

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Курганской области в Варгашином,
Лебяжьевском, Мокроусовском районах



Семенюк Н.В.

2020 г.

Утверждаю:

Начальник Отдела образования
Администрации Варгашинского района

Коростелев А.В.

2020 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Варгашинская СОШ №3»

Бардыш Т.И.

2020 г.

ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся от 11 до 18 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях Варгашинского района

**Примерное меню питания для обучающихся от 11 до 18 лет
на 2 недели (завтрак и обед)**

| № рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Понедельник (первая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 4,81 | 7,59 | 0,42 | 89,90 | 0,1 | | | 18,7 | 81,2 | 10,1 | 0,9 |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 0,06 | | | 12,1 | 37,6 | 8,14 | 0,81 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| | Итого: | | 16,7 | 17,56 | 70,28 | 506,27 | 0,2 | 1,33 | | 168,63 | 247,31 | 50,4 | 3,93 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,094 | 4,98 | 6,88 | 48,41 | 0,035 | 19,64 | | 34,56 | 22,77 | 13,1 | 0,46 |
| 96 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 250 | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 295,0 | 0,12 | 6,76 | | 28,69 | 180,22 | 42,84 | 3,02 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 | | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 23,55 | 27,94 | 190,4 | 699,64 | 0,9 | 33,80 | 15,6 | 105,13 | 351,97 | 122,10 | 6,58 |
| | Всего за день: | | 38,91 | 45,53 | 261,2 | 1204,1 | 1,15 | 35,23 | 15,6 | 273,82 | 599,2 | 172,7 | 10,57 |

| № реп. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--|------------------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Вторник (первая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 250 | 17,13 | 22,74 | 9,12 | 309 | 0,15 | 0,3 | 348,0 | 124,20 | 268,80 | 20,31 | 3,21 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59,0 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 40,0 | | 0,27 | | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 338 | Фрукт | 200 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,00 | 0,72 | 85,72 | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,42 |
| | Итого: | | 24,74 | 31,32 | 44,99 | 560 | 0,91 | 86,4 | 407,28 | 325,57 | 419,78 | 60,06 | 6,25 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон) | 100 | 1,13 | 4,8 | 1,87 | 74,24 | 0,01 | 5,32 | 7,5 | 28,37 | 32,50 | 16,55 | 1,06 |
| 20 | Закуска из св. огурцов (сезон) | 100 | 0,60 | 4,81 | 1,87 | 53,28 | 0,02 | 3,75 | | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,20 | 0,07 | 4,86 | | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 |
| 290 | Куры тушеные в сметанном соусе | 100/30 | 13,98 | 13,99 | 4,21 | 199,20 | 0,52 | 0,82 | 36,12 | 36,38 | 94,8 | 19,43 | 0,84 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 3,67 | 5,42 | 36,57 | 210,11 | 0,03 | | 27,0 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| | Итого: | | 25,41 | 32,04 | 110,37 | 860,35 | 1,36 | 16,55 | 70,62 | 129,01 | 330,85 | 85,76 | 5,32 |
| | Всего за день: | | 50,15 | 63,36 | 155,36 | 1420,35 | 2,27 | 102,95 | 157,02 | 454,58 | 750,63 | 145,82 | 11,57 |

| № реп. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества ^(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества ^(мг) | | | |
|------------------------------|---|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ге |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Среда (первая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200/15 | 23,63 | 17,22 | 36,17 | 388,08 | 0,10 | 0,34 | 104,1 | 227,2 | 319,60 | 37,40 | 1,53 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| | Итого: | | 30,81 | 20,09 | 75,03 | 590,04 | 0,15 | 1,81 | 104,1 | 391,47 | 469 | 73,33 | 4,15 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон) | 100 | 1,20 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 | | 30,11 | 56,50 | 39,50 | 0,84 |
| 23 | Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон) | 100 | 0,88 | 4,88 | 3,65 | 62,16 | 0,03 | 14,44 | | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,66 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,046 | 12,62 | | 39,40 | 39,20 | 17,7 | 0,66 |
| 268 | Котлета мясная рубленая | 100 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 | 0,08 | 0,27 | 4,67 | 34,53 | 140,0 | 26,67 | 1,87 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | | | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0,07 | 0,04 | 23,04 | 111,60 | | 1,8 | | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 26,15 | 35,01 | 121,49 | 930,77 | 1,096 | 31,98 | 4,67 | 156,73 | 536,37 | 254,77 | 10,56 |
| | Всего за день: | | 54,96 | 54,2 | 194,52 | 1510,81 | 1,246 | 33,79 | 106,6 | 541 | 1005,37 | 328,1 | 14,71 |

| № реп. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества ^(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества ^(мг) | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Четверг (первая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша из овсяных хлопьев на молоке | 250 | 6,10 | 4,0 | 36,96 | 208,24 | 0,22 | 2,08 | 32,0 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 30/20 | 4,64 | 5,90 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,60 | | 2,13 | | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| | Итого: | | 11,27 | 9,9 | 46,83 | 321,5 | 0,23 | 4,35 | 84 | 412,93 | 438,6 | 98,87 | 4,43 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Закуска из свеклы с яблоками | 100 | 1,048 | 4,12 | 9,68 | 80,08 | 0,01 | 6,84 | | 27,52 | 29,70 | 15,76 | 1,37 |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 1,75 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 0,09 | 8,86 | | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 14,71 | 4,81 | 10,30 | 143,41 | 0,10 | 0,48 | 13,34 | 59,26 | 187,69 | 28,74 | 0,83 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,30 | 0,08 | 44,68 | 184,64 | 0,03 | 1,0 | | 40,48 | 36,60 | 26,20 | 0,86 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 25,71 | 14,20 | 125,52 | 741,38 | 2,09 | 20,93 | 46,49 | 203,07 | 448,52 | 137,74 | 6,3 |
| | Всего за день: | | 36,98 | 24,1 | 172,35 | 1062,88 | 2,32 | 25,28 | 130,49 | 616 | 887,12 | 236,61 | 10,73 |

| № реп. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества ^(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества ^(мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Пятница (первая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 250 | 3,39 | 8,72 | 25,25 | 193,60 | 0,48 | 2,60 | 79,65 | 97,30 | 132,0 | 26,70 | 1,52 |
| 6 | Бутерброд с п/к колбасой | 30/20 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | 0,09 | | | 11,2 | 59,9 | 9,2 | 0,77 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| | Итого: | | 12,47 | 17,65 | 65,07 | 473,61 | 0,59 | 4,63 | 79,65 | 241,83 | 303,01 | 61,46 | 4,29 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Закуска из квашеной капусты (сезон) | 100 | 1,36 | 4,0 | 1,61 | 68,56 | 0,01 | 15,84 | | 41,79 | 27,16 | 12,80 | 0,53 |
| 27 | Закуска из помидор (сезон) | 100 | 0,88 | 4,86 | 2,99 | 59,28 | 0,04 | 43,80 | | 18,16 | 17,83 | 12,50 | 0,62 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,44 | 3,93 | 8,74 | 83 | 0,04 | 8,54 | | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 255 | Печень по-строгановски | 75\50 | 13,92 | 11,79 | 3,69 | 194,25 | 0,21 | 8,87 | 607,1 | 34,90 | 251,28 | 18,34 | 5,25 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 5,10 | 7,5 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | | | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 | | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 27,68 | 33,02 | 122,21 | 878,51 | 1,08 | 77,85 | 607,1 | 166,27 | 480,25 | 121,64 | 10,55 |
| | Всего за день: | | 40,06 | 50,55 | 186,23 | 1342,02 | 1,59 | 81,08 | 678,7 | 403,1 | 779,26 | 183,1 | 14,62 |

| № реп. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества ^(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества ^(мг) | | | |
|------------------------------------|---|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Понедельник (вторая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 200/20 | 14,18 | 16,32 | 38,70 | 300,96 | 0,08 | 0,24 | 113,7 | 285,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 30/20 | 6,78 | 6,27 | | 84 | | | | 3,6 | 80,4 | 10,5 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 40,0 | | 0,27 | | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | Итого: | | 21,49 | 22,59 | 48,17 | 424,96 | 0,08 | 0,51 | 113,7 | 302,88 | 284,4 | 40,51 | 2,13 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон) | 100 | 1,20 | 4,06 | 10,42 | 82,96 | 0,04 | 2,85 | | 30,34 | 44,98 | 31,27 | 0,84 |
| 24 | Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон) | 100 | 0,77 | 4,86 | 2,91 | 56,56 | 0,03 | 6,60 | | 15,20 | 27,13 | 12,83 | 0,59 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 0,04 | 6,60 | | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| 279 | Тефтели из говядины | 100/50 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 0,05 | 0,41 | 33,0 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,09 | | 27,0 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 18,65 | 25,60 | 122,43 | 796,55 | 0,96 | 18,26 | 60,0 | 113,36 | 325,73 | 118,03 | 4,98 |
| | Всего за день: | | 38,14 | 46,19 | 162,6 | 1221,51 | 1,03 | 18,73 | 163,7 | 396,24 | 610,13 | 158,54 | 14,24 |

| № рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества ^(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества ^(мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Вторник (вторая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная | 250 | 8,53 | 4,33 | 54,78 | 292,25 | 0,56 | 1,55 | 24,5 | 168,58 | 143,98 | 25,37 | 0,6 |
| 6 | Бутерброд с колбасой п/к | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59,0 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,60 | | 2,13 | | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| 338 | Фрукты | 200 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,0 | 0,03 | 5,0 | | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |
| | Итого: | | 15,26 | 12,93 | 89,78 | 537,85 | 0,63 | 8,74 | 83,5 | 342,11 | 279,18 | 59,09 | 5,52 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,05 | 2,6 | 1,39 | 48,32 | 0,02 | 13,67 | | 19,97 | 22,64 | 12,07 | 0,37 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 1,46 | 4,39 | 3,4 | 55,0 | 0,01 | 7,9 | | 37,90 | 29,4 | 15,42 | 0,6 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом (говядина) | 200 | 10,59 | 7,77 | 20,62 | 194,90 | 0,08 | 0,75 | 37,50 | 45,18 | 132,18 | 35,05 | 1,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 | | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 18,08 | 15,7 | 102,09 | 569,75 | 0,83 | 23,12 | 37,50 | 122,69 | 290,02 | 112,14 | 4,89 |
| | Всего за день: | | 32,34 | 28,63 | 189,87 | 1096,6 | 1,42 | 31,81 | 119 | 460,8 | 569,2 | 171,23 | 10,41 |

| № реп. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Среда (вторая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Омлет натуральный | 200 | 8,20 | 12,15 | 59,93 | 301 | 0,07 | 0,99 | 54,8 | 130,97 | 157,44 | 36,46 | 0,63 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| | Итого: | | 13,38 | 15,82 | 97,79 | 502,96 | 0,12 | 2,46 | 54,8 | 294,24 | 306,84 | 72,39 | 3,25 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Закуска из св. огурцов (сезон) | 100 | 0,60 | 4,81 | 1,87 | 53,28 | 0,02 | 3,75 | | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 |
| 52 | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон) | 100 | 1,13 | 4,8 | 1,87 | 74,24 | 0,01 | 5,32 | 7,5 | 28,37 | 32,50 | 16,55 | 1,06 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 4,39 | 0,42 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 4,66 | | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| 289 | Рагу овощное с курицей | 250 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217 | 0,07 | 11,33 | 14,6 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0,07 | 0,04 | 23,04 | 111,60 | | 1,8 | | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
| | Итого: | | 22,57 | 22,43 | 84,62 | 713,44 | 0,98 | 26,86 | 22,1 | 141,06 | 310,05 | 111,19 | 6,59 |
| | Всего за день: | | 33,75 | 36,15 | 176,41 | 1359,81 | 1,09 | 29,29 | 76,9 | 435,3 | 616,89 | 183,58 | 9,84 |

| № реп. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества ^(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества ^(мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | м§ | Ге |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Четверг (вторая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 9,12 | 5,37 | 47,83 | 276,22 | 0,23 | | 6,25 | 5,12 | 163,75 | 56,25 | 3,22 |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 30/20 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,034 | | 40,0 | 8,40 | 22,5 | 4,2 | 0,36 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| | Итого: | | 15,26 | 13,53 | 88,72 | 537,33 | 0,284 | 1,33 | 46,25 | 146,85 | 297,36 | 86,01 | 5,58 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Закуска из капусты с яблоками (сезон) | 100 | 0,09 | 4,08 | 1,48 | 72,08 | 0,026 | 13,49 | | 26,78 | 23,47 | 12,80 | 0,78 |
| 27 | Закуска из помидор и перца (сезон) | 100 | 0,88 | 4,86 | 2,99 | 59,28 | 0,04 | 43,80 | | 18,16 | 17,83 | 12,50 | 0,62 |
| 81 | Борщ | 250 | 1,27 | 3,88 | 6,85 | 73 | 0,02 | 8,74 | | 42,02 | 36,88 | 18,5 | 0,88 |
| 246 | Гуляш из говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,05 | 1,2 | | 23,80 | 117,03 | 20,27 | 2,0 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | | | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 346 | Компот из лимонов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,20 | 0,02 | 12,0 | | 3,02 | 11,5 | 7,62 | 0,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 28,77 | 31,74 | 117,84 | 880,14 | 1,056 | 79,23 | | 142,18 | 476,51 | 228,29 | 10,99 |
| | Всего за день: | | 44,03 | 45,27 | 206,56 | 1417,47 | 1,34 | 80,56 | 46,25 | 289,03 | 773,87 | 314,3 | 16,57 |

| рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества ^(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины ^(мг) | | | Минеральные вещества ^(мг) | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|---------------------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Пятница (вторая неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250 | 9,12 | 5,37 | 47,8 | 276,22 | 0,23 | | 6,25 | 5,12 | 163,75 | 56,25 | 3,22 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59,0 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 | | 9,47 | 40,0 | | 0,27 | | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | Итого: | | 15,45 | 13,67 | 72,1 | 473,22 | 0,27 | 0,38 | 65,25 | 157,92 | 281,88 | 77,43 | 5,84 |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Закуска из моркови с яблоками | 100 | 0,68 | 0,41 | 6,29 | 65,52 | 0,05 | 5,56 | | 16,95 | 27,18 | 19,20 | 1,056 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,63 | | 2,43 | 188,25 | 27,50 | 0,83 |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами | 100/50 | 16,67 | 4,028 | 2,062 | 111,27 | 0,11 | 1,65 | 20,35 | 39,60 | 243,27 | 39,22 | 0,75 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 5,10 | 7,5 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | | | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Итого: | | 28,71 | 15,07 | 101,40 | 690,04 | 1,01 | 19,64 | 20,35 | 91,18 | 557,40 | 113,62 | 5,026 |
| | Всего за день: | | 44,16 | 28,74 | 173,5 | 1163,26 | 1,28 | 20,02 | 85,6 | 249,1 | 839,28 | 191,05 | 10,86 |

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

| Прием пищи.наименование блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Рс |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 11-18 ЛЕТ | 220,86 | 237,62 | 969,06 | 6539,97 | 8,516 | 278,23 | 1088,41 | 2288,34 | 4021,46 | 1066,03 | 62,14 |
| | 192,42 | 184,98 | 908,94 | 6258,65 | 6,16 | 180,41 | 491,45 | 1830,47 | 3409,37 | 1018,7 | 61,92 |
| Итого: | 413,28 | 422,6 | 1878 | 12798,62 | 14,676 | 458,64 | 1579,86 | 4118,81 | 7430,83 | 2084,73 | 124,06 |