

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пашозерская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МОУ «Пашозерская ООШ»

 Т.В.Окунева



Примерное десятидневное меню для детей в возрасте от 12 до 18 лет,

День 1

Возрастная категория
Старшие школьники 12-18 лет

Утверждено

28.12.2024

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак-школа		17,70	15,88	105,69	647,12	0,24	12,20	0,00	0,85	238,72	32,50	6,50	3,01
93	Бутерброды с маслом	50	7,31	3,13	20,73	161,40	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,51
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
253	Каша рисовая вязкая	200	6,84	5,84	22,90	177,54	0,08	1,44	0,00	0,00	140,88	0,00	0,00	0,38
	Крупа рисовая	18,45/18,45	0,18	1,29	13,65	61,44	0,02	0,00	0,00	0,07	1,48	27,68	9,23	0,19
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	67,5/67,5	2,16	1,96	3,17	40,50	0,03	0,88	0,00	0,00	81,00	0,00	0,00	0,07
495	Чай с молоком	200	1,60	1,66	15,36	81,18	0,02	0,76	0,00	0,00	69,84	0,00	0,00	0,92
	Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Молоко	50/50	1,60	1,45	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
112/6	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,60
	Банан	143/100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
111	Батон нарезной	50	1,45	3,75	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Батон нарезной	50/50	1,45	3,75	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Обед-школа		22,90	34,05	109,01	872,95	0,72	34,39	0,00	0,85	389,37	190,50	53,50	13,23
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,90	7,52	12,60	161,67	0,13	34,18	0,00	0,00	48,28	0,00	0,00	1,40
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	50/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	8,00	0,00	0,04	4,00	23,20	9,20	0,36
	Капуста белокочанная	50/40	0,04	0,72	1,88	11,20	0,01	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Макаронные изделия отварные	180	3,74	6,97	42,66	231,93	0,11	0,00	0,00	0,00	43,63	0,00	0,00	1,39
	Соль поваренная пищевая	2,55/2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	1,91	0,56	0,07
	Масло сливочное	3,33/3,33	2,05	0,04	0,06	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,01
	Макаронные изделия	51/51	1,07	5,76	35,50	174,42	0,09	0,00	0,00	0,00	12,24	0,00	0,00	1,07
	Вода	306/306	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,77	0,01	3,06	0,00
405	Курица отварная с овощами	100	2,72	10,83	2,26	77,10	0,04	1,74	0,00	0,00	9,77	0,00	0,00	0,74
	Куриная грудка (филе)	58,33/44,33	0,84	10,46	0,18	50,09	0,03	0,80	0,03	0,09	3,55	75,80	38,12	0,62
	Лук репчатый	7,75/6,25	0,01	0,09	0,51	2,56	0,00	0,63	0,00	0,01	1,94	3,63	0,88	0,05
	Масло сливочное	3/3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	1,58/1,58	0,02	0,16	1,09	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	7,75/6,25	0,01	0,08	0,43	2,19	0,00	0,31	0,00	0,00	1,69	0,00	0,00	0,04
	Вода	38,33/38,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,73	0,00	0,38	0,00
518/1	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80

	Сок яблочный	200/200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
7	Салат из помидор	100	5,09	1,27	9,76	90,62	0,06	4,90	0,00	0,00	26,55	0,00	0,00	0,69
	Соль поваренная пищевая	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Помидоры свежие	110/98	0,10	1,27	6,76	34,30	0,06	4,90	0,00	0,00	26,46	0,00	0,00	0,69
	Масло растительное	5/5	5,00	0,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		40,60	49,93	214,70	1520,07								

День: День 2

Возрастная: Старшие школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак-школа		25,51	19,99	89,22	673,08	0,24	62,59	0,00	0,85	457,92	32,50	6,50	3,30
256	Каша пшеничная вязкая	200	5,04	5,35	16,92	131,83	0,08	1,04	0,00	0,00	145,19	0,00	0,00	0,47
	Пшеничная крупа	18,75/18,75	0,19	3,00	13,12	62,91	0,04	0,00	0,00	1,13	46,88	46,88	9,38	0,38
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	79,5/79,5	2,54	2,31	3,74	47,70	0,03	1,03	0,00	0,00	95,40	0,00	0,00	0,08
496	Какао с молоком	200	4,10	4,36	17,28	122,82	0,04	1,30	0,00	0,00	133,00	0,00	0,00	1,46
	Сахарный песок	12/12	0,00	0,00	11,98	45,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04
	Какао-порошок	6/6	0,90	1,46	0,61	17,34	0,01	0,00	0,00	0,02	7,68	39,30	25,50	1,32
	Вода	110/110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100/100	3,20	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
90	Бутерброд с сыром	60	13,56	6,58	15,62	212,04	0,04	0,13	0,00	0,00	167,58	0,00	0,00	0,58
	Сыр "Российский"	18/18	4,42	3,48	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Масло сливочное	12/12	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	30/30	0,72	1,88	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,30
112/10	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
	Апельсин	143/100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
111	Батон нарезной	50	1,45	3,75	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Батон нарезной	50/50	1,45	3,75	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Обед-школа		28,03	35,13	131,66	923,55	0,83	174,21	0,00	0,85	692,81	190,50	53,50	13,00
1	Салат из капусты белокочанный	100	3,15	2,52	10,38	80,94	0,05	57,75	0,00	0,00	65,89	0,00	0,00	0,91
	Лук репчатый	11,5/10	0,02	0,14	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Капуста белокочанная	156/125	0,12	2,25	5,88	35,00	0,04	56,25	0,00	0,13	60,00	38,75	20,00	0,75
	Сахарный песок	3/3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10,5/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	Суп куриный с вермишелью	250	9,95	7,38	20,13	200,30	0,08	14,54	0,00	0,00	38,72	0,00	0,00	1,62
	Лук репчатый	10/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	53/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	8,00	0,00	0,04	4,00	23,20	9,20	0,36
	Вермишель	28,5/26	5,70	7,60	14,50	145,30	0,00	2,30	211,20	0,60	30,60	59,70	15,20	1,00
	Морковь	12/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,00

429	<u>Рагу овощное с тушенкой</u>	180	5,20	8,37	29,58	147,15	0,18	29,10	0,00	0,00	42,27	0,00	0,00	1,32
	Картофель	180/144	0,58	2,88	23,47	110,88	0,17	28,80	0,00	0,14	14,40	83,52	33,12	1,30
	Масло сливочное	3/3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
	Капуста белокочанная	35/35,2	0,72	0,65	1,06	13,50	0,01	0,29	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,02
	Тушенка говяжья	40/40	10,16	11,81	0,00	138,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
493	<u>Компот из свежих яблок</u>	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Яблоки	50/55	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
110	<u>Хлеб столовый (ржано-пшеничный)</u>	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	Итого за день		53,54	55,12	220,88	1596,63								

День: День 3

Возрастная: Старшие школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак-школа		28,11	29,05	66,41	635,62	0,18	14,84	0,00	0,00	268,16	0,00	0,00	4,37
313	<u>Запеканка из творога</u>	200	20,38	25,24	20,56	365,06	0,10	0,74	0,00	0,00	225,52	0,00	0,00	0,74
	Крупа манная	4/4	0,03	0,31	2,12	9,99	0,00	0,00	0,00	0,05	0,60	2,55	0,54	0,03
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02
	Творог	144/136	9,18	17,03	2,04	158,41	0,04	0,51	0,08	0,00	167,28	224,40	23,46	0,41
	Мука пшеничная	7,5/7,5	0,08	0,77	5,18	25,05	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Яйцо	6/6	0,69	0,76	0,04	9,42	0,00	0,00	0,02	0,04	3,30	11,52	0,72	0,15
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
93	<u>Бутерброды с маслом</u>	50	7,31	3,13	20,73	161,40	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,51
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
494	<u>Чай с лимоном</u>	200	0,02	0,28	15,32	62,16	0,00	4,10	0,00	0,00	16,14	0,00	0,00	0,92
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	12/10	0,01	0,09	0,30	3,40	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	2,20	1,20	0,06
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
112/1	<u>Фрукты свежие (яблоки)</u>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20
	Яблоки	114/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Обед-школа		19,99	31,87	81,26	729,50	0,62	141,15	0,00	0,00	392,94	126,40	37,60	13,78
106/2	<u>Овощи натуральные (помидоры)</u>	100	1,63	2,01	16,17	87,55	0,12	19,80	0,00	0,00	10,48	0,00	0,00	0,90
	Помидор свежий	105/100	0,10	0,80	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144	<u>Суп картофельный с бобовыми (гороховый)</u>	250	8,32	10,92	23,65	213,75	0,28	16,50	0,00	0,00	4,10	0,00	0,00	2,65
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Тушенка говяжья	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	76,6/60	0,24	1,20	9,78	46,20	0,07	12,00	0,00	0,06	6,00	34,80	13,80	0,54

	Горох шлифованный	16,2/16	0,32	3,28	7,92	47,68	0,13	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,09
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,00
372	Плов с мясом (куры)	240	12,65	16,66	27,05	290,30	0,07	80,04	0,00	0,00	90,79	0,00	0,00	1,39
	Лук репчатый	14,88/12	0,02	0,17	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Крупа рисовая	24/24	0,24	1,68	17,76	79,92	0,02	0,00	0,00	0,10	1,92	36,00	12,00	0,24
	Масло сливочное	3,6/3,6	2,21	0,05	0,06	20,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,01
	Мясо курицы	72/62,4	9,98	11,61	0,00	136,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,00	0,09	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	Итого за день		51,56	66,48	162,55	1479,89								

День: День 4

Возрастная
Старшие школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак-школа		10,02	19,28	133,33	697,00	0,30	63,00	0,00	1,10	326,30	65,00	14,00	3,37
256	Каша манная вязкая	200	6,84	5,84	22,90	177,54	0,08	1,04	0,00	0,00	145,19	0,00	0,00	0,47
	Манная крупа	18,75/18,75	0,19	3,00	13,12	62,91	0,04	0,00	0,00	1,13	46,88	46,88	9,38	0,38
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	79,5/79,5	2,54	2,31	3,74	47,70	0,03	1,03	0,00	0,00	95,40	0,00	0,00	0,08
495	Чай с молоком	200	1,60	1,66	15,36	81,18	0,02	0,76	0,00	0,00	69,84	0,00	0,00	0,92
	Вода	100/100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Молоко	50/50	1,60	1,45	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	13/13	0,00	0,00	12,97	49,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,04
95	Бутерброд с джемом	60	0,70	1,98	38,11	162,24	0,03	0,86	0,00	0,00	8,88	0,00	0,00	0,43
	Джем	36/36	0,00	0,15	21,48	82,80	0,00	0,72	0,02	0,24	3,60	5,40	2,70	0,12
	Батон нарезной	24/24	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
108	Хлеб пшеничный	100	0,80	7,60	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	100/100	0,80	7,60	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
112/10	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
	Апельсин	143/100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Обед-школа		33,24	33,88	105,49	865,27	0,88	208,23	0,00	1,10	487,60	223,00	61,00	12,28
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	7,09	1,26	6,84	96,48	0,02	8,35	0,00	0,00	31,75	0,00	0,00	1,15
	Свекла	94/74	0,07	1,11	6,51	31,08	0,02	7,40	0,00	0,07	27,38	31,82	16,28	1,04
	Огурцы соленые	23/19	0,02	0,15	0,32	2,47	0,00	0,95	0,00	0,00	4,37	0,00	0,00	0,11

	Масло растительное	7/7	6,99	0,00	0,00	62,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ с капустой и картофелем	250	8,85	7,75	16,17	175,87	0,10	31,18	0,00	0,00	60,30	0,00	0,00	1,90
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	33,4/26	0,10	0,52	4,24	20,02	0,03	5,20	0,00	0,03	2,60	15,08	5,98	0,23
	Капуста белокочанная	40/32	0,03	0,58	1,50	8,96	0,01	14,40	0,00	0,03	15,36	9,92	5,12	0,19
	Свекла	50/40	0,04	0,60	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томат-пюре	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
369	Жаркое по-домашнему с свининой	280	15,93	18,20	34,89	356,08	0,25	42,70	0,00	0,00	27,83	0,00	0,00	2,02
	Лук репчатый	19,08/16,37	0,03	0,23	1,34	6,71	0,01	1,64	0,00	0,03	5,07	9,49	2,29	0,13
	Картофель	213,82/174,77	0,70	3,50	28,49	134,57	0,21	34,95	0,01	0,18	17,48	101,37	40,20	1,57
	Томат-пюре	7,63/7,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,51/4,51	2,77	0,06	0,08	25,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Мясо свинина	71,14/63,48	10,16	11,81	0,00	138,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	Итого за день		43,26	53,16	238,82	1562,47								

День: День 5

Возрастная
Старшие школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак-школа		24,30	20,92	80,61	627,40	0,23	14,78	0,00	0,85	240,44	32,50	6,50	3,91
260	Каша пшенная	200	4,30	4,23	22,08	143,79	0,09	0,99	0,00	0,00	98,75	0,00	0,00	0,50
	Масло сливочное	2,25/2,25	1,38	0,03	0,04	12,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	3,75/3,75	0,00	0,00	3,74	14,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,01
	Пшено	11,25/11,25	0,37	1,29	7,48	38,48	0,05	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00	0,30
	Вода	52,5/52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,36	0,00	0,53	0,00
	Молоко	76,5/76,5	2,45	2,22	3,60	45,90	0,03	0,99	0,00	0,00	91,80	0,00	0,00	0,08
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,06	3,74	17,58	120,36	0,04	1,30	0,00	0,00	125,76	0,00	0,00	0,14
	Сахарный песок	12/12	0,00	0,00	11,98	45,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,04
	Кофейный напиток	6/6	0,86	0,83	0,90	14,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120/120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	100/100	3,20	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
93	Бутерброды с маслом	50	7,31	3,13	20,73	161,40	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,51
	Масло сливочное	10/10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
112/1	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	2,20

	Яблоки	114/100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
111	Батон нарезной	40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40/40	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	Обед-школа		32,84	34,41	110,39	885,20	0,90	50,69	0,00	0,68	351,50	152,40	42,80	15,27
2	Салат витаминный	100	10,13	1,22	6,64	123,56	0,03	18,90	0,00	0,00	31,62	0,00	0,00	1,08
	Капуста белокочанная	40/30	0,03	0,54	1,41	8,40	0,01	13,50	0,00	0,03	14,40	9,30	4,80	0,18
	Яблоки	26/18	0,07	0,07	1,76	8,46	0,01	1,80	0,00	0,04	2,88	1,98	1,62	0,40
	Свекла	40/30	0,03	0,45	2,64	12,60	0,01	3,00	0,00	0,03	11,10	12,90	6,60	0,42
	Морковь	18/12	0,01	0,16	0,83	4,20	0,01	0,60	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	0,08
	Масло растительное	10/10	9,99	0,00	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
134	Рассольник ленинградский	250	9,40	8,55	17,63	190,42	0,15	19,05	0,00	0,00	31,13	0,00	0,00	1,63
	Лук репчатый	4,8/4	0,01	0,06	0,33	1,64	0,00	0,40	0,00	0,01	1,24	2,32	0,56	0,03
	Куриный окорочок	30/22	2,42	4,69	0,02	40,61	0,02	0,00	0,01	0,00	3,52	30,80	4,40	0,44
	Крупа перловая	3,2/3,2	0,04	0,30	2,14	10,08	0,00	0,00	0,00	0,04	1,22	10,34	1,28	0,06
	Картофель	80/60	0,24	1,20	9,78	46,20	0,07	12,00	0,00	0,06	6,00	34,80	13,80	0,54
	Томат-паста	4/4	0,00	0,19	0,76	3,96	0,01	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09
	Огурцы соленые	13,4/12	0,01	0,10	0,20	1,56	0,00	0,60	0,00	0,00	2,76	0,00	0,00	0,07
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
372	Голубцы ленивые с мясом (кура)	280	14,76	19,43	31,56	338,69	0,08	93,38	0,00	0,00	105,92	0,00	0,00	1,62
	Лук репчатый	14,88/12	0,02	0,17	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Капуста белокочанная	204/175,2	0,18	3,15	8,23	49,06	0,05	78,84	0,01	0,18	84,10	54,31	28,03	1,05
	Крупа рисовая	24/24	0,24	1,68	17,76	79,92	0,02	0,00	0,00	0,10	1,92	36,00	12,00	0,24
	Масло сливочное	3,6/3,6	2,21	0,05	0,06	20,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,01
	Филе куриное	72/62,4	9,98	11,61	0,00	136,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518/1	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	Итого за день		59,84	60,06	208,88	1630,41								

День: День 6

Возрастная
Старшие школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак-школа		18,21	18,43	107,64	672,80	0,30	60,23	0,04	1,15	245,24	167,50	50,50	4,04
250	Каша ячневая вязкая	200	7,13	9,58	27,27	168,15	0,06	1,08	0,00	0,00	105,66	0,00	0,00	0,29
	Крупа ячка	18,75/18,75	0,19	1,93	13,24	62,44	0,03	0,00	0,00	0,28	3,75	15,94	3,38	0,19
	Масло сливочное	3,75/3,75	2,31	0,05	0,06	21,22	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01
	Вода	40,5/40,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,82	0,00	0,41	0,00
	Молоко	82,5/82,5	2,64	2,39	3,88	49,50	0,03	1,07	0,00	0,00	99,00	0,00	0,00	0,08
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82

	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
90	Бутерброд с сыром	60	13,56	6,58	15,62	212,04	0,04	0,13	0,00	0,00	167,58	0,00	0,00	0,58
	Сыр "Российский"	18/18	4,42	3,48	0,00	54,60	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Масло сливочное	12/12	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Батон нарезной	30/30	0,72	1,88	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,30
112/10	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
	Апельсин	143/100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
111	Батон нарезной	50	1,45	3,75	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
	Батон нарезной	50/50	1,45	3,75	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
	Обед-школа		22,10	39,16	135,62	898,09	0,77	79,53	0,04	3,45	411,61	363,50	116,50	12,68
50	Салат из капусты	100	5,50	1,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
	Капуста	121/95	0,10	1,42	8,36	39,90	0,02	9,50	0,00	0,10	35,15	40,85	20,90	1,33
	Масло растительное	5/5	5,00	0,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	Суп картофельный с рыб.консервами	250	9,95	7,38	20,13	200,20	0,08	11,50	0,00	0,00	21,70	0,00	0,00	0,70
	Рыбные консервы	38/32	2,94	4,29	5,38	65,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	10/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Крупа перловая	4/4	0,04	0,37	2,68	12,60	0,01	0,00	0,00	0,04	1,52	12,92	1,60	0,07
	Картофель	90/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	8,00	0,00	0,04	4,00	23,20	9,20	0,36
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,00
291	Макаронные изделия отварные	180	3,74	6,97	42,66	231,93	0,11	0,00	0,00	0,00	43,63	0,00	0,00	1,39
	Соль поваренная пищевая	2,55/2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	1,91	0,56	0,07
	Масло сливочное	3,33/3,33	2,05	0,04	0,06	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,01
	Макаронные изделия	51/51	1,07	5,76	35,50	174,42	0,09	0,00	0,00	0,00	12,24	0,00	0,00	1,07
	Вода	306/306	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,77	0,01	3,06	0,00
412	Котлеты куриные	100	1,71	16,61	11,03	122,06	0,09	2,05	0,00	0,00	24,04	0,00	0,00	1,32
	Полуфабрикаты													
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,04
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,00	0,09	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190/190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	Итого за день		40,31	57,59	243,26	1570,89								

День: День 7

Возрастная
Старшие школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак-школа		13,39	18,67	123,85	686,96	0,33	14,78	0,04	0,85	398,04	212,50	34,50	2,49
260	Каша геркулесовая	200	5,74	5,64	29,44	191,72	0,12	1,32	0,00	0,00	131,66	0,00	0,00	0,66
	Масло сливочное	2,25/2,25	1,38	0,03	0,04	12,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,01

	Сахарный песок	3,75/3,75	0,00	0,00	3,74	14,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,01
	Геркулес	11,25/11,25	0,37	1,29	7,48	38,48	0,05	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00	0,30
	Вода	52,5/52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,36	0,00	0,53	0,00
	Молоко	76,5/76,5	2,45	2,22	3,60	45,90	0,03	0,99	0,00	0,00	91,80	0,00	0,00	0,08
95	Бутерброд с джемом	60	0,70	1,98	38,11	162,24	0,03	0,86	0,00	0,00	8,88	0,00	0,00	0,43
	Джем	36/36	0,00	0,15	21,48	82,80	0,00	0,72	0,02	0,24	3,60	5,40	2,70	0,12
	Батон нарезной	24/24	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молоко	210/200	6,40	5,80	9,40	120,00	0,08	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
112/6	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,60
	Банан	143/100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,02	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
111	Батон нарезной	50	1,45	3,75	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,00	6,50	0,60
	Батон нарезной	50/50	1,16	3,00	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	Обед-школа		24,34	31,98	90,61	804,01	0,79	71,54	0,04	0,68	500,14	332,40	70,80	11,20
107	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,10	0,80	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
	Огурцы соленые	105/100	0,10	0,80	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
128	Борщ с капустой и картофелем	250	8,85	7,75	16,17	175,87	0,10	31,18	0,00	0,00	60,30	0,00	0,00	1,90
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,80	0,00	0,02	2,48	4,64	1,12	0,06
	Куриный окорочок	26/19	2,09	4,05	0,02	35,07	0,02	0,00	0,01	0,00	3,04	26,60	3,80	0,38
	Картофель	33,4/26	0,10	0,52	4,24	20,02	0,03	5,20	0,00	0,03	2,60	15,08	5,98	0,23
	Капуста белокочанная	40/32	0,03	0,58	1,50	8,96	0,01	14,40	0,00	0,03	15,36	9,92	5,12	0,19
	Свекла	50/40	0,04	0,60	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томат-пюре	6/6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2/2	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Сметана	8/8	0,80	0,22	0,31	9,52	0,00	0,04	0,00	0,00	7,20	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	Тефтели в сметанном соусе	100	11,05	12,82	10,87	192,80	0,06	4,58	0,00	0,00	11,59	0,00	0,00	0,54
	Вода	14/14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00	0,14	0,00
	Лук репчатый	27/23	0,05	0,32	1,89	9,43	0,01	2,30	0,00	0,05	7,13	13,34	3,22	0,18
	Мука пшеничная	5/5	0,05	0,52	3,45	16,70	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
	Сметана	5/5	0,00	0,24	0,95	4,95	0,01	2,25	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,12
	Фарш куриный	77/59	9,44	10,97	0,00	128,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,3/2,3	1,41	0,03	0,04	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,01
518/1	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,20	1,00	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Сок яблочный	200/200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
	Итого за день		39,18	53,14	229,74	1576,86								

День: День 8

Возрастная
Старшие школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак-школа		19,94	18,46	96,37	635,54	0,27	12,68	0,00	0,85	355,50	32,50	6,50	4,07

256	Каша вермишелевая вязкая	200	5,04	5,35	16,92	131,83	0,08	1,04	0,00	0,00	145,19	0,00	0,00	0,47
	Вермишель	18,75/18,75	0,19	3,00	13,12	62,91	0,04	0,00	0,00	1,13	46,88	46,88	9,38	0,38

	Масло сливочное	5,82/5,82	3,58	0,08	0,10	32,94	0,00	0,00	0,00	0,00	1,69	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	1,8/1,8	0,02	0,19	1,24	6,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	10,83/10,83	0,01	0,14	0,75	3,79	0,01	0,54	0,00	0,00	2,92	0,00	0,00	0,08
493	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	12,16	0,00	0,00	0,86
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Чай черный	1/1	0,00	0,20	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82
	Сахарный песок	15/15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	100	1,20	6,60	34,00	181,00	0,18	0,00	0,00	0,00	35,00	158,00	47,00	3,90
	Хлеб ржано-пшеничный, столовый	100/100	0,80	12,80	56,00	268,40	0,16	0,00	0,01	4,80	200,00	200,00	40,00	1,60
412	Мясо отварное (свинина)	100	1,71	16,61	11,03	122,06	0,09	2,05	0,00	0,00	24,04	0,00	0,00	1,32
	Итого за день		57,07	58,94	171,35	1450,28	0,83	197,14	0,00	3,15	423,78	223,50	71,50	12,34

Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Завтрак-школа	199,10	201,77	980,99	6536,00	2,67	345,38	0,08	7,35	3095,32	607,50	131,50	36,80
2	Обед-школа	278,39	361,96	1126,28	8887,84	5,76	801,36	0,00	4,60	1760,48	1651,00	507,00	102,24
	Итого	477,49	563,74	2107,27	15423,84	8,43	1146,74	0,08	11,95	4855,80	2258,50	638,50	139,03

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	Завтрак-школа	19,91	20,18	98,10	653,60	0,27	34,54	0,01	0,74	309,53	60,75	13,15	3,68
2	Обед-школа	27,84	36,20	112,63	888,78	0,58	80,14	0,00	0,46	176,05	165,10	50,70	10,22
	Итого	47,75	56,37	210,73	1542,38	0,84	114,67	0,01	1,20	485,58	225,85	63,85	13,90