

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР МБОУ «ООШ № 15 н.п. НИВСКИЙ»

Е.А. СОКОЛОВА

« 05 июля 2014 г. »



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ

В МБОУ «ООШ № 15 н.п. НИВСКИЙ»

**Меню - 1 неделя 1 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
173	Каша пшенная с маслом	200	8,1	8,3	49,6	366	0,156	1,014	18,72	135	182,5	46,9	1,01
693	Какао с молоком	200	4,9	9,8	17,53	130,15	0,056	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Сыр российский	20	5,35	7,35	4,5	72,8	0,007	0,14	52	176	100	7	1,1
	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	46,6	0,024	6	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>560</b>	<b>20,35</b>	<b>25,97</b>	<b>96,49</b>	<b>662,75</b>	<b>0,263</b>	<b>8,744</b>	<b>95,12</b>	<b>490,02</b>	<b>439,26</b>	<b>92,44</b>	<b>5,57</b>
	<b>Полдник 12-18</b>												
	<b>Полдник с 12-18 лет</b>												
26	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	240	190	28	1,2
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,2	105,2	0	0	0	0	0	0	1,1
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,57	2,88	18,1	112,7	0	0	0	0	0	0	0,5
	<b>ИТОГО за полдник 12-18 лет</b>	<b>355</b>	<b>12,17</b>	<b>10,44</b>	<b>46,5</b>	<b>330,7</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>2,8</b>
73	Икра кабачковая	100	1	7	13,2	95	0,034	4,7	-	92,82	56,9	18,53	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	13,125	93,2	0,06	15,78	0	48,25	49	22,125	0,825
226	Рыба ( филе ) отварная	100	18	16,4	3,4	138,26	0,055	0,7	47,9	55,7	188,5	25,63	0,7
600	Соус сметанный	30	0,72	3,06	1,5	36,6	0,01	0,002	16,9	13,65	11,4	2,64	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,78	9,3	26,2	227	0,18	6,66	5,4	48,6	100,8	36	1,26

	Хлеб с микронутриентами Целебный	40	3,08	1,2	26	118,8	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
348	Компот из кураги	200	1,2	0	31,1	86,1	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>900</b>	<b>29,78</b>	<b>41,26</b>	<b>114,525</b>	<b>794,96</b>	<b>0,425</b>	<b>28,442</b>	<b>70,2</b>	<b>305,34</b>	<b>491,7</b>	<b>141,285</b>	<b>5,605</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>50,13</b>	<b>67,23</b>	<b>211,015</b>	<b>1457,71</b>	<b>0,688</b>	<b>37,186</b>	<b>165,32</b>	<b>795,36</b>	<b>930,96</b>	<b>233,725</b>	<b>11,175</b>

**Меню - 1 неделя 2 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
	Зеленый горошек	100	3	0,2	8,6	40	0,11	10	0	20	62	21	0,7
340	Омлет натуральный	200	20,3	22,5	3,8	398,4	0,1	0,3	432,7	137,4	301,03	27,5	3,5
648	Кисель из концентрата плодов или ягодных экстрактах	200	0	0	26,4	118	0,01	24	0	14	8,64	5,58	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,26	24,6	118	0,06	0	0	10	32,5	7	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>550</b>	<b>27,1</b>	<b>22,96</b>	<b>63,4</b>	<b>674,4</b>	<b>0,28</b>	<b>34,3</b>	<b>432,7</b>	<b>181,4</b>	<b>404,17</b>	<b>61,08</b>	<b>4,94</b>
	<b>Полдник с 12 до 18 лет</b>												
19	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,04	0,26	0,16	0,2	1,2	248	0,002
	Сдобные изделия	40	<b>3,24</b>	<b>2,12</b>	<b>24,36</b>	<b>130,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,001
161	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	0,1

	<b>ИТОГО за полдник 12-18 лет</b>	<b>340</b>	<b>9,25</b>	<b>8,52</b>	<b>54,76</b>	<b>294</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>264</b>	<b>0,103</b>
	<b>Обед с 12-18 лет</b>												
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,2	6	11,2	103,8	0,02	6,44	0	29,3	31,8	16,8	1,48
81	Борщ 250	250	2,25	4,9	9	88,9	0,03	10,9	0	52,5	46,1	23,13	1,1
259	Жаркое по-домашнему	280	19,7	34,1	35,4	612,8	0,6	10,7	-	67,6	284,3	67,6	4,8
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	27,4	94,15	0,01	0,9	0	14,18	14,4	5,14	0,95
	Хлеб с микронутриентами Целебный	20	1,54	0,6	13	65	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>850</b>	<b>24,89</b>	<b>45,6</b>	<b>96</b>	<b>964,65</b>	<b>0,73</b>	<b>28,94</b>	<b>0</b>	<b>177,58</b>	<b>439,8</b>	<b>131,47</b>	<b>9,89</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>51,99</b>	<b>68,56</b>	<b>159,4</b>	<b>1639,05</b>	<b>1,01</b>	<b>63,24</b>	<b>432,7</b>	<b>358,98</b>	<b>843,97</b>	<b>192,55</b>	<b>14,83</b>

**Меню - 1 неделя 3 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
175	Каша дружба	250	5,35	11,99	41,1	299,1	0,12	1,14	65,2	158,8	186,6	44,3	0,96
684,686	Чай с сахаром,лимоном200/15/7	200	0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
2	Бутерброд с повидлом 30/30	60	2,38	0,24	38,25	145,8	0,04	0,1	21,8	10,9	24,9	6,1	0,76
	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,048	30,4	0	28	13,6	8,8	0,08
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>610</b>	<b>8,83</b>	<b>12,43</b>	<b>102,05</b>	<b>542,9</b>	<b>0,208</b>	<b>34,47</b>	<b>87</b>	<b>211,9</b>	<b>229,5</b>	<b>61,6</b>	<b>2,16</b>

	<b>Полдник с 12 до 18 лет</b>													
26	Кисломолочный продукт (биокефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,004	0,08	0,34	0,28	1,4	240	1	
424	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0	2	0	9,9	35	0	
161	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	0,001	
	<b>ИТОГО полдник 12-18 лет</b>	<b>350</b>	<b>9,65</b>	<b>12,66</b>	<b>51,16</b>	<b>317,8</b>	<b>0,064</b>	<b>0,09</b>	<b>2,37</b>	<b>0,58</b>	<b>12,6</b>	<b>291</b>	<b>1,001</b>	
	<b>Обед с 12-18 лет</b>													
23	Салат из свежих помидор, заправка	100	1,5	4,1	3,6	59	0,048	18,05	0	17,7	31,84	17,5	0,8	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,11	8,25	0	29,2	67,6	27,3	1,3	
284	Запеканка картофельная с мясом	280	23	15,7	76	554,4	0,4	8,3	20,6	82,4	458,7	172,1	6,2	
	Хлеб с микронутриентами Целебный	20	1,54	0,6	13	65	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56	
638	Компот из изюма	200	0,4	0	19,58	69,1	0,02	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>850</b>	<b>29,34</b>	<b>22,9</b>	<b>133,18</b>	<b>867,5</b>	<b>0,648</b>	<b>34,6</b>	<b>20,6</b>	<b>163,62</b>	<b>640,7</b>	<b>243,82</b>	<b>10,31</b>	
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>38,17</b>	<b>35,33</b>	<b>235,23</b>	<b>1410,4</b>	<b>0,856</b>	<b>69,07</b>	<b>107,6</b>	<b>375,52</b>	<b>870,2</b>	<b>305,42</b>	<b>12,47</b>	

**Меню - (день 4)**

**Меню - 1 неделя 4 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
222	Пудинг из творога( запеченный )	200	24,7	21,8	41,5	474	0,12	1,1	95,1	194,97	280,6	36,3	1,97

684	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
	Сыр российский	20	5,4	7,4	4,5	72,8	0,015	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Апельсин свежий	100	0,96	0,20	8,07	42,66	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>540</b>	<b>32,78</b>	<b>29,56</b>	<b>81,57</b>	<b>694,66</b>	<b>0,195</b>	<b>61,34</b>	<b>173,1</b>	<b>508,07</b>	<b>469,4</b>	<b>64</b>	<b>3,07</b>
	<b>Полдник 12-18 лет</b>												
12a	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	67,02	0	0,02	0,04	0,2	16	9,76	0,01
	Печенье	25	<b>1,85</b>	<b>3,28</b>	17,30	106,00	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>
	Молоко 3,2% в упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0	0,02	0,04	0,01	15	9,74	0
	<b>ИТОГО полдник 12-18 лет</b>	<b>425</b>	<b>8,39</b>	<b>9,90</b>	<b>42,42</b>	<b>293,02</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>31</b>	<b>19,5</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед с 12-18 лет</b>												
	Кукуруза консервированная	100	2,2	0	11,2	58	0	4,9	-	16,7	103,3	30	0,5
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	148,25	0,2	5,8	-	42,7	88,1	35,6	2,05
291	Плов из курицы	280	23,7	16,7	51	427,5	0,112	2,4	0	26,6	373,6	73,3	14,84
	Хлеб с микронутриентами Целебный	20	1,54	0,6	13	65	0,07	0	-	14	63,2	18,8	1,56
634	Компот из черной смородины	200	0,2	0,8	28,2	109	0,01	24	-	14	8,64	5,58	0,14
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>850</b>	<b>32,3</b>	<b>23,1</b>	<b>112,7</b>	<b>807,75</b>	<b>0,392</b>	<b>37,1</b>	<b>0</b>	<b>114</b>	<b>636,84</b>	<b>163,28</b>	<b>19,09</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>65,08</b>	<b>52,66</b>	<b>194,27</b>	<b>1502,41</b>	<b>0,587</b>	<b>98,44</b>	<b>173,1</b>	<b>622,07</b>	<b>1106,24</b>	<b>227,28</b>	<b>22,16</b>

**Меню - (день 7)**

**Меню - 1 неделя 5 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15

	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
173	Каша пшеничная с маслом	200	8,1	8,3	49,6	366	0,156	1,014	18,72	135	182,5	46,9	1,01
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,65	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	128,78	86,56	12,88	0,08
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/30	3,3	0,74	23,2	112,5	0,048	0,03	0	101,1	88,2	14,4	0,15
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>520</b>	<b>14,85</b>	<b>11,63</b>	<b>118,92</b>	<b>687,9</b>	<b>0,264</b>	<b>11,424</b>	<b>28,72</b>	<b>372,88</b>	<b>385,26</b>	<b>116,18</b>	<b>1,84</b>
	<b>Полдник 12-18 лет</b>												
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	0	0	0,1	0,25	15	2,4	1,1
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	0	0	11	37	0,007
161	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	0,001
	<b>ИТОГО за полдник 12-18 лет</b>	<b>350</b>	<b>4,29</b>	<b>2,36</b>	<b>67,55</b>	<b>269</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>27,3</b>	<b>55,4</b>	<b>1,108</b>
	<b>Обед с 12-18 лет</b>												
	Огурец стерилизованный	100	0,8	0	2	13	0,16	10	0	20	28,3	11,6	0,7
99	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,07	10,4	0	34,85	49,3	20,75	0,775
255	Печень по-строгановски	100	13,6	12,7	10	170,7	0,2	8,45	578,2	33,24	239,32	17,47	5
600	Соус сметанный	30	0,72	3,06	1,5	36,6	0,01	0,002	16,9	13,65	11,4	2,64	
171	Греча отварная с маслом	180	10,08	9,36	54,8	363,6	0,25	0	0	17,8	244,7	163	5,5
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	27,4	94,15	0,01	0,9	0	14,18	14,4	5,14	0,95
	Хлеб с микронутриентами Целебный	20	1,54	0,6	13	65	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>880</b>	<b>29,14</b>	<b>30,12</b>	<b>121,1</b>	<b>842,05</b>	<b>0,794</b>	<b>35,752</b>	<b>595,1</b>	<b>170,52</b>	<b>665,02</b>	<b>253,8</b>	<b>17,245</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>43,99</b>	<b>41,75</b>	<b>240,02</b>	<b>1529,95</b>	<b>1,058</b>	<b>47,176</b>	<b>623,82</b>	<b>543,4</b>	<b>1050,28</b>	<b>369,98</b>	<b>19,085</b>

**Меню - (день 10)**

**Меню - 2 неделя 1 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	---------------------------------	---------------	---------------------------

1	2	3				7								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
4	5	6	8	9	10	12	13	14	15					
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>													
173	Каша гречневая	250	11,625	14,2	30,8	372,125	0,26	2,03	80,7	227,3	304,3	122,9	3,6	
684,686	Чай с сахаром,лимоном200/15/7	200	0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
2	Бутерброд с повидлом 30/30	60	2,38	0,24	38,25	145,8	0,04	0,1	21,8	10,9	24,9	6,1	0,76	
	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,048	30,4	0	28	13,6	8,8	0,08	
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>610</b>	<b>15,105</b>	<b>14,64</b>	<b>91,75</b>	<b>615,925</b>	<b>0,348</b>	<b>35,36</b>	<b>102,5</b>	<b>280,4</b>	<b>347,2</b>	<b>140,2</b>	<b>4,8</b>	
	<b>Полдник с 12-18 лет</b>													
26	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	240	190	28	1,2	
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,2	105,2	0	0	0	0	0	0	1,1	
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,57	2,88	18,1	112,7	0	0	0	0	0	0	0,5	
	<b>ИТОГО за полдник 12-18 лет</b>	<b>355</b>	<b>12,17</b>	<b>10,44</b>	<b>46,5</b>	<b>330,7</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>2,8</b>	
	<b>Обед с 12-18 лет</b>													
71	Огурец свежий	100	0	0	1,7	11,7	0,03	10	0	23	42	14	0,6	
97	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121	0,13	12	0	30,45	77,7	31,4	1,2	
234	Биточки рыбные	100	8,6	5	14,4	145	0,06	0,44	18,3	72,8	123,2	27,6	1	
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,02	0	15	14	23	3	0,1	
171	Рис отварной	180	4,5	7,4	42,12	274	0,036	0	0	1,644	73,14	19,6	0,6	
638	Компот из чернослива	200	0,6	0,2	24,32	103,9	0	0,45	0	20,32	12,46	17,12	0,45	
	Хлеб с микронутриентами Целебный	60	4,62	1,8	35,85	178,08	0,1	0	0	21	94,8	28,2	2,34	
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>940</b>	<b>22,42</b>	<b>22,2</b>	<b>143,59</b>	<b>903,68</b>	<b>0,376</b>	<b>22,89</b>	<b>33,3</b>	<b>183,214</b>	<b>446,3</b>	<b>140,92</b>	<b>6,29</b>	
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>37,525</b>	<b>36,84</b>	<b>235,34</b>	<b>1519,605</b>	<b>0,724</b>	<b>58,25</b>	<b>135,8</b>	<b>463,614</b>	<b>793,5</b>	<b>281,12</b>	<b>11,09</b>	
<b>Меню - (день 16)</b>														
<b>Меню - 2 неделя 3 день (12-18)</b>														



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
222	Пудинг из творога( запеченный )	200	24,7	21,8	41,5	474	0,12	1,1	95,1	194,97	280,6	36,3	1,97
684	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Бутерброд со сгущенным молоком	30/30	3,3	0,74	23,2	112,5	0,048	0,03	0	101,1	88,2	14,4	0,15
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>500</b>	<b>28,6</b>	<b>22,84</b>	<b>90</b>	<b>691,5</b>	<b>0,188</b>	<b>6,16</b>	<b>95,1</b>	<b>326,17</b>	<b>387,6</b>	<b>64,1</b>	<b>4,7</b>
	<b>Полдник 12-18лет</b>												
<b>14</b>	Чай сладкий	200	0	1,06	13	61,54	0	0	0,04	11,6	4,5	4,94	0,5
	Вафли	35	2,28	10,85	18,9	178,5	0	0	3	10,8	4,4	3	1
	Йогурт "Чудо" 2,5%	115	3,57	2,88	18,1	112,7	0	0	0	0	0	0	0,04
	<b>ИТОГО за подник 12-18 лет</b>	<b>350</b>	<b>5,85</b>	<b>14,79</b>	<b>50</b>	<b>352,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,04</b>	<b>22,4</b>	<b>8,9</b>	<b>7,94</b>	<b>1,54</b>
	<b>Обед с 12-18 лет</b>												
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	13,2	24	0,06	25	0	14	26	20	0,9
84	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	16	118	0,095	6,7	0	54,2	99,5	34,45	1,7
284	Запеканка картофельная с мясом	280	23	15,7	76	554,4	0,4	8,3	20,6	82,4	458,7	172,1	6,2
638	Компот из изюма	200	0,4	0	19,58	69,1	0,02	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб с микронутриентами Целебный	50	3,85	1,5	32,3	148,5	0,9	0	0	7,5	79	23,5	1,95
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>880</b>	<b>32,25</b>	<b>21,7</b>	<b>157,08</b>	<b>914</b>	<b>1,475</b>	<b>40</b>	<b>20,6</b>	<b>178,42</b>	<b>682,56</b>	<b>258,17</b>	<b>11,2</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>60,85</b>	<b>44,54</b>	<b>247,08</b>	<b>1605,5</b>	<b>1,663</b>	<b>46,16</b>	<b>115,7</b>	<b>504,59</b>	<b>1070,16</b>	<b>322,27</b>	<b>15,9</b>

**Меню - (день 18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	12	13	14
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
173	Каша молочная геркулесовая	250	7,25	10,5	26,5	293,75	1	1,14	73,03	177,14	278,03	83,6	4,04
684	Чай с сахаром молоком	200	1,6	3,56	17,3	87	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	18,75	70,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Сыр российский	20	5,35	7,35	4	72,8	0,007	0,14	50,7	171,6	97,5	6,9	0,2
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>620</b>	<b>18,28</b>	<b>22,25</b>	<b>91,75</b>	<b>639,55</b>	<b>1,107</b>	<b>12,61</b>	<b>133,73</b>	<b>487,34</b>	<b>509,33</b>	<b>150,7</b>	<b>5,47</b>
	<b>Полдник 12-18 лет</b>												
	Кефир 2,5%	200	6	5	8	102	0	0,1	0	5	1,5	2,1	0,1
	Мандарин	150	0,63	0	31,5	69	0	0,02	0,06	0	26	32	1,1
	Печенье	25	1,85	3,28	17,3	106	0	0,14	0,05	0,01	11	2,1	1
	<b>ИТОГО полдник 12-18 лет</b>	<b>375</b>	<b>8,48</b>	<b>8,28</b>	<b>56,8</b>	<b>277</b>	<b>0</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>	<b>5,01</b>	<b>38,5</b>	<b>36,2</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед с 12-18 лет</b>												
73	Икра кабачковая	100	1	7	13,2	95	0,034	4,7	-	92,82	56,9	18,53	0,68
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	13,125	93,2	0,06	15,78	0	48,25	49	22,125	0,825
268	Котлета из свинины	100	12,2	27	13	390	0,252	0,162	0	17,2	114,1	20,34	
203	Макароны изделия отварные	180	6,72	6,96	38,52	187,6	0,08	0	0	6,5	49,5	28,1	1,4
705	Компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	101,7	0,01	102	0	21,34	3,44	3,44	0,63

	Хлеб с микронутриентами Целебный	40	3,08	1,2	26	118,8	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>870</b>	<b>25,68</b>	<b>46,74</b>	<b>123,485</b>	<b>986,3</b>	<b>0,506</b>	<b>142,642</b>	<b>1,52</b>	<b>212,61</b>	<b>383,34</b>	<b>111,335</b>	<b>5,095</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>43,96</b>	<b>68,99</b>	<b>215,235</b>	<b>1625,85</b>	<b>1,613</b>	<b>155,252</b>	<b>135,25</b>	<b>699,95</b>	<b>892,67</b>	<b>262,035</b>	<b>10,565</b>

**Меню - 2 неделя 5 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
175	Каша дружба	250	5,35	11,99	41,1	299,1	0,12	1,14	65,2	158,8	186,6	44,3	0,96
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,65	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	18,75	70,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
15	Сыр российский	40	10,7	14,7	9	145,6	0,013	0,27	101,4	343,2	195	13,7	0,39
	Апельсин свежий	100	0,9	0,7	7,7	41	0,032	48	0	27,2	18,4	10,4	0,24
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>620</b>	<b>20,88</b>	<b>29,62</b>	<b>97,47</b>	<b>669,9</b>	<b>0,205</b>	<b>49,79</b>	<b>176,6</b>	<b>661,98</b>	<b>499,56</b>	<b>84,08</b>	<b>1,89</b>
	<b>Полдник 12-18 лет</b>												
	Молоко 2,5%	250	7,5	6,25	11,75	132,5	0	0,02	0,04	0,01	15	9,74	2
	Сдобные изделия	50	4,05	6,65	30,45	163	0	1,2	1,5	2,4	24	1,1	0,04
	Йогурт фруктовый 2,5%	115	3,57	2,88	18,17	112,7	0	1,1	5	3,1	1,8	2,2	21
	<b>ИТОГО за полдник 12-18 лет</b>	<b>300</b>	<b>11,55</b>	<b>12,9</b>	<b>42,2</b>	<b>295,5</b>	<b>0</b>	<b>1,22</b>	<b>1,54</b>	<b>2,41</b>	<b>39</b>	<b>10,84</b>	<b>23,04</b>
	<b>Обед с 12-18 лет</b>												
71	Огурец свежий	100	0	0	1,7	11,7	0,03	10	0	23	42	14	0,6
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5	12	107,25	0,09	8,375	0	29,1	56,7	24,2	0,9
288	Отварная курица с маслом	100	22,3	17	0,44	298,2	0,033	2,09	88,33	50,38	149,9	18,3	1,76

203	Макароны изделия отварные	180	6,72	6,96	38,52	187,6	0,072	0	0	5,83	44,6	25,3	1,24
	Хлеб с микронутриентами Целебный	40	3,08	1,2	26	118,8	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	12,5	47,2	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22
342	Компот из клюквы	200	0,21	0,08	20,1	107,5	0,02	1	0	6	46	33	1
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>990</b>	<b>34,25</b>	<b>29,7</b>	<b>106,26</b>	<b>855,45</b>	<b>0,375</b>	<b>31,465</b>	<b>88,33</b>	<b>140,31</b>	<b>443,4</b>	<b>178,4</b>	<b>7,88</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>55,13</b>	<b>59,32</b>	<b>203,73</b>	<b>1525,35</b>	<b>0,58</b>	<b>81,255</b>	<b>264,93</b>	<b>802,29</b>	<b>942,96</b>	<b>262,48</b>	<b>9,77</b>

**Меню - 2 неделя 4 день (12-18)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	<b>Завтрак с 12-18 лет</b>												
174	Каша ячневая с маслом 200/10	200	10,8	9,3	56,8	377,5	0,12	0,96	54,8	162,04	241,51	36,46	0,94
693	Какао с молоком	200	4,9	9,8	17,53	130,15	0,056	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
2	Бутерброд с повидлом 30/30	60	2,38	0,24	38,25	145,8	0,04	0,1	21,8	10,9	24,9	6,1	0,76
	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,048	30,4	0	28	13,6	8,8	0,08
	<b>ИТОГО за завтрак 12-18</b>	<b>560</b>	<b>18,88</b>	<b>19,54</b>	<b>120,08</b>	<b>691,45</b>	<b>0,264</b>	<b>33,05</b>	<b>101</b>	<b>353,16</b>	<b>404,57</b>	<b>72,7</b>	<b>2,26</b>
	<b>Полдник 12-18 лет</b>												
	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	0	0	0,1	0,25	15	2,4	1,1
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	0	0	11	37	0,007
161	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0	21	46	0	0,01	0,03	0,3	1,3	16	0,001
	<b>ИТОГО за полдник 12-18 лет</b>	<b>350</b>	<b>4,29</b>	<b>2,36</b>	<b>67,55</b>	<b>269</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>27,3</b>	<b>55,4</b>	<b>1,108</b>
	<b>Обед с 12-18 лет</b>									10,27	39,7	281,38	

67	Винегрет овощной	100	14,8	10,1	6,8	124	0,06	3,4	0	25,8	25,8	36,05	0,64
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,11	8,25	0	29,2	67,6	27,3	1,3
369	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	100	13,9	11	13,6	240	0,13	1,33	0	31,21	123,7	20,9	1,9
312	Пюре картофельное	180	3,78	9,3	26,2	227	0,18	6,66	5,4	48,6	100,8	36	1,26
348	Компот из кураги	200	1,2	0	31,1	86,1	0,016	0,6	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб с микронутриентами Целебный	40	3,08	1,2	26	118,8	0,07	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО за обед 12-18 лет</b>	<b>1050</b>	<b>43,44</b>	<b>43,4</b>	<b>150,9</b>	<b>1142,9</b>	<b>0,746</b>	<b>26,9</b>	<b>10,8</b>	<b>229,73</b>	<b>503,8</b>	<b>192,61</b>	<b>8,4</b>
	<b>ИТОГО за день 12-18 лет</b>		<b>62,32</b>	<b>62,94</b>	<b>270,98</b>	<b>1834,35</b>	<b>1,01</b>	<b>59,95</b>	<b>111,8</b>	<b>582,89</b>	<b>908,37</b>	<b>265,31</b>	<b>10,66</b>