Утверждаю.	
Директор школы	/С.А.Беспалов

## 12-и дневное меню

для организации горячего питания учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы с. Вадинск Пензенской области имени Станислава Степановича Лёвина

возрастная категория: 12-16 лет

День: первый Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

№	Прием пищи,	Ma		Іищевь		Эне	В	итами	ны (м	іг)			альные	
рец	Наименование	cca		щества		ргце		•	,	,			ва (мг)	
	блюда	по	Б	Ж	$\mathbf{y}$	ннос	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ии				(кка								
						Л								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак			,					ı	ı				
168	Каша манная	250	5,65	5,09	44,2	246,	0,1	2,6	0,1	0,3	10,7	38,	7,9	1,1
	молочная с маслом				5	25	2	0	6	0		6		0
	и сахаром													
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
3	Бутерброд сыром	30/	13,7	12,6	60,1	394,	0,1	0,0	0,1	5,4	215,	217	42,9	1,7
		10	8	4	1	35	7		5	5	99		1	4
	Итого		20,4	17,8	127,	743,	0,3	62,	10,	5,9	271,	281	64,8	3,4
			3	9	46	6	3	60	91	5	69	,16	1	4
							•	•					•	
	Обед													
71	Нарезка из свежих	100	1,33	13,5	6,13	151,	0,0	25,	1,2	0,0	14,0	26,	20,0	0,9
	(соленых)			5		9	6	00	0	4	0	00	0	0
	помидоров													
82	Борщ с капустой и	250	2,43	6,7	10,6	95	0,0	8,3	1,6	1.9	27,6	42,	21	0,9
	картофелем нак/б				5		38		6	2		4		
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
							03	4	1	3				2
306	Котлета	80	10,5	7,5	6,5	132	0,0	0,6	0,0	0,3	26	66	13	0,8
							7		3					
418	Пюре из гороха с	180	17,1	5,27	34,0	252	0,4	0,0	0,0	0,0	112	313	105	6,6
	маслом		6		7		2		3					
349	Компот из смеси	200	0,5	0,0	27,0	110	0,0	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	сухофруктов						1							
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,2	144,	0,1	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
481						8	5							
	Итого		24,7	42,8	118,	895,	0,3	34,	2,9	2,5	142,	385	129,	7,7
			4	1	44	15	61	44	4	9	5	,3	7	2
	Итого за день		45,1	60,7	245,	1638	0,6	96,	13,	8,5	414,	666	194,	11,
			7		9	,75	91	44	85	4	19	,46	58	16

День: второй Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование	Ma cca		Іищевь щества		Эне ргце	В	итами	іны (м	іг)			альныс тва (мг)	
•	блюда	по рц ии	Б	Ж	У	ннос ть (кка	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак					•	•							
210	Омлет натуральный	200	18,9 9	28,3	3,51	345, 90	0,1	0,2 5	345	-	114, 20	260 ,5	19,5	2,9 4
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,0 4	1,3	0,0	0,0	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,1 7	0,0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	Итого		37,2 7	44,9 2	92,6 2	931, 25	0,3 4	11, 55	350 ,17	5,6 4	346, 19	598 ,5	98,4 1	7,6 8
	Обед													
49	Салат витаминный с р/м	100	1,1	10,1	27,1 7	200, 5	0,0	9,2	0,0	2,7 6	18	17, 4	10,8	0,5
102	Суп гороховыйк/б	250	18,2 3	14,2 5	26,2 5	317, 18	0,0 38	8,3	1,6 6	1.9	45,8 2	11, 17	35,4 8	4,5 5
293	Куринная голень	100	17,6 5	14,5 8	4,70	221, 00	0,0 5	0,0	43, 00		54,5 0	132 ,90	20,3 0	1,6 2
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,18	6,63	33,4	94,2	-	-	0,7 7	1,7 1	9,8	14, 77	0,95	0,8 0
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,4 1	22, 5	0,3 8	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
	Итого		52,1 8	58,9	109, 12	945, 08	0,6 98	40, 02	48, 26	9,8 9	167, 6	211 ,24	115, 53	11, 4
	Итого за день		89,4 5	103, 82	201, 74	1876 ,33	1,0 38	51, 57	398 ,43	15, 53	513, 79	809 ,74	213, 94	19, 08

День: третий Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование	Ma cca		Іищевь щества		Эне ргце	В	итами	ны (м	1Г)			альные тва (мг)	
	блюда	по	Б	Ж	y	ннос	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ИИ				(кка								
1	2	2	4	_		Л	0	0	10	1.1	10	12	1.4	1.7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
260	Завтрак Каша молочная	250	187,	4,93	10,9	23,5	169	0,0	1,3	0,0	0,2	126	140,	30,
200	«Дружба»	230	5	4,93	3	23,3	,65	8	1,3	0,0	0,2	,6	4	6
250		200				60.0	1		0.0		05.5	Í		
379	Кофейный напиток	200	4,4	4,4 8	19, 88	68,8 9	0,1	7	0,0	0	85,5 3	63	10,1	0,0 9
588	Кондитерское	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,0	0,0	0,0	0,1	3,2	7,2	2	0,3
	изделие (вафля)						06			4				
	Итого		193,	10,2	51,8	123,	169	67,	1,3	0,6	96,9	224	198,	44,
			2	1		69	,88	07	1	2	3	,8	5	9
	Обед													
45	Салат из	100	1,6	10,1	9,6	136	0,0	16	0,0	2,7	26,4	19,	10,2	0,3
	белокочанной						2		0			2		
	капусты с													
	морковью	2.70					0.1							0.1
88	Щи из свежей	250	1,75	4,98	6,22	83	0,4	14,	0,0	1,9	27,2	38	17,8	0,6
479	капустык/б Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,0	8 0.0	0,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
4/3	Сметана	10	0,20	1,3	0,30	10,2	0,0	4	1	3	0,0	0,1	0,9	2
246	Гуляш	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные	180	6,62 4	6,36	42,4	253, 3	337 ,75	0,1	21, 43,	),12	041	45, 56	103, 59	42,
349	изделия Компот из	200	0,5	0,0	27	110	0,0	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
J-17	сухофруктов	200	0,5	0,0	21	110	1	0,5	0,0	0,0	20	19	'	1,5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
	Итого		28,6	28,3	103,	619,	8 0,7	35,	1,0	7,3	164,	356	124,	7,5
	11111000		9	20,3	88	4	83	44	7	1,3	4	,3	7	2
	Итого за день		221,	38,5	155,	743,	170	102	2,3	7,9	261,	581	323,	52,
			89	1	68	09	,66	,51	8	3	33	,1	2	42

День: четвертый Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

N₂	Прием пищи,	Ma		Іищевь		Эне	В	итами	ны (м	1F)			альные	
рец	Наименование	cca		щества		ргце		1	1				ва (мг)	
	блюда	по	Б	Ж	У	ннос	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ИИ				(кка								
			4			Л	0		10	1.1	10	10	1.4	1.5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
222	Завтрак	200	2.4	22.5	22.0	105		0.6	0.0	0.7	207	0.45	20	1.
223	Запеканка из	200	24	22,5	23,9	425	0,0	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
	творога						7							
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
589	Кондитерское	50	2,95	2,35	37,5	183	0,0	0,0	0,0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	изделие (пряник)		, -	, -	,-		4	/=	/-	<b>_</b>				
	Итого		27,9	25,0	84,5	711	0,1	60,	0,2	2,1	347,	398	56,5	2
			5	5			5	6			5			
	Обед													
70	Огурец свежий (или	100	1,1	0,2	3,8	22	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	10,	12	0,5
70	соленый) в нарезке	100	1,1	0,2	3,0	22	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	5	12	4
82	, .	250	2,7	2,85	18,8	111,	0,1	8,2	0,0	1,3	15,2	63,	17,2	0,9
82	Суп картофельный с макаронными	230	2,7	2,83	10,0	25	0,1	0,2	0,0	7	13,2	5	17,2	0,9
	с макаронными изделиями на					23	U		U	/		3		
	изделиями на курином бульоне													
230	Рыба тушенная	100	12,7	0,5	0,28	56,4	0,0	0,5	0,0	1,0	21	180	22	0,3
250	тыба тушенная	100	12,7	0,5	0,20	30,4	4	0,5	1	8	21	100	22	0,5
128	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	165,	0,0	3,6	0,0	0,2	28	59	20	0,9
	- • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				2	6	9		5					
342	Компот из свежих	200	0,16	0,16	27,8	114,	0.18	0,0	1	1,4	14,1	0,9	5,14	0,9
	фруктов				8	6	,,,,	0		1, 1	8			5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
	Итого		38,3	25,3	134,	746,	8 1,1	9,7	2,1	4,8	244,	253	204,	14,
	Y1MOZO		8	23,3	81	19	2	7,1	$\begin{bmatrix} 2,1\\4 \end{bmatrix}$	4,0	07	,88	57	52
	Итого за день		66,3	50,3	219,	1457	1,2	70,	2,3	6,9	591,	651	261,	16,
	rimuzu su venb		3	6	31	.19	$\begin{array}{c c} 1, \angle \\ 7 \end{array}$	3	$\frac{2,3}{4}$	0,5	57	,88	07	52
<u></u>			ی	U	J1	,17	/	J	4		31	,00	U/	JZ

День: пятый Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

<b>№</b>	Прием пищи,	Ma		Іищевь		Эне	В	итами	ны (м	іг)		_	альные	
рец	Наименование	cca	Б	щества	<u>(г)</u> У	ргце	D1	С		Е		<b>ещест</b> Р	ва (мг)	
	блюда	по	Ь	Ж	y	ннос	B1		Α	E	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ии				(кка л								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак						I	ı	I	ı		ı		1
182	Каша пшённая	250	6,02	6,45	20,6	164,	0,0	1,2	0,0	0,0	155,	137	23	0,2
	молочная		5		5	75	6	8	4	6	6	,2		6
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,3	25	144	0,0 4	1,3	0,0	0,0	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/	13,7	12,6	60,1	394,	0,1	0,0	0,1	5,4	215,	217	42,9	1,7
	и сыром	10/	8	4	1	35	7		5	5	99		1	4
		10												
	Итого		43,5	22,5	113,	746,	1,1	7,5	2,2	5,9	514,	580	104,	5,1
			06	9	86	1	9	8	1	1	59	,2	91	
	Обед													
49	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,0	9,2	0,0	2,7	18	17,	10,8	0,5
	с р/м		,	,	,		2	,	0	6		4	,	,
96	Рассольник по-	250	2,05	5,25	16,2	121,	0,0	7,7	0,0	2,3	15,5	63	26	0,9
	ленинградски				5	25	9		0	5				
234	Котлета рыбная	100	14,1	16,7	17,3	278,	0,0	0,7	53,	5,5	80,6	204	45,0	1,6
		100	1	9	5	02	8	1	64	6	6	,66	6	0
304	Рис отварной	180	4,44	12,6 5	40,6	245, 52	0,0	0,0	0,0 4	0,3	5,1	70, 8	22,8	0,5
294	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,3	61,6	1,4	0,0	0,3	240	190	228	0,2	1,4
					1	2		6	4					
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
	Итого		25,6	32,2	113,	680,	2,6	18,	1,4	251	289,	472	113	7,8
	Y1MUZU		6	9	64	17	9	16,	3	,71	289,	,4	113	/,0
	Итого за день		69,1	54,8	227,	1426	3,8	25,	3,6	257	803,	105	217,	12,
			66	8	5	,27	8	64	4	,62	7	2,6	91	9

День: шестой Неделя: первая

Возрастная категория: 12-16 лет

	Прием пищи,	Ma	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Эне	B	итами	ны (м	іг)			альные	
рец	Наименование	cca				ргце			1	1			ва (мг)	
	блюда	по	Б	Ж	y	ннос	B1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ИИ				(кка								
						Л								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак		1	r		,	I		ı	I	,			
120	Суп молочный с	250	7,12	6,57	23,7	182,	0,0	1,1	0,0	0,3	205,	171	26,2	0,4
1	макаронными					5	9		52	2	1			
	изделиями													
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
367	Бутерброд с маслом	30/	11,6	10,6	55,1	290,	0,1	0,0	0,1	5,4	215,	217	42,9	1,7
		10	7	4	1	35	7		5	5	99		1	4
•	Итого		19,7	17,4	101,	575,	0,3	61,	8,2	5,9	466,	414	83,1	2,7
			9	1	91	85		1	02	7	09		1	4
				I.			I	ı	I	I		l	I.	.1
	Обед													
67	Салат «Винегрет» с	100	1,3	1,95	0,76	130	0,0	5	0,0	2,7	13,8	24	10,8	0,5
	р/м						2		0	6				
150	Суп картофельный	250	9,85	4,82	15,1	143,	0,1	12	0,0	0,3	43,3	185	57	1,6
	с рыбой				5	5	8		4	5				
395	Сосиска	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
302	Каша гречневая	180	6,9	4,87	30,9	6,9	_	_	0,7	1,7	9,8	14,	0,95	0,8
1	рассыпчатая	100	0,5	1,07	1	0,7			7	1	7,0	77	0,75	0,0
-	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,4	22,	0,3	2,1	4,5	-	1	-
							1	5	8					
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
							8	0						
	Итого		30,3	23,3	102,	484,	1,4	39,	2,1	8,5	121,	318	132,	7,5
			1		32	6	9	5	9	2	4	,77	75	
	Итого за день		50,1	40,7	204,	1060	1,7	100	10,	14,	587,	732	206,	10,
				1	23	,45	9	,6	392	49	49	,77	86	24

День: <mark>первый</mark> Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-16 лет

№	Прием пищи,	Ma		Іищевь		Эне	Bı	итами	ны (м	1Г)		_	альные	
рец	Наименование	cca		щества		ргце		I		T			гва (мг)	
	блюда	по	Б	Ж	У	ннос	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ии				(кка								
1	2	2	4	5		л 7	0	9	10	1.1	12	12	1.4	1.7
1		3	4	5	6	/	8	9	10	11	12	13	14	15
260	Завтрак Каша молочная	250	150	3,95	8,75	18.8	169,	0,	1,3	0,0	0,2	126	140,	30,
200	каша молочная «Дружба»	230	130	3,93	8,73	0	65	0,	1,3	0,0	0,2	,6	140,	50, 6
	«дружоа»					U	03	8		08		,0	4	0
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,	0,0	0,0	11	3	1	0,3
313	тан с сахаром	200	0,1	0,0	13	00	0,0	0,	0,0	0,0	11	3	1	0,5
3	Бутерброд сыром	30/	13,7	12,6	60,1	394,	0,17	0,	0,1	5,4	215,	217	42,9	1,7
	zy repopod ezipow	10	8	4	1	35	-,	0	5	5	99	,	1	4
	Итого		164,	17,2	87,8	520,	169,	1,	6,5	5,7	234,	357	193,	34,
			78	9	6	15	85	0	3	3	19	,6	31	84
								8						
	Обед													
71	Нарезка из свежих	100	1,33	15,7	6,13	151,	0,1	41,	71,	0,0	23,3	43,	20,0	0,9
	(соленых)			7		9		8	72	6	3	33	0	0
	помидоров													
104	Суп овощной с	250	9,85	4,82	15,1	143,	0,1	12	0,0	0,3	43,3	185	57	1,6
	мясными				5	5	8		4	5				
245	фрикадельками	400	4.4.5	0.24	0.0	0.0	0.=	0.0	0.0	0.0				0.5
246	Гуляш	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
227	Макаронные	180	6,62	6,36	42,4	253,	337 ,75	0,1	21, 43	),12	0,1	45. 56	103, 59	42, 19
	изделия		4	,	2	3	,75	6	43		4	56	59	19
2.12		200	0.16	0.16	27.0	111					1.1.1	0.0	F 14	0.0
342	Компот из свежих	200	0,16	0,16	27,8	114,	0,1	0,00	1	1,4	14,1	0,9	5,14	0,9
	фруктов				8	6	8				8			5
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
							8	0						
	Итого		30.2	38,7	132,	807,	282	37,	22,	32,	121,	352	240,	50,
			2	7	38	5	,76	16	7	74	62	,46	74	18
	Итого за день		195	55,9	220,	1376	452	38,	29,	38,	355,	710	434,	85,
				7	24	,65	,61	24	23	47	81	,06	05	02

День: <mark>второй</mark> Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-16 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование	Ma cca		Іищевь щества		Эне ргце	Bı	итами	ны (м	іг)		_	альные ъа (мг)	
	блюда	по	Б	Ж	y	ннос	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ИИ				(кка								
1	2	3	4	5	6	л 7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак					,	Ü		10	- 11	12	10	1.	10
	Каша гречневая молочная	200	11,4	10,4	49,4 4	253, 05	0,28	0,	0,0 54	0,8	19	270 ,2	180, 4	6,1
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1, 3	0,0	0,0	124	110	27	0,8
586	Печенье	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,00 6	0, 0	0,0	0,1 4	3,2	7,2	2	0,3
	Итого		29,6 8	26,5 4	142, 64	834, 4	0,53	7, 3	0,2 24	6,4 7	394, 99	620 ,2	263, 31	8,9 4
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с	100	1,6	10,1	9,6	136	0,0	16	0,0	2,7	26,4	19,	10,2	0,3
82	морковью Борщ с капустой и картофелем нак/б	250	2,43	6,7	10,6	95	0,0	8,3	1,6 6	1.9	27,6	42,	21	0,9
234	Котлета рыбная	100	14,1	16,7 9	17,3 5	278, 02	0,0	0,7	53, 64	5,5 6	80,6 6	204	45,0 6	1,6 0
128	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6 2	165, 6	0,0 9	3,6	0,0 5	0,2	28	59	20	0,9
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
	Итого		29,5 2	44,8 1	113, 02	786, 82	0,4 08	28, 61	56, 35	11, 78	208, 66	363 ,26	164, 8	7,9
	Итого за день		59,2	71,3 5	255, 66	1621 ,22	0,9	35, 91	56, 574	18, 25	603, 65	983 ,46	428, 11	16, 84

День: третий Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-16 лет

№	Прием пищи,	Ma	вещества (г)			Эне	Bı	итами	ны (м	іг)			альные	
рец	Наименование	cca				ргце		П					ва (мг)	
	блюда	ПО	Б	Ж	$\mathbf{y}$	ннос	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ИИ				(кка								
						Л —	0		1.0	4.4	10	4.0	4.4	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак	• • • •				T = 1 =					1		1 = .	
247	Каша из овсяных	200	8,56	14,1	31,5	215,	0,18	1,	0,0	0,8	154	241	71	1,7
	хлопьев «Геркулес»			2	2	55		4	8					
	вязкая													
379	Кофейный напиток	200	4,4	4,4	19,	68,8	0,13	7	0,0	0	85,5	63	10,1	0,0
				8	88	9			1		3			9
589	Кондитерское	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,	0,0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	изделие (пряник)							0						
	Итого		16,4	21,1	97	510,	0,39	8,	0,0	2,4	253,	357	127,	130
			5	5		44		4	9		03		6	,39
	Обед													
184	Суп картофельный	250	13,6	5,90	20,3	183,	0,1	12	0,0	0,3	43,3	185	57	1,6
	с рисовой		5		0	35	8		4	5				
	крупойк/б													
306	Тефтели	100	9,16	13,5	9,44	194,	0,0	1,5	0,1	0,6	59,2	143	21,2	1,6
	•			3		14	7	0	1	3	9	,98	3	3
407	Овощное рагу	180	4,94	5,16	19,0	166,	0,11	10	0,01	3,0	24	137	38	1,7
					5	72								
349	Компот из смеси	200	0,5	0,0	27,0	110	0,0	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	сухофруктов						1							
401	V 6	90	0.1	2.2	40.9	52.2	0.1	0.0	1	1 4	35	35	47	2.0
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1	0,0	1	1,4	33	33	4/	3,9
	Umasa		26.2	27.0	116	706,	8	0 24	1 1	5.2	100	519	170	10
	Итого		36,3	27,8 9	116,		0,1 9	24	1,1	5,3	189,		170, 23	10,
-	<i>H</i>		5	_	59	41		22	6	8	59	,98		33
	Итого за день		52,8	49,0	213,	1216	0,5	32,	1,2	7,7	442,	876	297,	140
				4	59	,85	8	4	5	8	62	,98	83	,72

День: четвертый Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-16 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование	Ma cca		Іищевь щества		Эне ргце	В	итами	ны (м	1Г)			альные тва (мг)	
	блюда	по рц ии	Б	Ж	У	ннос ть (кка л	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак			_		_	1	1	,	1		1	T	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182, 5	0,0 9	1,1	0,0 52	0,3	205,	171	26,2	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2 0	62,0 0	-	2,8 3	-	0,0 1	14,2 0	4,4 0	2,40	0,3 6
3	Бутерброд с сыром	30/ 10	13,7 8	12,6 4	60,1 1	394, 35	0,1 7	0,0	0,1 5	5,4 5	215, 99	217	42,9 1	1,7 4
	Итого		21,9	19,4 3	107, 1	681	1,0 9	8,9 3	2,2 02	6,1 8	454, 29	408 ,4	83,5 1	4,8
	Обед													_
67	Салат «Винегрет» с p/м	100	1,3	1,95	0,76	130	0,0	5	0,0	2,7 6	13,8	24	10,8	0,5
88	Щи из свежей капустык/б	250	1,75	4,98	6,22	83	0,4 4	14, 8	0,0	1,9	27,2	38	17,8	0,6
291	Плов из птицы	280	13,7 1	13,6 3	30,6 8	307, 71	0,0 1	1,1	0,0 09	5,2	31	129	29	1,1
648	Кисель	200	-	-	14,7	60,0	0,4 1	22, 5	0,3 8	2,1	4,5	-	1	-
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1 8	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
	Итого		23,8 6	23,8 6	93,1 6	632, 91	1,9	43, 4	0,4 7	13, 36	111, 5	226	105, 6	6,1
	Итого за день		45,7 9	43,2 9	200, 16	733, 2	2,1 8	52, 3	2,6 02	19, 54	489, 29	634 ,4	189, 11	109

День: <mark>пятый</mark> Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-16 лет

№	Прием пищи,	Ma	вещества (г) рг Б Ж У нг			Эне	Bı	итами	ны (м	іг)		_	альныс	
рец	Наименование	cca				ргце		1	1	1			<b>тва (мг</b> )	
	блюда	по	Б	Ж	y	ннос	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ИИ				(кка								
						Л								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак		1	1	1		1		1	1		1	1	1
168	Каша манная	250	5,65	5,09	44,2	246,	0,12	2,	0,1	0,3	10,7	38,	7,9	1,1
	молочная с маслом				5	25		6	6	0		6		0
	и сахаром							0						
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,	0,0	0,0	124	110	27	0,8
								3	2					
3	Бутерброд с маслом	30/	13,7	12,6	60,1	394,	0,17	0,	0,1	5,4	215,	217	42,9	1,7
		10	8	4	1	35		0	5	5	99		1	4
	Итого		23,9	21,7	133,	831,	0,35	4,	5,3	5,9	366,	375	86,8	5,8
			3	4	36	6		9	3	5	69	,5	1	4
	Обед													
50	Салат из свеклы с	100	1,5	0,51	1,18	132	0,0	3,4	0,0	1,3	19,8	22,	11,4	0,8
	р/м						12		0	8		8		
150	Суп картофельный	250	9,85	4,82	15,1	143,	0,1	12	0,0	0,3	43,3	185	57	1,6
	с рыбой				5	5	8		4	5				
293	Куринная голень	100	17,6	14,5	4,70	221,	0,0	0,0	43,		54,5	132	20,3	1,6
	• •		5	8		00	5	2	00		0	,90	0	2
302	Каша гречневая	180	7,18	6,63	33,4	94,2	-	-	0,7	1,7	9,8	14,	0,95	0,8
	рассыпчатая				2				7	1		77		0
240	T.0	200	0.5	0.0	27.0	110	0.0	0.5	0.0	0.0	20	10	7	1.7
349	Компот из смеси	200	0,5	0,0	27,0	110	0,0	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
404	сухофруктов	00	0.1	2.2	40.0	50.0	1	0.0	1	1.4	2.5	2.5	47	2.0
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
	**		44-	20.0	100	7.5.5	8	0	4.	4.0	100	400	20.1	0.2
	Итого		44,7	29,8	122,	755,	0,2	15,	44,	4,8	190,	409	294,	9,2
			8	4	25	9	61	92	81	4	4	,47	7	2
	Итого за день		68,7	51,5	155,	1587	0,6	20,	50,	7,3	557,	784	381,	15,
			1	9	61	,5	11	82	14	5	09	,97	51	06

День: **шестой** Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-16 лет

№	Прием пищи,	Ma	Пищевые		Эне	Витамины (мг)			Минеральные					
рец	Наименование	cca	вещества (г)			ргце				вещества (мг)				
	блюда	по	Б	Ж	y	ннос	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
		рц				ТЬ								
		ии				(кка								
						Л								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша рисовая	250	2,10	10,7	43,4	291,	0,06	1,	58,	0,2	130,	138	30,1	0,5
	молочная			2	0	00		1	00	1	39	,14	2	0
								7						
379	Кофейный напиток	200	4,4	4,4	19,	68,8	0,13	7	0,0	0	85,5	63	10,1	0,0
			7,7	8	88	9			1		3			9
588	Кондитерское	15	0,47	0,6	12,9	58,3	0,00	0,	0,0	0,1	3,2	7,2	2	0,3
	изделие (вафля)	15	0,17	0,0	12,5	30,3	6	0,	0,0	4	3,2	,,2	_	0,5
	Итого	7,8	7,87	16	84,2	461,	0,23	1	66,	0,5	253,	231	286,	1,1
	IIIIIoco	7	7,07	10	8	19	6	4,	01	5	12	,34	56	9
		,				17		1			12	,5.		
								7						
					<u>I</u>		1			1	<u>I</u>		l	
	Обед													
49	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,0	9,2	0,0	2,7	18	17,	10,8	0,5
	с р/м		,	,	,		2		0	6		4	,	,
102	Суп гороховыйк/б	250	18,2	14,2	26,2	317,	_	_	_	_	45,8	11,	35,4	4,5
102	суп гороховынк/о	230	3	5	5	18					2	17	8	5
395	Сосиска	100	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
	Cocheka	100	7,10	0,50	0,0	12	0,7	0,0	0,0	0,2	13			0,7
227	Макаронные	180	6,62	6,36	42,4	253,	281 ,46	0,1	21, 43	),12	0,1	45. 56	103, 59	42, 19
	изделия		4	,	2	3	,46	6	43		4	56	59	19
	* *	200	0.4	0.0	1.5		0.0	0.0	0.0	0.0				
375	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
		0.0			10.0			0.0						
481	Хлеб ржаной	80	8,1	3,3	40,8	52,2	0,1	0,0	1	1,4	35	35	47	3,9
							8	0						
	Итого		28,3	31,9	114,	667,	282	9,3	22,	4,5	130,	172	197,	52,
			7		29	44	,36	6	36	8	36	,13	87	14
	Итого за день		36,2	47,9	198,	1128	282	23,	88,	5,1	235,	403	484,	53,
			4		57	6	,6	53	47	3	48	,47	43	33