

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сузановская СОШ»

Пахарь Е.И.

2021г.



Примерное 12-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих завтраков и обедов в ОУ Новосергиевского района
весенний период на 2020-2021 учебный год. с 1.03.21г (с 12 до 18 лет)

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет															
1 день	Завтрак														
№189	котлета из говядины на пару	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
№219	каша гречневая рассыпчатая	200	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35	
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,08	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	610	29,33	24,51	104,02	754,21	0,32	48,02	0,04	1,09	75,04	61,05	147,15	3,33	
	Обед														
№119	Икра морковная	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2	
№35	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,92	6,33	10,70	104,15	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50	
№292	Картофель тушеный с курицей	320	3,73	9,03	16,17	492,39	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,05	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	14,96	21,57	106,07	972,2	0,38	68,2	0,3	2,48	180,72	115,59	309,76	6,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,29	46,08	210,09	1726,41	0,70	116,22	0,34	3,57	255,76	176,64	456,91	10,09	

День № ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	C	A	E		Ca	Mg	P	Fe	
12-18 лет																
2 день	Завтрак															
№ 225	биточки из говядины на пару	120	9,46	22,92	2,55	226,73	0,095		0	0	0,2	17,5	10		79,5	0,9
№ 92	рагу из овощей	200	4,54	13,37	47,67	299,12	0,27	0,67	0,13	0,53		172,8	82,93	273,07		2,13
№ 294	чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,03	46,8	0	0		32,4	21	25		0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8		18,4	26,4	67,2		1,52
	итого за завтрак	560	18,6	36,9	94,7	721,2	0,6	47,5	0,1	1,5		241,1	140,3	444,8		5,3
	Обед															
№ 32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42		25,20	10,29	17,64		0,84
№ 95	Суп из овощей со сметаной	250	1,98	3,60	10,60	105,30	0,06	1,00	0,10	0,10		45,20	15,50	54,60		0,20
№ 163	Рыба отварная	120	15,37	6,00	0,53	121,12	0,10	0,30	0,10	0,60		39,80	32,40	140,10		0,60
№ 119	Гороховое пюре	200	25,38	12,42	33,2	171,39	0,56	0	0,87	0		80,63	73,85	228,6		4,7
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0		20,4	1,5	6,5		0,1
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32		21	28,2	94,8		2,34
гост 2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0		23,4	9,15	53,1		0,3
	итого за обед	950	51,85	33,27	115,69	769,46	0,885	8,54	1,07	2,44		255,63	170,89	595,34		9,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,5	70,2	210,3	1490,7	1,4	56,0	1,2	4,0		496,7	311,2	1040,1		14,3

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
12-18 лет															
3 день	Завтрак														
№174	тефтели рыбные	120	11,18	6,85	11,45	236,33	0,20	0,85	0,03	1,40	18,75	28,10	187,50	0,56	
№ 226	рис, припущенный с томатом	200	7,12	6,34	48,7	344,14	0,1	0	0,04	1,09	49,04	24,38	160,2	0,89	
№ 376	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	560	22,84	13,83	100,55	759,35	0,49	47,65	0,07	3,29	118,59	99,88	439,9	3,67	
	Обед														
ттк № 16	Салат "Солнечный"	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6	
№110	Суп пшеничный «Кулеш»	250	2,8	3,5	10,8	65,3	0,01	0,6	0	0,3	45,5	15,9	60,8	0,1	
№278	Тефтели из мяса птицы	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10	
№ 241	картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7	
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3	
гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост 2077-84	Хлеб столовый (ржанопшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	27,997	27,41	106,53	662,23	1,125	11,7	0,87	1,62	235,53	141,9	481,6	8,44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,837	41,24	207,08	1421,58	1,615	59,35	0,94	4,91	354,12	241,8	921,5	12,11	

День №	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
ры							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18 лет															
4 день	Завтрак														
233	пирожок печёный с повидлом	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97	
252	сыр (нарезка)	25	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52	
№102	Каша молочная "Дружба"	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4	
№274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	515	24,29	21,25	133,14	803,57	0,62	0,47	0,7	0,87	276,3	88,15	298,28	3,51	
	Обед														
№231	Кукуруза консервированная отварная	100	0,83	5,05	5,32	70,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2	
№56	Суп-лапша по- домашнему	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20	
№225	Зразы рубленые из говядины с овощами	120	9,46	22,92	2,55	310,48	0,1	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9	
№235	Капуста тушеная	200	4,71	5,8	24,2	167,68	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36	
№278	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,05	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	26,87	42,32	103,48	892,6	0,39	34,88	0,81	3,13	335,4	108,73	536,08	7,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,16	63,57	236,62	1696,17	1,01	35,35	1,51	4,00	611,70	196,88	834,36	11,21	

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет															
5 день	Завтрак														
№189	шницель из говядины	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
№ 228	Макароны отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	276,58	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	560	27,53	25,23	110,85	773,63	0,19	51,61	0,00	0,81	304,40	67,80	142,33	3,30	
	Обед														
№119	Икра свекольная	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84	
№72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60	
№ 211	Плов из мяса птицы	320	35,47	46,08	40,5	398,11	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077 84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	48,68	63,51	146,03	966,15	0,485	62,56	0,26	3,74	225,25	151,92	515,74	7,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,21	88,74	256,88	1739,78	0,68	114,17	0,26	4,55	529,65	219,72	658,07	10,55	

День № р- ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18 лет															
6 день	Завтрак														
№189	котлета из говядины на	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
№219	каша гречневая рассыпчатая	200	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35	
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48	
№299	чай с сахаром														
		200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	610	29,3	24,5	104,0	754,2	0,3	48,0	0,0	1,1	75,0	61,1	147,2	3,3	
	Обед														
№ 30	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06	
№ 105	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	4,89	13,91	75,60	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20	
№278	Тефтели из мяса птицы	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10	
№92	рагу из овощей														
		200	4,54	13,37	47,67	235,12	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13	
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
№92	кондитерские изделия (печенье)	30	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,06	0,001	0,07	0,02	
	итого за обед	980	31,35	51,92	164,82	1033,26	0,885	53,39	1,84	82,82	325,16	174,32	594,12	7,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,7	76,4	268,8	1787,5	1,2	101,4	1,9	83,9	400,2	235,4	741,3	11,2	

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
12-18лет																
7 день	Завтрак															
№189	биточки из говядины на пару	120	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30		19,03	0,28	
№235	Капуста тушеная	200	3,93	4,84	20,17	190,74	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78		42,58	1,36	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21		25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4		67,2	1,52	
	итого за завтрак	560	21,23	18,87	83,74	638,29	0,19	71,59	0,1	1,7	120,5	73,48		153,81	3,86	
	Обед															
№ 190	икра кабачковая	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8		20,5	0,6	
№68	Рассольник «Ленинградский»	250	6,86	8,13	18,81	166,90	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18		56,73	0,93	
№309	Рагу из мяса птицы	320	10,21	10,80	13,50	156,80	0,08	25,40	0,10	5,00	201,50	48,60		635,40	0,25	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21		25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2		94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15		53,1	0,3	
	итого за обед	950	25,74	26,17	94,58	636,22	0,755	87,98	0,16	7,31	329,85	141,93		885,53	5,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,97	45,04	178,32	1274,51	0,95	159,57	0,26	9,01	450,35	215,41		1039,34	8,98	

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
12-18лет							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
8 день	Завтрак														
233	пирожок печёный с повидлом	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97	
252	сыр (нарезка)	25	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52	
№106	каша молочная манная	200	6,36	6,85	37,82	238,93	0,20	0,48	0,08	0,06	132,00	47,50	189,90	1,17	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	515	22,91	19,98	119	733,54	0,7725	47,67	0,715	0,9	315	121,45	368,18	4,88	
	Обед														
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	100	1,6	5,25	12,67	102,88	0,08	3,38	0,98	0,08	19,61	24,18	65,36	0,9	
№ 44	Суп из овощей со сметаной	250	1,80	4,10	10,10	179,20	0,10	8,50	0,10	0,09	30,10	21,10	47,30	1,00	
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82	
№ 227	Макаронные изделия отварные	200	2,1	3,53	6,1	89,8	0,08	7,73	0,1	1,05	85,1	12,5	98,8	0,05	
№ 294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077 84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	27,17	29,62	99,5	862,7	0,572	21,45	1,36	5,25	220,95	115,63	482,54	6,61	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,08	49,60	218,50	1596,24	1,34	69,12	2,08	6,15	535,95	237,08	850,72	11,49	

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
12-18 лет							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
9 день №217	Завтрак фрикадельки из кур	120	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34	
№92	рагу из овощей	200	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	560	20,43	26,66	103,21	705,02	0,46	48,81	0,13	1,33	234,76	135,49	388,11	4,69	
	Обед														
№ 53	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06	
№72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,60	4,30	11,80	114,10	0,15	8,25	0,06	0,08	84,60	22,78	145,60	0,05	
№ 204	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	120	6,6	6,3	9,16	124,4	0	0,1	0	0,5	99,8	35,8	139,8	0,03	
№ 185	Рис отварной	200	5,18	6,78	23,1	116,8	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07	
№342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5	
гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост 207784	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	24,9	28,6	124,87	768,65	1,645	23,95	3,87	83,82	382,5	155,47	640,18	5,35	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,33	55,26	228,08	1473,67	2,11	72,76	4,00	85,15	617,26	290,96	1028,29	10,04	

День\№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины					Минеральные вещества				
							B1	C	A	E		Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет																
10 день	Завтрак															
№189	шницель из говядины	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
№219	каша гречневая рассыпчатая	200	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14		7,04	6,35	30,60	0,35	
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15		7,9	3	5,32	0,48	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0		32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8		18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	610	29,33	24,51	104,02	754,21	0,32	48,02	0,04	1,09		75,04	61,05	147,15	3,33	
	Обед															
	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6		36	14,7	25,2	1,2	
№ 62	Щи из свежей капусты	250	5,03	11,3	32,38	202,6	0,024	0,4	0,016	0,016		122,8	13,6	87,6	87,6	
№ 289	Биточки из говядины	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00		9,30	4,30	19,03	0,28	
№335	Картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0		80,63	73,85	228,6	4,7	
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01		145,5	10,4	145,6	0,4	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32		21	28,2	94,8	2,34	
Гост 2077-84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0		23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	34,357	44,01	131,33	904,9	0,779	12,31	0,896	1,946		438,63	154,2	653,93	96,82	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,69	68,52	235,35	1659,11	1,10	60,33	0,94	3,03		513,67	215,25	801,08	100,15	

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18 лет															
11	Завтрак														
225	сыр (нарезка)	25	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52	
№104	Каша молочная "Дружба"	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4	
№92	кондитерские изделия (печенье)	30	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,06	0,001	0,07	0,02	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	495	19,19	29,91	107,32	777,24	0,54	47,1	0,63	0,88	198,96	89,721	276,57	3,16	
№ 231	Горошек зелёный консервированный отварной	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2	
№ 45	Суп картофельный с бобовыми	250	8,00	5,30	17,10	143,60	0,20	0,80	0,10	0,70	36,80	33,10	84,20	2,50	
№ 123	Макаронник с мясом птицы	320	38,33	30,92	95,68	523,33	0,43	0,4	0	0	13,4	1,9	8,6	0,2	
№ 341	Компот из кураги	200	0,78	0,05	14,7	114,8	0,2	0,6	0,03	1,6	62,5	7,51	68,9	0,5	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост 2077-84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	55,86	42,48	178,79	1041,6	0,995	12,1	0,13	4,22	193,1	94,56	334,8	7,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,40	43,12	207,91	1175,36	1,16	12,10	0,13	5,02	211,50	120,96	402,00	8,56	

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет															
12день	Завтрак														
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	13,7	15,57	9,32	239,35	0,11	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82	
№119	Гороховое пюре	200	28,2	13,8	36,89	269,87	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7	
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,08	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	610	46,71	31,84	89,23	716,17	0,93	47,18	1,08	3,16	162,47	143,25	434	9,22	
	Обед														
№ 55	Винегрет овощной	100	0,83	8,46	3,83	94,33	0,00	12,02	0,00	0,70	42,00	17,15	29,40	1,40	
№ 95	Суп из овощей со сметаной	250	1,98	3,60	10,60	105,30	0,06	1,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20	
№228	Рыба отварная	120	12,50	1,50	1,60	155,20	0,10	0,50	0,20	1,00	121,20	32,30	290,50	0,30	
№119	Гороховое пюре	200	11,4	8,6	15,2	184,6	0,09	0	0,05	0	86,6	26,8	342,9	2,5	
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,05	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
№92	кондитерские изделия (печенье)	30	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,06	0,001	0,07	0,02	
	итого за обед	980	36,58	37,18	106,07	974,08	0,69	13,57	0,36	3,17	359,86	130,601	871,87	7,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,87	114,94	213,32	2303,78	2,49	14,19	2,51	2,02	354,21	301,09	1170,50	23,45	