


Согласовано:  
Директор школы

  
«02» сентября 2024г.



Утверждаю:

Директор ООО кафе «Парус»  
Р.Е. Миронов

«1» сентября 2024г.



Примерное двухнедельное меню для питания детей в МБОУ СОШ г.Зеленогорска  
возрастной категории 12лет и старше.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий Общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.  
ГОУ ВПО Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания 2008г.
- Сборник технических нормативов, рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с. ISBN 978-5-905170-75-1
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. ООО Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера Минздрава России. Пермь 2018г.

Разработал технолог ООО кафе Парус Кулешова О.П.

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД /12 лет и старше/

Неделя: Первая

День 1 (понедельник)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда.			Масса порции.	Пищев.вещества (г.)			Эн./Цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минерал.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
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>																
366/08 г.	Сыр	(порц.)		15	4,5	5,7	0	74,6	0,067	0,12	0,033	0,08	140	140	6,6	0,16
223/18 г.	Каша пшениная вязкая			200	8,65	7,85	37,23	254,2	0,19	1,36	39,8	0,2	141,5	208,87	55,3	1,45
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
269/08 г.	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие			100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:				575	21,64	18,51	99,68	656,32	0,774	9,78	39,853	3,04	442,14	536,12	115,95	6,14
<b>Обед 12 лет и старше</b>																
45/08 г.	Суп картофельный с бобовыми			250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
294/17 г.	Котлеты рубленые из птицы			100	16,73	16,08	15,62	274,4	0,19	0,86	51,62	0	57,37	76,78	21,3	3,47
256/18 г.	Макаронные изделия отварные			180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,067	0	41,18	1,01	16,55	54,46	10,64	1,3
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(огурец)		100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
496/18 г.	Напиток из шиповника			200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой			40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:				900	32,31	21,52	117,93	846,61	0,525	114,27	93,18	3,14	140,35	292,66	97,36	8,69
<b>Итого за день:</b>				<b>1475</b>	<b>53,95</b>	<b>40,03</b>	<b>217,61</b>	<b>1502,93</b>	<b>1,299</b>	<b>124,05</b>	<b>133,03</b>	<b>6,18</b>	<b>582,49</b>	<b>828,78</b>	<b>213,31</b>	<b>8,69</b>

Неделя: Первая

День 2 (вторник)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>															
365/08 г.	Масло сливочное (порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
132/08 г.	Омлет натуральный		200	17,91	27,8	4,68	340,13	0,123	1,02	0,4	0,9	164,78	312,1	25,7	3,22
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
294/08 г.	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
82/18 г.	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:			570	22,8	36,09	56,63	641,35	0,24	10,82	0,45	3,76	209,63	396,24	55,39	7,24
<b>Обед 12 лет и старше</b>															
88/17 г.	Щи из свежей капусты с картофелем		250	1,77	4,95	7,9	92,25	0,06	15,77	0	0	49,25	49	22,1	0,8
321/18 г.	Мясо тушеное		100	15,3	17,4	2,3	227	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	2,37
219/08 г.	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,48	6,52	54	316,56	0,29	0	0,036	0,58	18	197,24	118,03	3,96
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.		100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,9	0,05	0,22	21,8	67,6	22,9	0,76
279/08	Компот из крыжовника или смородины черной		200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	9	0,01	0,15	7,05	8,4	2,7	0,29
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:			900	36,07	32,94	120,9	940,86	0,608	35,97	0,096	4,41	130,4	553,14	207,83	9,79
<b>Итого за день:</b>			<b>1470</b>	<b>58,87</b>	<b>69,03</b>	<b>177,53</b>	<b>1582,2</b>	<b>0,848</b>	<b>46,79</b>	<b>0,546</b>	<b>8,17</b>	<b>340,03</b>	<b>949,38</b>	<b>263,2</b>	<b>17,03</b>

Неделя: Первая

День 3 (среда)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>															
363/08 г.	Колбаса вареная (порц.)		20	6	9	0	105	0,013	0	0	0,08	4,6	41,8	4,2	0,69
177/17 г.	Каша из смеси круп с изюмом		200	10,19	10,84	40,29	299,47	0,19	1,17	79	0	154,44	251,03	84,59	2,68
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком		200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
82/18 г.	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:			580	22,31	22,47	94,14	667,39	0,34	8,82	79,01	2,88	258,63	419,39	127,09	7,28
<b>Обед 12 лет и старше.</b>															
37/08 г.	Борщ с капустой и картофелем		250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	1,2	0,29	0,7	29,5	156,81	23,6	1,64
202/08 г.	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)		120	12,82	18,94	13,22	274,5	0,1	2,1	0,16	0,88	83	201,58	29,72	2,28
241/08 г.	Картофельное пюре		180	3,84	7,27	27,96	192,55	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4	1,21
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн. (морковь)		100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68
283/08 г.	Компот из смеси сухофруктов		200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:			920	25,32	37,33	117,72	911,37	1,928	35,97	0,714	4,5	286,53	617,59	156,24	8,44
<b>Итого за день:</b>			<b>1500</b>	<b>47,63</b>	<b>59,8</b>	<b>211,86</b>	<b>1578,76</b>	<b>2,268</b>	<b>44,79</b>	<b>79,724</b>	<b>7,38</b>	<b>545,16</b>	<b>1037</b>	<b>283,33</b>	<b>15,72</b>

Неделя: Первая

День 4 (четверг)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>															
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)	15	0,15	10,88	0,21	99	0	0	0,075	0,15	3,6	4,5	0,075	0,03
124/08 г.	Макароны, запеченные с сыром		220	7,26	11,32	39,93	311,83	0,19	0,14	0,12	1,54	207,24	192,83	40,04	2,06
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
300/08 г.	Чай с сахаром		200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
82/18 г.	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:			595	12,25	23,23	88,68	633,07	0,307	7,14	0,195	2,64	249,63	276,43	68,545	5,98
<b>Обед 12 лет и старше.</b>															
97/17 г.	Суп картофельный		250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12	0	0,26	30,45	77,73	31,4	1,2
367/18 г.	Птица в соусе с томатом		120	16,89	18,36	3,84	246,96	0,036	1,29	115,68	0,72	29,6	83,04	21,69	1,52
225/08 г.	Рис припущенный		180	4,46	6,54	45,32	258,07	0,054	0	0,036	3,24	6,91	95,58	31,09	0,62
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
494/18 г.	Компот из плодов или ягод сушеных		200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:			920	30,17	28,65	119,75	867,03	0,378	38,39	115,856	5,88	119,46	366,15	128,18	6,75
<b>Итого за день:</b>			<b>1515</b>	<b>42,42</b>	<b>51,88</b>	<b>208,43</b>	<b>1500,1</b>	<b>0,685</b>	<b>45,53</b>	<b>116,05</b>	<b>8,52</b>	<b>369,09</b>	<b>642,58</b>	<b>196,73</b>	<b>12,73</b>

Неделя: Первая

День 5 (пятница)

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>																
366/08 г.	Сыр	(порц.)	15	4,5	5,7	0	74,6	0,067	0,12	0,033	0,08	140	14	6,6	0,16	
220/18 г.	Каша ячневая вязкая		200	7,55	6,95	33,4	226,4	0,12	1,44	41	0,72	170,21	249,28	37,23	0,93	
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17	
269/08 г.	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82	
82/18 г.	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
Итого за завтрак:			575	20,54	17,61	95,85	628,52	0,704	9,86	41,053	1,76	470,85	450,53	97,88	5,62	
<b>Обед 12 лет и старше.</b>																
99/17 г.	Суп из овощей		250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78	
373/18 г.	Котлеты"Нежные"		120	22,68	15,72	8,64	267,6	0,17	1,92	106,3	3,9	242,76	232,3	38,88	1,89	
310/17 г.	Картофель отварной		200	3,81	5,76	30,69	198,8	2	28	0	0	19,5	106,3	39,1	1,53	
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн.	(свекла)	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68	
284/08 г.	Компот из яблок и лимон		200	0,25	0,2	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2	
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17	
Итого за обед:			940	34,53	31,13	111,67	885,14	2,388	73,08	106,33	5,03	385,09	503,93	141,56	7,69	
<b>Итого за день:</b>			<b>1515</b>	<b>55,07</b>	<b>48,74</b>	<b>207,52</b>	<b>1513,66</b>	<b>3,092</b>	<b>82,94</b>	<b>147,38</b>	<b>6,79</b>	<b>855,94</b>	<b>954,46</b>	<b>239,44</b>	<b>13,31</b>	

Неделя: Вторая

День 6 (понедельник)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>															
365/08 г.	Масло сливочное (порц.)	15	0,15	10,88	0,21	99	0	0	0,075	0,15	3,6	4,5	0,075	0,03	
217/18 г.	Каша рисовая вязкая	200	6,24	6,83	37,12	234,8	0,059	1,44	41,04	0,23	138,9	165,3	37,23	0,15	
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17	
466/18 г.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,2	15,2	0,08	105	70,7	11,6	0,07	
82/18 г.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
Итого за завтрак:		575	13,71	21,94	92,83	622,4	0,196	8,64	56,315	1,41	283,7	318,1	76,205	3,96	
<b>Обед 12 лет и старше.</b>															
123/18 г.	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,4	13,47	191,5	0,09	7,95	15	0,23	31,15	152,53	34,72	1,14	
347/18 г.	Котлеты "Школьные"	120	17,64	13,32	15,24	252	0,17	0,9	29,64	0,6	57,7	177,5	24,7	2,58	
228/08 г.	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,47	7,08	41,08	253,87	0,13	4,9	0,43	1,15	28,72	86,98	31,97	1,68	
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн. (огурец)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9	
498/18 г.	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45	0	0,7	0	0,2	5,4	3	1,3	0,11	
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17	
Итого за обед:		920	38,84	32,71	115,61	909,37	0,548	39,45	45,21	3,74	159,07	519,11	132,39	8,02	
<b>Итого за день:</b>		<b>1495</b>	<b>52,55</b>	<b>54,65</b>	<b>208,44</b>	<b>1531,77</b>	<b>0,744</b>	<b>48,09</b>	<b>101,53</b>	<b>5,15</b>	<b>442,77</b>	<b>837,21</b>	<b>208,6</b>	<b>11,98</b>	

Неделя: Вторая

День 7 (вторник)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак с 12 лет и старше.</b>														
366/08 г.	Сыр (порц.)	10	3	3,8	0	49,73	0,045	0,8	0,022	0,05	93,3	93,3	4,4	0,11
153/08 г.	Пудинг творожный запеченный	200	24,26	8,31	39,75	331	0,1	0,7	0,08	0,61	218,56	207,13	39,61	1,89
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
296/08 г.	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
82/18 г.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:		570	33,38	14,74	93,64	643,88	0,275	9,11	0,115	1,61	406,86	421,63	64,94	4,79
<b>Обед с 12 лет и старше.</b>														
104/17 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,17	6,79	15,65	174,6	0,14	11,25	7	0	37,23	144,9	40,94	1,69
166/08 г.	Рыба, запеченная в омлете	120	22,01	13,7	6,62	237,8	0,14	0,63	0,1	5,17	59,7	301,9	38,7	1,44
241/08 г.	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,96	192,55	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4	1,21
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,9	0,05	0,22	21,8	67,6	22,9	0,76
491/18 г.	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:		920	43,43	31,86	99,54	879,83	2,128	45,75	7,204	6,57	196,28	699,56	161,74	7
<b>Итого за день:</b>		<b>1490</b>	<b>76,81</b>	<b>46,6</b>	<b>99,54</b>	<b>1523,71</b>	<b>2,403</b>	<b>54,86</b>	<b>7,319</b>	<b>8,18</b>	<b>603,14</b>	<b>1121,2</b>	<b>226,7</b>	<b>11,79</b>



Неделя: Вторая

День 8 (среда)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>															
363/08 г.	Колбаса вареная	(порц.)	20	6	9	0	105	0,013	0	0	0,08	4,6	41,8	4,2	0,69
214/18 г.	Каша манная вязкая		200	7,72	6,82	35,96	236,2	0,09	1,44	4,2	0,72	144,3	137,6	23,39	0,59
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
269/08 г.	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,4	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
82/18 г.	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:			580	22,21	20,78	98,41	668,72	0,62	9,74	4,22	1,76	309,5	366,65	81,64	5,81
<b>Обед 12 лет и старше.</b>															
110/18 г.	Солянка сборная мясная		250	7,33	9,53	2,75	126	0,045	1,9	20	0,38	30,95	90,55	19,05	1,47
208/08 г.	Кнели из кур с рисом		120	17,89	20,31	8,27	287,4	0,068	1,67	0,1	0,6	18,12	169,46	21,24	1,59
256/18 г.	Макаронные изделия отварные		180	6,66	0,54	35,48	228,42	0,067	0	41,18	1,01	16,55	54,46	10,64	1,3
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.	(помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23	0,06	25	0,14	0,7	14	26	20	0,9
488/18 г.	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	9,1	0	0,2	19,1	12,2	8	0,93
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшен.		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:			920	38,56	31,49	98,32	884,82	0,358	37,67	61,42	3,75	120,82	425,77	98,63	7,8
<b>Итого за день:</b>			<b>1500</b>	<b>60,77</b>	<b>52,27</b>	<b>196,73</b>	<b>1553,5</b>	<b>0,978</b>	<b>47,41</b>	<b>65,64</b>	<b>5,51</b>	<b>430,32</b>	<b>792,42</b>	<b>180,27</b>	<b>13,61</b>

Неделя: Вторая

День 9 (четверг)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>															
365/08 г.	Масло сливочное (порц.)	10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
135/08 г.	Омлет с колбасой или сосисками	200	10,66	32,66	3,8	350,6	0,156	0,75	0,34	0,9	137,18	292,5	26,5	3,05	
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17	
300/08 г.	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18	
82/18 г.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21	
Итого за завтрак:		570	15,6	40,94	52,48	638,84	0,273	7,75	0,39	1,95	178,37	374,6	54,98	6,96	
<b>Обед 12 лет и старше.</b>															
95/17 г.	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,5	0,065	13,12	0	0	39,75	65,83	28,07	1,08	
330/18 г.	Плов из отварной говядины	280	20,16	20,84	47,26	456,98	0,068	0,22	0	5,72	24,76	237,32	59,24	2,18	
157/18 г.	Овощи консерв.отварные/подг.(кукуруза)	100	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,64	
283/08 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17	
Итого за обед:		900	30,89	30,44	124,76	905,27	0,341	16,56	19,18	8,51	155,21	477,88	157,94	6,53	
<b>Итого за день:</b>		<b>1470</b>	<b>46,49</b>	<b>71,38</b>	<b>177,24</b>	<b>1544,11</b>	<b>0,614</b>	<b>24,31</b>	<b>19,57</b>	<b>10,46</b>	<b>333,58</b>	<b>852,48</b>	<b>212,92</b>	<b>13,49</b>	

Неделя: Вторая

День 10 (пятница)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 12 лет и старше.</b>															
7/17 г.	Бутерброды горячие с сыром		50	6,03	3,67	14,84	117	0,06	0,06	31,5	0	150	90	8,25	0,11
102/08 г.	Каша "Дружба"		200	6,39	8,13	34,24	235,23	0	1,33	0,04	0,15	130,13	140	30,67	0,44
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком		200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
82/18 г.	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11	9	2,21
Итого за завтрак:			600	17,78	14,35	98,01	591,75	0,184	9,04	31,55	1,04	377,72	350,06	75,82	4,35
<b>Обед 12 лет и старше.</b>															
103/17 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	0,4	29,2	67,58	27,28	1,13
212/08 г.	Птица отварная		115	29,92	29,92	1,6	398,6	0,11	1,49	0,21	0,86	29,7	260,3	29,8	2,53
241/08 г.	Картофельное пюре		180	3,84	7,27	27,96	192,55	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4	1,21
50/18 г.	Икра кабачковая/подгарн.		100	1,3	4,3	4,3	60	0,3	7,1	0	2,4	28,9	29,2	15,7	0,72
497/18 г.	Напиток клюквенный		200	0,1	0,04	9,9	41	0	3	0	0,2	3,4	2,2	3	0,18
573/21 г.	Хлеб пшеничный формовой		40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
575/21 г.	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,4	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,1	1,17
Итого за обед:			915	42,93	45,08	92,84	963,4	2,238	26,31	0,264	4,94	161,25	538,04	128,88	7,38
<b>Итого за день:</b>			<b>1515</b>	<b>60,71</b>	<b>59,43</b>	<b>190,85</b>	<b>1555,15</b>	<b>2,422</b>	<b>35,35</b>	<b>31,814</b>	<b>5,98</b>	<b>538,97</b>	<b>888,1</b>	<b>204,7</b>	<b>11,73</b>
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>1488,5</b>	<b>55,53</b>	<b>55,38</b>	<b>189,58</b>	<b>1538,59</b>	<b>1,61</b>	<b>55,41</b>	<b>70,460</b>	<b>7,69</b>	<b>495,94</b>	<b>923,92</b>	<b>241,37</b>	<b>13,84</b>

**Показатели пищевой и энергетической ценности 12 лет и старше.**

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Эн./Цен. (ккал.)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
День 1	1475,00	53,95	40,03	217,61	1502,93
День 2	1430,00	58,87	69,03	177,53	1582,20
День 3	1500,00	47,63	59,80	211,86	1578,76
День 4	1495,00	42,42	51,88	208,43	1500,10
День 5	1515,00	55,07	48,74	207,52	1513,66
День 6	1495,00	52,55	54,65	208,44	1531,77
День 7	1490,00	76,81	46,60	99,54	1523,71
День 8	1500,00	60,77	52,27	196,73	1553,50
День 9	1470,00	46,49	71,38	177,24	1544,11
День 10	1515,00	60,71	59,43	190,85	1555,15
<b>Итого: за 10 дней</b>	<b>14885,00</b>	<b>555,27</b>	<b>553,81</b>	<b>1895,75</b>	<b>15385,89</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1488,50</b>	<b>55,53</b>	<b>55,38</b>	<b>189,58</b>	<b>1538,59</b>