УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАОУ
«ООШ х. Малая Скатовка»
Лаврентьева Н.С.
Приказ № 76 от 29.08.2022 г.

Примерное десятидневное меню муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа х.Малая Скатовка муниципального образования «Город Саратов» для детей основного общего образования (11-16 лет)

СОГЛАСОВАНО
с Советом родителей
протокол от 29.08.2022 № 1

Сезон: осенне-зимний

День недели: Понедельник

Неделя 1, день 1

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Завтрак	**Каша вязкая молочная овсяная с изюмом**	260	10.9	15.9	49.7	384.9	35	0.27	0.22	65.3	3	0.64	439	423	180	82	302	2.3	64	18.1	105.7
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
	Итого за завтрак		**510**	**14.85**	**20.8**	**93.55**	**620.2**		**0.31**	**0.26**	**71.1**	**3**	**0.68**	**604.7**	**499**	**199**	**95.8**	**354.2**	**4.08**	**64**	**18.1**	**105.7**
3	Обед	**Суп гороховый**	250	8.35	5.75	20.35	166.42	7	0.182	0.07	121.5	0	5.95	119.8	478	33.75	36.3	100.5	1.845	20	2.5	36
		Овощное рагу	200	3.8	10.1	18.2	179	3	0.11	0.1	414.3	1.9	16.2	225	572	74	38	94	1.4	36.5	0.8	54.6
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**700**	**17.34**	**17.74**	**79.8**	**558.92**		**0.504**	**0.32**	**550.8**	**1.9**	**22.33**	**620.4**	**1128**	**204.65**	**96.6**	**262.1**	**4.895**	**56.5**	**18.06**	**105.6**
	Итого за день		**1210**	**32.19**	**38.54**	**173.35**	**1179.12**		**0.814**	**0.58**	**621.9**	**4.9**	**23.01**	**1225**	**1627**	**403.65**	**192**	**616.3**	**8.975**	**120.5**	**36.16**	**211.3**

День недели: Вторник

Неделя 1, день 2

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
									B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Белки	Жиры	Углеводы																
1	Завтрак	**Каша вязкая молочная пшенная**	250	10.4	14.5	46.9	359.9	36	0.23	0.19	67.3	3.15	0.68	423	269	158	61	231	1.6	64.5	3.9	26
		Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**480**	**13.8**	**15.86**	**66.66**	**470**		**0.353**	**0.275**	**67.68**	**3.15**	**1.9**	**566.2**	**341.3**	**202.4**	**77.9**	**278.2**	**3.45**	**64.5**	**12.56**	**26.7**
	Обед	**Суп картофельный с клецками**	250	5.77	4.1	14.25	116.75	12	0.06	0.045	126.75	0.06	4.6	72.5	277.75	13	16	45	0.67	12.75	1.182	26.5
3		**Запеканка картофельная с говядиной**	150	17.6	17.3	19.9	306.5	17	0.15	0.2	27.2	0.16	9.9	280	820	24	42	210	3.11	43	1.66	92
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**650**	**28.56**	**23.29**	**75.4**	**636.75**		**0.422**	**0.395**	**168.95**	**0.22**	**14.68**	**628.1**	**1175.95**	**133.9**	**80.3**	**322.6**	**5.43**	**55.75**	**17.602**	**133.5**
	Итого за день																					

День недели: Среда

Неделя 1, день 3

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Завтрак	Омлет	200	16.9	25.9	4.2	316.3	29	0.08	0.5	262.4	4.05	0.4	338	238	144	22	269	2.8	56.3	34.7	84
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**430**	**20.3**	**27.26**	**23.76**	**425.3**		**0.203**	**0.585**	**262.7**	**4.05**	**0.5**	**480.6**	**301.3**	**186**	**38.1**	**314.9**	**4.61**	**56.3**	**43.34**	**84**
	Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.87	7.07	12.65	137.95	8	0.04	0.052	168.25	0	8.45	133.75	330.75	42	24	53.25	1.08	21.5	0.49	28.25
3		Плов с мясом кур	250	34	10.1	41.5	393.4	15	0.11	0.1	183.8	9.97	3	216	479	32	135	2992	2.5	299.8	34.4	127
		Кисель	200	0	0	17.4	69.4	25	0	0	0	0	0	1.62	0	8.1	1.8	0	0.002	0	0	180.18
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**750**	**44.56**	**19.06**	**93**	**733.25**		**0.362**	**0.302**	**352.05**	**9.97**	**11.61**	**626.87**	**887.75**	**129**	**181**	**3108.55**	**5.142**	**321.3**	**49.65**	**350.43**
	Итого за день		**1180**	**64.86**	**46.32**	**116.76**	**1158.55**	**0**	**0.565**	**0.887**	**614.75**	**14.02**	**12.11**	**1107.47**	**1189.05**	**315**	**219.1**	**3423.45**	**9.752**	**377.6**	**92.99**	**434.43**

День недели: Черверг

Неделя 1, день 4

Возрастная категория: 11 - 16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
									B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
				Белки	Жиры	Углеводы																
1	Завтрак	**Запеканка творожная с морковью**	200	18.6	16	36.5	363.2	28	0.11	0.3	1585	2.39	2.83	234	360	186	67	266	1.6	37.8	23.8	108
		Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.7	50.9	24	0.01	0.07	6.9	0	0.3	20	81	57	9.9	46	0.77	4.5	0.88	10
		Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.7	98.4	47	0.018	0.114	0	0	0.3	0	0	92.1	0	0	0.06	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**460**	**25.56**	**21.01**	**74.96**	**594.7**		**0.261**	**0.559**	**1591.9**	**2.39**	**3.49**	**395.9**	**483.3**	**372.6**	**89.2**	**350.7**	**3.51**	**42.3**	**33.32**	**118**
	Обед	**Щи из свежей капусты со сметаной**	250	5.77	7.02	7.15	115.25	9	0.027	0.04	131.25	0	13.45	123.25	230	4.5	16.5	38.75	0.59	19	0.42	18.5
		Рыбная котлета	100	14.1	2.8	8.6	115	13	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	566
3		**Капуста тушеная**	150	3.7	4.4	14.6	113.5	6	0.03	0.06	125	0.09	31.9	116	506	82	32	63	1.23	25	0.7	29
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**750**	**28.76**	**16.11**	**71.6**	**557.25**		**0.349**	**0.34**	**293.25**	**3.53**	**45.69**	**734.85**	**1115.2**	**219.4**	**111.8**	**357.35**	**4.37**	**182**	**29.68**	**628.5**
	Итого за день		**1210**	**54.32**	**37.12**	**146.56**	**1151.95**		**0.61**	**0.899**	**1885.15**	**5.92**	**49.18**	**1130.75**	**1598.5**	**592**	**201**	**708.05**	**7.88**	**224.3**	**63**	**746.5**

День недели: Пятница

Неделя 1, день 5

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Завтрак	**Суп молочный рисовый**	250	6.12	5.62	22.97	166.85	31	0.065	0.22	29.75	0.032	0.91	142.25	229.25	187.5	30	164	0.34	26	5.75	45
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**480**	**9.52**	**6.98**	**42.53**	**275.85**		**0.188**	**0.305**	**30.05**	**0.032**	**1.01**	**284.85**	**292.55**	**229.5**	**46.1**	**209.9**	**2.15**	**26**	**14.39**	**45**
3	Обед	**Суп на м/б с макаронными изделиями**	250	6.45	3.45	23.12	149.5	10	0.1	0.065	122	0	8.6	116.25	513	17.25	26	68.25	1.08	21	0.29	41
		Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	19	0.05	0.06	4.72	0	0.47	158	172	22	48	108	1.03	13	13.8	77
		Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	369.3	1	0.08	0.03	35.5	1.59	0	198	71	14	10	53	1	27.7	0.1	14
		Соус красный	30	1.65	1.2	4.45	35.5	43	0.01	0	64	0.02	1.34	6	71	4.6	6	12	0.26	0.9	0.22	4.5
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**805**	**34.79**	**17.14**	**122.62**	**894.2**		**0.452**	**0.305**	**241.22**	**1.61**	**10.59**	**753.85**	**905.2**	**154.75**	**112.3**	**308.85**	**5.02**	**62.6**	**29.17**	**151.5**
	Итого за день		**1285**	**44.31**	**24.12**	**165.15**	**1170.05**		**0.64**	**0.61**	**271.27**	**1.642**	**11.6**	**1038.7**	**1197.75**	**384.25**	**158.4**	**518.75**	**7.17**	**88.6**	**43.56**	**196.5**

День недели: Понедельник

Неделя 2, день 6

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак	**Каша овсяная молочная**	250	10.7	15.9	42.7	357.1	34	0.26	0.22	62.5	2.97	0.65	433	341	173	79	291	2.3	64	18.2	78
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	45	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
	итого за завтрак		**500**	**14.65**	**20.8**	**86.55**	**592.4**		**0.3**	**0.255**	**68.3**	**2.97**	**0.69**	**598.7**	**417**	**192**	**92.8**	**343.2**	**4.08**	**64**	**18.2**	**78**
	Обед	**Суп картофельный с клецками**	250	5.77	4.1	14.25	116.75	12	0.06	0.045	126.75	0.06	4.6	72.5	277.75	13	16	45	0.67	12.75	1.182	26.5
		Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9	2	0.08	0.07	51.1	1.44	0.06	321	76	168	15	133	1	27.6	2.6	13.3
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	итого за обед		**700**	**21.46**	**15.59**	**93.7**	**611.15**		**0.352**	**0.265**	**192.85**	**1.5**	**4.84**	**669.1**	**431.95**	**277.9**	**53.3**	**245.6**	**3.32**	**40.35**	**18.542**	**54.8**
	Итого за день		**1200**	**36.11**	**36.39**	**180.25**	**1203.55**		**0.652**	**0.52**	**261.15**	**4.47**	**5.53**	**1267.8**	**848.95**	**469.9**	**146.1**	**588.8**	**7.4**	**104.35**	**36.742**	**132.8**

День недели: Вторник

Неделя 2, день 7

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак	Сырники	100	19.6	5.6	20.6	213.4	30	0.02	0.2	29.1	0.1	0.18	92	106	138	21	191	0.54	17	25.1	34
		Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.7	98.4	47	0.018	0.114	0	0	0.3	0	0	92.1	0	0	0.06	0	0	0
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**360**	**25.16**	**9.51**	**56.86**	**420.8**		**0.161**	**0.399**	**29.4**	**0.1**	**0.58**	**234.6**	**169.3**	**272.1**	**37.1**	**236.9**	**2.41**	**17**	**33.74**	**34**
	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.77	7.02	7.15	115.25	9	0.027	0.04	131.25	0	13.45	123.25	230	4.5	16.5	38.75	0.59	19	0.42	18.5
		Жаркое по-домашнему	250	20.03	20.12	21.5	346.8	16	0.17	0.23	44	10.3	11.9	350	946	29	48	240	4	51	0.6	80
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**750**	**30.99**	**29.03**	**69.9**	**675.55**		**0.409**	**0.42**	**190.25**	**10.3**	**25.53**	**748.85**	**1254.2**	**130.4**	**86.8**	**346.35**	**6.24**	**70**	**15.78**	**113.5**
	Итого за день		**1110**	**56.15**	**38.54**	**126.76**	**1096.35**		**0.57**	**0.819**	**219.65**	**10.4**	**26.11**	**983.45**	**1423.5**	**402.5**	**123.9**	**583.25**	**8.65**	**87**	**49.52**	**147.5**

День недели: Среда

Неделя 2, день 8

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак	Омлет натуральный	200	16.9	25.9	4.2	316.3	29	0.08	0.5	262.4	4.05	0.4	338	238	144	22	269	2.8	56.3	34.7	84
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**430**	**20.3**	**27.26**	**23.76**	**425.3**		**0.203**	**0.585**	**262.7**	**4.05**	**0.5**	**480.6**	**301.3**	**186**	**38.1**	**314.9**	**4.61**	**56.3**	**43.34**	**84**
	Обед	Рассольник Ленинградский	250	5.92	7.25	17.02	156.9	11	0.08	0.065	130	0	6.92	246	418.7	26.25	24.75	64.25	0.88	20.75	0.94	35.25
		Гуляш из мяса кур	150	7.9	6.8	28.6	207.7	14	0.05	0.05	33.7	0.19	0.04	241	57.5	126	11	100	0.77	21	1.94	10
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	4	0.21	0.12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52	16
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**800**	**27.31**	**22.24**	**122.87**	**811.8**		**0.552**	**0.385**	**197.9**	**0.28**	**7.14**	**911.6**	**773.4**	**264.15**	**178.05**	**412.85**	**7.34**	**63.75**	**21.16**	**76.25**
	Итого за день		**1230**	**47.61**	**49.5**	**146.63**	**1237.1**		**0.755**	**0.97**	**460.6**	**4.33**	**7.64**	**1392.2**	**1074.7**	**450.15**	**216.15**	**727.75**	**11.95**	**120.05**	**64.5**	**160.25**

День недели: Четверг

Неделя 2, день 9

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак	**Суп молочный с макаронными изделиями**	250	6.87	5.67	22.32	167.75	32	0.075	0.22	29.75	0.032	0.91	140.75	233.2	189.5	24.25	153	0.44	26	3.1	39.75
		Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**480**	**10.27**	**7.03**	**42.08**	**277.85**		**0.198**	**0.305**	**30.13**	**0.032**	**2.13**	**283.95**	**305.5**	**233.9**	**41.15**	**200.2**	**2.29**	**26**	**11.76**	**40.45**
	Обед	**Борщ с капустой и картофелем со сметаной**	250	5.87	7.07	12.65	137.95	8	0.04	0.052	168.25	0	8.45	133.75	330.75	42	24	53.25	1.08	21.5	0.49	28.25
		Рыбная котлета	100	14.1	2.8	8.6	115	13	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	566
		Каша гороховая	200	19.3	1.8	45	273.1	5	0.58	0.12	1.2	5.2	0	221	725	103	93.2	287	5.94	31.8	11.55	30
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**800**	**44.46**	**13.56**	**107.5**	**739.55**		**0.912**	**0.412**	**206.45**	**8.64**	**8.79**	**850.35**	**1434.95**	**277.9**	**180.5**	**595.85**	**9.57**	**191.3**	**40.6**	**639.25**
	Итого за день		**1280**	**54.73**	**20.59**	**149.58**	**1017.4**		**1.11**	**0.717**	**236.58**	**8.672**	**10.92**	**1134.3**	**1740.45**	**511.8**	**221.65**	**796.05**	**11.86**	**217.3**	**52.36**	**679.7**

День недели: Пятница

Неделя 2, день 10

Возрастная категория: 11-16 лет

	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак	**Каша "Дружба"**	250	6.2	8.7	29.9	222.5	33	0.09	0.17	41.57	1.83	0.66	419	195	144	34	154	0.6	62	5.1	35
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за завтрак		**480**	**9.6**	**10.06**	**49.46**	**331.5**		**0.213**	**0.255**	**41.87**	**1.83**	**0.76**	**561.6**	**258.3**	**186**	**50.1**	**199.9**	**2.41**	**62**	**13.74**	**35**
	Обед	**Суп на м/б с макаронными изделиями**	250	6.45	3.45	23.12	149.5	10	0.1	0.065	122	0	8.6	116.25	513	17.25	26	68.25	1.08	21	0.29	41
		Ленивые голубцы с мясом кур	100	8.4	7.9	6.4	130.7	18	0.03	0.07	12.8	2.5	11	98	210	30	13	74	1.1	14	0.9	29
		Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	369.3	1	0.08	0.03	35.5	1.59	0	198	71	14	10	53	1	27.7	0.1	14
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	Итого за обед		**800**	**27.14**	**20.64**	**114.47**	**863**		**0.422**	**0.315**	**185.3**	**4.09**	**19.78**	**687.85**	**872.2**	**158.15**	**71.3**	**262.85**	**4.83**	**62.7**	**16.05**	**99**
	Итого за день		**1280**	**36.74**	**30.7**	**163.93**	**1194.5**		**0.635**	**0.57**	**227.17**	**5.92**	**20.54**	**1249.45**	**1130.5**	**344.15**	**121.4**	**462.75**	**7.24**	**124.7**	**29.79**	**134**