

Согласовано:

см.

Территориальный отдел Управления
Рособразования по Ростовской области
В. И. Шендерович
г. Таганрог, ул. Тельмана, 3
Директор территориального района

«Утверждаю»

Директор

МБОУ Семеновская Камышенская ООШ

Н.И.Савченко

31.08.2020г



Примерное десятидневное меню

Для учащихся 5-9 классов

МБОУ Семеновская Камышенская СОШ

День: понедельник

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
176	Борщ с фасолью	350г.	10,0	9,2	12,4	179,7	0,1	7,8	199,9	0,5	60,9	141,0	37,4	2,4
307	Биточки из мяса (рубленные)	100г.	15,9	11,7	12,2	209,1	0	0,3	1,7	2,3	25,6	165,8	32,6	1,6
353	Каша гречневая со сливочным маслом	200г.	8,6	7,3	36,9	240,6	0,2	0	24	4,9	18,6	191,7	128,3	4,4
36	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100г.	0,8	12,1	2,6	122,4	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200г.	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
458	Бананы	150г.	1,6	0,5	22,1	100,8	0	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6
480	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
481	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4

День: вторник

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
201	Суп крестьянский с крупой перловой с мясом	350г.	8,9	10,0	12,5	182,3	0	10,2	92,7	2,7	44,4	121,5	27,8	1,9	
561	Бефстроганов из отварного мяса	100г.	11,9	11,0	4,4	175,0	0	0,3	80,7	0,4	54,2	130,6	17,8	1,3	
413	Вермишель отварная со сливочным маслом	200г.	5,5	6,5	33,8	210,3	0,1	0	35,4	1,3	9,8	42,4	7,6	1	
869	Кисель из ягод	200г.	0,1	0	29,0	117,8	0	1,5	0	0	14,2	8,6	5,0	0,1	
92	Салат из моркови с маслом	100г.	1,2	7,1	9,3	106,8	0,1	4,6	182,4	3,5	46,6	50,3	34,7	0,9	
458	Груша	150г.	0,5	0,4	13,9	63,5	0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	2,52	11,4	2,4	

День: среда

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
170	Борщ с капустой свежей и картофелем, с мясом	350г.	8,6	5,7	10,2	136,4	0	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2,0		
384	Каша гречневая	200г.	8,1	6,0	32,9	212,7	0,2	0,4	23,7	3,4	99,2	198,4	99,9	3,9		
947	Чай с сахаром	200г.	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5		
458	Яблоко	150г.	0,5	0,5	12,9	62	0	13,2	6,6	0,8	21,1	5,14	10,6	2,9		
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4		

День: четверг

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
216	Суп с вермишелью на курином бульоне	350г.	5,7	7,6	14,5	145,3	0	2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1,0
586	Мясо тушеное	100г.	8,9	6,1	2,7	97,3	0	1,0	69,8	0,1	9,5	82,3	16,3	0,6
378	Каша гречневая со сливочным маслом	200г.	8,6	7,3	36,9	240,6	0,2	0	24	4,9	18,6	191,7	128,3	4,4
87	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100г.	0,8	12,1	2,6	122,4	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1
959	Какао с молоком	200г.	3,8	3,0	23,0	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
458	Апельсин	150г.	0,9	0,2	8,5	45,2	0	63	8,4	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4

День: пятница

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед.															
206	Суп картофельный с бобовыми и мясом	350г.	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8	
536	Сосиски молочные	100г.	5,4	11,7	0,2	121,4	0,1	0	0	0	16,3	74	9,3	0,8	
296	Картофель отварной со сливочным маслом	200г.	2,9	5,3	22,1	143,7	0,2	11,9	31,9	0,2	14,0	78,9	30,9	1,4	
88	Салат из свеклы с маслом растительным	100г.	0,8	7,9	4,2	90,1	0	2,1	0,9	0	17,6	20,6	10,4	0,6	
868	Компот из смеси сухофруктов	200г.	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0	
458	Бананы	150г.	1,6	0,5	22,1	100,8	0	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	

День: понедельник
 Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12- 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
170	Борщ с капустой свежей и картофелем, с мясом	350г.	8,6	5,7	10,2	136,4	0	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2,0		
390	Каша «Дружба», молочная	200г.	8,1	12,6	39,6	296,9	0,2	0,9	78,2	0,8	197,3	206,3	43,7	0,9		
869	Кисель из ягод	200г.	0,1	0	29,0	117,8	0	1,5	0	0	14,2	8,6	5,0	0,1		
458	Груша	150г.	0,5	0,4	13,9	63,5	0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7		
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4		

День: вторник

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 -16 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
201	Суп крестьянский с крупой перловой с мясом	350г.	8,9	10,0	12,5	182,3	0	10,2	92,7	2,7	44,4	121,5	27,8	1,9	
561	Бефстроганов из отварного мяса	100г.	11,9	11,0	4,4	175,0	0	0,3	80,7	0,4	54,2	130,6	17,8	1,3	
413	Вермишель отварная с маслом сливочным	200г.	5,5	6,5	33,8	210,3	0,1	0	35,4	1,3	9,8	42,4	7,6	1	
959	Какао с молоком	200г.	3,8	3,0	23,0	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
92	Салат из моркови с растительным маслом	100г.	1,2	7,1	9,3	106,8	0,1	4,6	182,4	3,5	46,6	50,3	34,7	0,9	
458	Груша	150г.	0,5	0,4	13,9	63,5	0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	

День: среда

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
206	Суп картофельный с бобовыми и мясом	350г.	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8		
536	Сосиски молочные	100г.	5,4	11,7	0,2	121,4	0,1	0	0	0	16,3	74	9,3	0,8		
296	Картофель отварной со сливочным маслом	200г.	2,9	5,3	22,1	143,7	0,2	11,9	31,9	0,2	14,0	78,9	30,9	1,4		
399	Чай с сахаром	200г.	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5		
88	Салат из свеклы с маслом растительным	60г.	0,8	7,9	4,2	90,1	0	2,1	0,9	0	17,6	20,6	10,4	0,6		
458	Груша	150г.	0,5	0,4	13,9	63,5	0	6,8	2,7	0,5	25,7	21,6	16,2	2,7		
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4		

День: четверг

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12- 16 лет.

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350г.	7,5	6,0	17,3	157,5	0,1	9,2	174,4	0,5	26,8	112,1	33,9	1,8	
561	Бефстроганов из отварного мяса	100г.	11,9	11,0	4,4	175,0	0	0,3	80,7	0,4	54,2	130,6	17,8	1,3	
413	Вермишель отварная со сливочным маслом	200г.	5,5	6,5	33,8	210,3	0,1	0	35,4	1,3	9,8	42,4	7,6	1	
119	Консервы икра кабачковая	50г.	1	4,2	3,5	53,6	0	1,4	61,2	0	18,5	16,7	6,8	0,4	
959	Какао с молоком	200г.	3,8	3,0	23,0	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	
458	Яблоко	150г.	0,5	0,5	12,9	62	0	13,2	6,6	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	

День: пятница

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12- 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
176	Борщ с фасолью	350г.	10,0	9,2	12,4	179,7	0,1	7,8	199,9	0,5	60,9	141,0	37,4	2,4	
621	Биточки из мяса (рубленные)	80г.	15,9	11,7	12,2	209,1	0	0,3	1,7	2,3	25,6	165,8	32,6	1,6	
378	Каша гречневая со сливочным маслом	150г.	8,6	7,3	36,9	240,6	0,2	0	24	4,9	18,6	191,7	128,3	4,4	
55	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100г.	0,8	12,1	2,6	122,4	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1	
8691	Кисель из ягод	200 г	0.1	0	29.0	117.8	0	1.5	0	0	14.2	8.6	5.0	0.1	
458	Бананы	150г.	1,6	0,5	22,1	100,8	0	10,5	21	0	8,4	29,4	44,1	0,6	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	

День: понедельник
 Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
536	Сосиски молочные	100г.	5,4	11,7	0,2	121,4	0,1	0	0	0	16,3	74	9,3	0,8	
390	Каша пшеничная со сливочным маслом	250г.	4,3	4,4	22,7	145,3	0,1	1,6	110,3	0,8	51,9	93,0	30,1	0,9	
88	Салат из свеклы с маслом растительным	100г.	0,8	7,9	4,2	90,1	0	2,1	0,9	0	17,6	20,6	10,4	0,6	
399	Чай с сахаром	200г.	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5	
926	Вафли	50г.	1,4	1,7	38,7	177	0	0	1,5	0	8	18	5	0,8	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	

День: вторник

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120г.	8,2	4,8	3,7	86,5	0,1	1,5	263,7	2,0	25,2	120,2	23,3	0,6
299	Пюре картофельное со сливочным маслом	200г.	3,1	5,1	19,7	133,4	0,2	10,1	31,8	0,2	37,4	85,6	29	1,2
959	Какао с молоком	200г.	3,8	3,0	23,0	130,8	0	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9
79	Салат из капусты белокочанной и свеклы с маслом растительным	100г.	1,7	7,1	7,9	102,0	0	28,1	2,4	3,0	41,2	33,4	17,1	1,1
509	Печенье	50г.	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	5,5	0	14,5	45	10	1,1
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4

День: среда

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак.														
618	Тефтели мясо крупяные	100г.	7,8	5,0	5,2	92,8	0	0,2	5,4	0,6	6,5	76,6	13,6	0,7
413	Вермишель отварная со сливочным маслом	200г.	5,5	6,5	33,8	210,3	0,1	0	35,4	1,3	9,8	42,4	7,6	1
55	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100г.	0,8	12,1	2,6	122,4	0	10,4	10,4	5,1	23,8	43,7	14,5	1
868	Компот из смеси сухофруктов	200г.	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0
510	Пряники	50г.	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4

День: четверг

Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12- 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
296	Картофель отварной со сливочным маслом	200г.	2,9	5,3	22,1	143,7	0,2	11,9	31,9	0,2	14,0	78,9	30,9	1,4	
129	Сельдь с луком и растительным маслом	78г.	7,9	6,15	1	82,9	0,15	1,1	0	0	64,31	0	0	0,48	
88	Салат из свеклы с растительным маслом	100 г.	1.2	13.1	7	150.2	0	3.5	1.4	5.6	29.3	34.3	17.5	1.1	
869	Кисель из ягод	200г.	0.1	0	29.0	117.8	0	1.5	0	0	14.2	8.6	5.0	0.1	
508	Вафли	50г.	1,4	1,7	38,7	177	0	0	1,5	0	8	18	5	0,8	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	2,52	11,4	2,4	

День: понедельник
 Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
510	Котлеты или биточки рыбные	100г.	15,9	11,7	12,2	209,1	0	0,3	1,7	2,3	25,6	165,8	32,6	1,6	
378	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200г.	8,6	7,3	36,9	240,6	0,2	0	24	4,9	18,6	191,7	128,3	4,4	
119	Консервы икра кабачковая	100г.	1	4,2	3,5	53,6	0	1,4	61,2	0	18,5	16,7	6,8	0,4	
399	Чай с сахаром	200г.	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5	
510	Пряники	50г.	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	

День: вторник

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
536	Сосиски молочные	100г.	5,4	11,7	0,2	121,4	0,1	0	0	0	16,3	74	9,3	0,8		
315	Капуста тушеная на растительном масле	200г.	3,7	6,0	14,3	123,9	0	29,2	300,8	0,4	82,0	66,8	33,4	1,9		
13	Сыр голландский	30г.	7,2	9,2	0	113,6	0	0,2	63,6	0,1	296,9	175,7	15,2	0,2		
868	Компот из смеси сухофруктов	200 г.	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0		
508	Вафли	50г.	1,4	1,7	38,7	177	0	0	1,5	0	8	18	5	0,8		
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4		

День: среда

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
170	Борщ с капустой свежей и картофелем, с мясом	350г.	8,6	5,7	10,2	136,4	0	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2,0	
966	Ряженка	200 г.	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2	
510	Пряники	50г.	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	

День: четверг

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
149	Курица отварная	120г.	27,8	27,5	0,7	344,6	0,1	1,9	89,3	0,3	26,1	241,4	27,0	2,3	
384	Каша пшеничная со сливочным маслом	250г.	4,3	4,4	22,7	145,3	0,1	1,6	110,3	0,8	51,9	93,0	30,1	0,9	
87	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированног о с маслом растительным	100г.	1,6	7,1	7,2	98,1	0	3,8	1,2	3,2	28,7	39,3	18,4	1,1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200г.	0	0	18,2	71,8	0	0	2	0	8,1	0	1,7	0	
508	Вафли	50г.	1,4	1,7	38,7	177	0	0	1,5	0	8	18	5	508	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	

День: пятница.

Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 16 лет.

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120г.	12,2	7,1	5,4	129,8	0,1	2,3	395,6	3,0	37,8	180,3	34,9	1,0	
299	Пюре картофельное со сливочным маслом	200г.	4,1	6,3	26,3	173,0	0,2	13,6	32,0	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5	
399	Чай с сахаром	200г.	0,1	0	9,4	37,4	0	0	0	0	11,5	5,2	4,6	0,5	
79	Салат из капусты белокочанной и свеклы с маслом растительным	100г.	1,7	7,1	7,9	102,0	0	28,1	2,4	3,0	41,2	33,4	17,1	1,1	
509	Печенье	50г.	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	5,5	0	14,5	45	10	1,1	
1050	Хлеб пшеничный	30г.	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
1049	Хлеб ржаной	60г.	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	