91,70	15,56	0,49
388	Биточки рыбные(минтай, пицца)	100	17,70	9,40	34,00	244,00	0,02	0,31	0,00	0,40	153,30	230,00	14,33	0,30
	Фрукт(груша)	100	0,00	0,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Йогурт 2,5% ж	200	3,50	2,50	21,60	168,00	0,03	0,60	30,00	0,00	174,00	261,00	15,00	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		33,40	28,10	133,60	968,20	0,22	22,06	30,69	1,02	541,40	812,20	110,02	4,24
	<b>ВСЕГО:</b>		56,57	57,40	240,50	1643,70	0,30	35,55	37,12	1,12	749,46	1124,38	158,19	7,37

ЗАВТРАК

№с/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
							12-18лет B1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe		
	Яйцо отварное	40	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50		
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04		
	Сырники из творога	120	7,40	12,40	97,40	358,20	0,09	0,20	0,00	0,40	216,20	324,30	0,00	1,20		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80		
	<b>Итого:</b>		18,30	19,25	139,84	628,50	0,19	0,24	26,00	1,02	340,80	511,21	25,94	4,54		

ОБЕД

	Сельдь с маслом	50/10	4,70	10,80	0,00	162,40	0,01	0,33	0,00	45,03	41,20	61,80	4,72	0,14
135	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	7,00	8,40	18,50	177,00	0,02	14,48	1,70	0,20	103,60	155,40	18,32	0,85
411	Бифштекс рубленый	100	9,60	10,50	0,00	153,60	0,07	0,13	0,00	0,40	101,60	152,40	1,20	3,03
246	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,10	4,80	32,80	217,30	0,06	0,00	0,00	2,10	94,00	141,00	5,60	1,28
	Фрукт (мандарин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Сок натуральный	200	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	70	6,90	0,70	23,80	126,70	0,03	0,00	0,00	0,00	45,50	68,30	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		38,30	35,20	101,10	953,00	0,23	20,94	1,70	47,73	412,90	619,40	57,69	7,77
	<b>ВСЕГО:</b>		56,60	54,45	240,94	1581,50	0,42	21,18	27,70	48,75	753,70	1130,61	83,63	12,31

**ЗАВТРАК**

№с/п ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет В1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe		
487	Котлета из филе Цыпленка	100	16,50	16,20	12,10	261,80	0,05	0,19	0,00	0,00	104,40	156,60	12,75	1,11		
3	Бургерборд с сыром твердым	40/25	7,80	4,20	19,60	187,20	0,03	0,98	0,03	0,00	96,50	144,80	90,80	0,37		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,02	0,00	0,00	0,02	11,67	17,51	10,44	0,80		
694	Какао на молоке	200	4,20	4,00	26,80	127,20	0,03	0,98	0,03	0,00	110,80	166,20	90,80	0,37		
	<b>Итого:</b>		30,90	24,70	73,20	647,60	0,13	2,15	0,06	0,02	323,37	485,11	204,79	2,65		

**ОБЕД**

72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	6,70	10,00	8,80	0,48
133	Суп картофельный с фасолью	250	6,90	8,75	26,00	183,00	0,15	9,60	0,02	0,10	104,50	156,80	27,76	1,59
387	Печень по-Строгановски	100/100	8,80	14,60	45,30	189,00	0,30	13,90	50,00	5,90	136,50	204,70	21,20	7,70
520	Рис отварной с маслом сливочным	200/5	3,20	8,00	21,60	274,00	0,00	0,03	0,50	0,20	100,00	150,00	18,02	0,37
	Фрукт (киви)	100	1,00	1,00	10,00	42,00	0,03	5,00	0,00	0,00	16,00	24,00	7,00	0,80
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	166,00	0,00	1,60	0,00	0,34	20,57	30,90	11,48	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46
	<b>Итого:</b>		25,10	33,05	155,10	967,50	0,53	43,73	50,52	6,70	416,77	625,10	113,11	12,74
	<b>ВСЕГО:</b>		56,00	57,75	228,30	1615,10	0,66	45,88	50,58	6,72	740,14	1110,21	317,90	15,39

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет В1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe	
262	Каша молочная овсянная с маслом сливочным	200/5	10,10	13,40	51,20	431,50	0,00	0,90	0,00	0,01	186,40	279,60	39,66	0,92	
	Бутерброд с вар.колбасой	40/20	5,80	4,80	19,80	146,60	0,03	14,85	0,00	0,12	23,56	35,34	11,14	1,28	
694	Чай с сахаром и лимоном	185/15/9	0,00	0,00	15,52	63,40	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	22,74	5,60	0,58	
	<b>Итого:</b>		15,90	18,20	86,52	641,50	0,03	19,81	0,00	0,13	225,12	337,68	56,40	2,78	

ОБЕД

№сб/р	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет В1	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe	
72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	6,70	10,00	8,80	0,48	
110	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	10,30	8,40	30,80	195,00	0,06	4,10	40,00	0,60	169,10	253,70	12,90	0,50	
437	Тертели из говядины в соусе	100/60	13,80	15,00	33,10	264,90	0,04	0,31	0,00	0,14	91,60	137,40	17,59	1,83	
472	Картофельное пюре со слив. маслом	200/5	4,10	9,90	19,70	152,50	0,07	2,09	0,02	0,10	61,10	91,70	15,56	0,49	
	Фрукт (апельсин)	100	1,00	0,00	8,00	40,00	0,04	60,00	0,80	0,20	34,00	51,00	13,00	0,30	
	Кисло-Молочный напиток с сахаром	180/20	3,40	3,20	27,20	175,00	0,03	0,70	22,00	0,00	120,00	180,00	14,00	0,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	48,70	18,85	1,46	
	<b>Итого:</b>		36,10	37,00	135,80	940,90	0,29	80,80	62,82	1,20	515,00	772,50	100,70	5,16	
	<b>ВСЕГО:</b>		52,00	55,20	222,32	1582,40	0,32	100,61	62,82	1,33	740,12	1110,18	157,10	7,94	

ЗАВТРАК

№сб/р ец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет R4	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe		
8	Бутерброд с колбасой п/к	40/30	3,82	7,53	4,5	242	0,02	0,00	0,00	0,12	33,40	50,10	10,44	2,13		
340	Омлет натуральный со слив. маслом	105/5	10,55	9,55	7,10	226,30	0,07	0,50	30,00	3,50	93,40	140,10	14,40	2,30		
630	Чай с молоком	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,01	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04		
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,00	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80		
	<b>Итого:</b>		20,07	19,13	53,64	674,60	0,12	0,54	30,00	3,64	176,40	264,61	38,78	5,27		

ОБЕД

№сб/р	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
		12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет	12-18лет R4	12-18лет С	12-18лет А	12-18лет Е	12-18лет Са	12-18лет Р	12-18лет Mg	12-18лет Fe		
72	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,02	13,60	0,00	0,16	5,00	7,50	8,80	0,48		
	Суп картофельный с крупой(рис)	250	3,50	5,00	20,30	168,00	0,02	12,86	0,09	0,10	94,64	141,96	19,55	0,72		
451	Котлета мясная рубленая с соусом красным	100/30	14,90	21,50	41,40	309,00	0,04	0,31	0,00	0,00	91,64	137,46	17,59	1,83		
246	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,10	4,80	32,80	217,30	0,06	0,00	0,00	2,10	94,00	141,00	5,60	1,28		
699	Сок натуральный	200	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00	0,21		
	Творожная масса сладкая с изюмом	60	3,70	6,50	36,00	131,30	0,04	1,00	14,20	0,40	216,00	324,00	23,00	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	17,00	90,50	0,03	0,00	0,00	0,00	21,10	31,65	18,85	1,46		
	<b>Итого:</b>		35,80	38,50	169,30	1015,10	0,22	28,77	14,29	2,76	533,38	800,07	95,39	6,48		
	<b>ВСЕГО:</b>		55,87	57,63	222,94	1689,70	0,34	29,31	44,29	6,40	709,78	1064,68	134,17	11,75		