

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГО Управления Роспотребнадзора
по МО в Искандаркентском и Терском районах

Г. Усть-Зори

О.Н. Доронин О.Н. Доронин

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Е.В. Ковальчук Е.В. Ковальчук

**Примерное 12-ти дневное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет в МБОУ СОШ № 2
весенне-летний период**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
1 день														
Завтрак:														
302	Каша вязкая (гречневая)	250/10	10,38	12,45	45,96	337,44	0,32	1,56	83	0,6	157,93	296,15	141,8	4,35
685	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	19	76	0	0	0	0	12	8	6	0,8
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,35	8,45	15,63	159,91	0,04	0,09	52	0,14	111,3	30,95	8,85	0,49
б/н	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого		16,73	21,7	100,19	667,35	0,42	21,65	135	1,14	313,23	357,1	174,65	10,04
Обед:														
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,35	4,88	18,15	137,96	0,25	12	0	2,42	30,21	85,86	34,25	2
472	Тефтели (1 вариант)	60	6,54	17,43	7,85	214,37	0,24	2	0	1,66	11,23	89,28	14,56	1
558/3	Соус красный основной	40	0,42	0,73	2,85	19,63	0,01	2,03	0	0,43	2,39	6,51	3,45	0,14
511/3	Рис отварной	250	5,45	5,83	59,18	310,97	0,07	0	41,3	0,41	7,64	128,83	42,5	0,86
19	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,09	1,71	54,59	0,03	11,25	0	2,51	6,3	11,8	9	0,4
631	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,29	0,07	26,52	107,89	0,01	6	0	0,12	15,52	12	10,4	0,27
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого:		23,11	34,51	145,6	988,21	0,71	33,28	41,3	8,45	84,09	385,88	123,76	5,39

	д, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
	Полдник:													
/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
333	Макароны с сыром	200/15/7	9,64	8,9	45,47	300,49	0,12	63,8	81,5	1,18	119,12	166,06	15,83	1,23
	Итого:		15,44	15,3	54,87	420,49	0,12	66,4	63,8	1,15	118,76	165,49	15,83	1,22
	ВСЕГО:		55,28	71,51	300,66	2076,05	1,25	121,33	240,1	10,74	516,08	908,47	314,24	16,65

2 день

	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	200/10	20,12	25,14	3,78	321,87	0,14	0,78	471	1,06	161,2	363,1	27,6	4,08
33	Сыр (порциями)	20	4,1	4,6	0,5	60	0	0,12	30	0,08	140	140	6,6	0,16
715/3	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
б/н	Батон нарезной	45	3,37	1,3	22,8	119	0,05	0	0	0,05	8,55	29,25	5,85	0,54
б/н	Мандарины свежие	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
	Итого;		30,59	33,04	58,48	662,87	0,33	77,5	501	1,59	445,75	616,35	74,05	5,78
	Обед:													
б/н	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10	0	0,2	20	62	21	0,7
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,87	5,87	12,43	110,01	0,06	20,48	10	2,41	43,34	54,94	24,25	1,11
442/3	Жаркое по-домашнему	50/200	13,06	29,31	27,03	424,16	0,59	36,84	0	3,78	27,58	228,5	60,4	2,99
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	0,01	4	0	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
б/н	Хлеб целебный	60	4,08	0,54	27,5	134	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого:		26,82	36,54	129,02	957,71	0,98	71,32	10	8,21	129,84	496,24	147,05	8,81
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	250/15	7,25	6,25	24,97	185,13	0,1	1,75	50	0	300,45	225	35	0,29
769	Булочка домашняя	60	4,22	6,93	35,09	219,54	0,07	0	3	3,78	8,27	38,15	6,73	0,55

наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		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	
Итого:		11,47	13,18	60,06	404,67	0,17	1,75	53	3,78	308,72	263,15	41,73	0,84	
ВСЕГО:		68,88	82,76	247,56	1825,00	1,48	150,57	564,00	13,58	884,31	1375,74	262,83	15,43	
3 день														
Завтрак:														
302	Каша вязкая (рисовая)	250/10	6,83	11,21	51,15	332,82	0,09	1,6	83,6	0,32	153,47	195,85	44,97	0,72
692	Кофейный напиток	200	2,02	1,55	24,38	119,52	0,03	0,65	10	0,02	70,84	97,4	41	1,87
6	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (вареная колбаса)	30/20	4,81	5,31	15,51	129,07	0,08	0	2	0,09	11,5	55,1	8,3	0,7
б/н	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого:			14,26	18,52	106,49	651,91	0,23	9,75	95,6	1,03	264,31	372,35	112,27	6,74
Обед:														
140	Суп картофельный с мак. изделиями	250	2,62	3,04	19,57	116,16	0,12	17	0	1,61	16,81	63,82	24	0,98
487	Птица или кролик отварные с гарниром	120	25,74	21,4	0,28	296,68	0,14	3,38	60,4	0,46	22,26	243,69	29,19	1,99
534/3	Капуста тушеная	250	5,67	5,38	24,6	169,57	0,12	135,35	41,3	0,55	145,9	108,75	55,26	2,17
б/н	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,05	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,95	0,05	23,66	98,9	0,02	0,8	0	1,1	32,45	29,2	21	0,68
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
б/н	Хлеб целебный	60	4,08	0,54	27,5	134	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
Итого:			44,5	31,05	127,99	977,31	0,66	176,53	101,7	6,02	260,42	612,66	183,25	9,6
Полдник:														
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
1	Бутерброд с маслом	30\4	2,27	4,17	15,24	107,58	0,03	0	23,6	0,07	6,18	20,26	3,9	0,37
б/н	Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	1,65	1,95	46,35	213	0,15	0	1,5	0,45	9	21	6	0,9
Итого:			9,72	11,12	69,79	426,58	0,24	1,6	65,1	0,52	251,18	233,26	41,9	1,47
ВСЕГО:			68,48	60,69	304,27	2055,8	1,13	187,88	262,4	7,57	775,91	1218,27	337,42	17,81
4 день														

Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		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	
Завтрак:														
333	Макароны с сыром	250/15/10	11,35	11,27	56,76	373,85	0,15	0,09	81,5	1,43	122,35	180,85	18,55	1,5
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,12	190,4	0,14	0	0	1,2	14,4	68,8	12,8	0,96
б/н	Киви свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
	Итого:		18,43	12,31	117,58	667,25	0,31	182,29	81,5	2,93	192,75	291,65	62,35	4,06
Обед:														
181	Уха с перловой крупой	270	6,06	0,44	14,23	85,17	0,11	12,29	0,14	0,44	21,49	127,34	26,2	0,9
390	Котлеты рыбные любительские	100	12,24	4,65	6,19	115,55	0,1	2,66	50,94	0,93	45,62	194,41	32,54	0,89
520	Пюре картофельное	230	4,65	6,79	32,09	208,07	0,25	39,78	47,28	0,29	66,64	152,51	51,01	1,82
б/н	Кукуруза консервированная	100	2	0	11	50	0,38	0	0	1,3	34	301	104	3,7
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85	0,01	80	0	0,28	15,12	13,2	12,4	0,59
б/н	Хлеб целебный	80	5,44	0,72	36,6	178	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	2,34
б/н	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,12	190,4	0,14	0	0	1,2	14,4	68,8	12,8	0,96
	Итого:		36,83	13,38	164,51	931,04	1,13	134,73	98,36	5,56	225,27	983,66	276,55	11,2
Полдник:														
б/н	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
306	Яйцо отварное	80	10,16	9,2	0,56	126	0,56	0	20	0,48	44	153,6	9,6	2
б/н	Сухари сливочные	40	3,4	4,32	26,68	159,2	0,04	0	15,2	0,52	8,8	32	5,6	0,76
	Итого:		19,36	19,92	36,64	405,2	0,68	2,6	75,2	1	292,8	365,6	43,2	2,96
	ВСЕГО:		74,62	45,61	318,73	2003,49	2,12	319,62	255,06	9,49	710,82	1640,91	382,1	18,22
5 день														
Завтрак:														
302	Каша вязкая (геркулес)	250/10	9,5	13,75	44,79	340,93	0,3	1,6	83,6	0,99	177,89	294,64	88,81	2,16
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,35	8,45	15,63	159,91	0,04	0,09	52	0,14	111,3	30,95	8,85	0,49
б/н	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	Итого:		17,3	22,95	105,92	700,84	0,4	16,69	135,6	1,73	313,19	375,59	166,66	4,35
	Обед:													
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,99	5,89	9,13	97,52	0,07	31,89	10	2,41	43,81	52,7	22,45	0,81
450/3	Плов	50/150	13,63	28,31	38,94	465,08	0,45	6,7	0	3,47	17,67	216,58	54,32	2,17
б/н	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
б/н	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	4	2,8
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
б/н	Хлеб целебный	60	4,08	0,54	27,5	134	0,11	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	Итого:		26,06	35,52	126,81	944,4	0,77	47,59	10	7,92	130,28	453,68	132,57	9,44
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	250/15	7,25	6,25	24,97	185,13	0,1	1,75	50	0	300,45	225	35	0,29
769	Булочка домашняя	60	4,22	6,93	35,09	219,54	0,07	0	3	3,78	8,27	38,15	6,73	0,55
	Итого:		11,47	13,18	60,06	404,67	0,17	1,75	53	3,78	308,72	263,15	41,73	0,84
	ВСЕГО:		54,83	71,65	292,8	2049,91	1,34	66,03	198,6	13,43	752,19	1092,42	340,96	14,63
6 день														
	Завтрак:													
366	Запеканка из творога	200/20	35,15	23,85	37,43	504,95	0,12	1,24	170,3	0,82	383,59	499,33	55,9	1,16
693	Какао с молоком	150	1,65	1,45	13,21	72,5	0,02	0,49	7,5	0	49,18	53,4	18	0,73
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,1	52,8	0,02	0	0	0,02	3,8	13	2,6	0,24
б/н	Апельсины свежие	180	1,62	0,36	14,6	77,4	0,07	108	0	0,07	61,2	41,4	23,4	0,54
	Итого:		39,92	26,24	75,34	707,65	0,23	109,73	177,8	0,91	497,77	607,13	99,9	2,67
	Обед:													
153/154	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	6,3	6,56	12,08	132,54	0,04	1,75	22,7	0,28	12,3	93,04	19,16	1,13
467	Биточки по-белорусски	100	19,08	20,45	1,36	265,84	0,07	1,45	5	0,46	30,52	225,36	28,08	2,96
541/587/	Рагу овощное (3 вариант)	200/60	4,68	11,71	27,99	236,05	0,21	63,62	90,86	0,68	66,17	126,79	58,06	2,11
5/н	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,01	3,5	0	0,05	5,5	15	7	0,25

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	29,91	119,64	0	0,22	0	0,02	1,74	0,72	0,24	0,05
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого:		34,97	39,25	101,63	902,37	0,43	70,54	118,56	2,39	127,03	512,51	122,14	7,22
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
1	Бутерброд с маслом	30\5	2,28	5	15,25	115,06	0,03	0	29,5	0,08	6,3	20,45	3,9	0,37
б/н	Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	1,65	1,95	46,35	213	0,15	0	1,5	0,45	9	21	6	0,9
	Итого:		9,73	11,95	69,8	434,06	0,24	1,6	71	0,53	251,3	233,45	41,9	1,47
	ВСЕГО:		84,62	77,44	246,77	2044,08	0,9	181,87	367,4	3,83	876,1	1353,09	263,94	11,36
7 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (пшенная)	250/5	7,17	8,82	51,44	313,88	0,31	1,56	53,5	0,24	161,7	254,58	68,67	1,84
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
6	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (Вареная колбаса)	30/20	4,81	5,31	15,51	129,07	0,08	0	2	0,09	11,5	55,1	8,3	0,7
б/н	Печенье сахарное	25	1,87	2,45	18,6	104	0,02	0	2,5	0,87	7,25	22,5	5	0,52
б/н	Груша свежая	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,45
	Итого:		14,65	17,03	114,6	673,45	0,44	11,26	58	1,8	224,95	364,18	105,97	7,31
	Обед:													
149	Суп с крупой	250	1,54	3,83	15,37	102,14	0,03	1,5	29,5	0,19	8,5	42,05	14,8	0,35
454	Котлеты мясо-картофельные по хлыновски	100	15,58	21,74	7,95	289,74	0,15	5,3	23,04	4	19,4	193,98	27,02	2,75
332	Макаронные изделия отварные	230	7,84	5,76	51,74	290,13	0,13	0	39,53	1,24	15,62	69,13	12,48	1,26

	наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
16	Салат из свежих огурцов	50	0,32	5,04	0,86	50,04	0,01	3,15	0	2,24	7,65	13,6	6,3	0,22
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,42	0,09	26,44	108,24	0,03	0	0	0,1	16,45	25,8	8,4	0,64
б/н	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,3	89,2	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:		28,42	36,82	120,66	929,49	0,42	9,95	92,07	8,33	81,62	407,76	87,8	6,78
	Полдник:													
б/н	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
333	Макароны с сыром	200/15/13	9,66	13,25	45,51	339,98	0,12	0,09	99,2	1,21	119,48	166,63	15,83	1,23
	Итого:		14,01	18,05	52,56	429,98	0,18	2,04	129,2	1,21	299,48	301,63	36,83	1,38
	ВСЕГО:		57,08	71,9	287,82	2032,92	1,04	23,25	279,27	11,34	606,05	1073,57	230,6	15,47

8 день

	Завтрак:													
302	Каша вязкая (манная)	250/10	8,49	11,21	49,38	332,39	0,13	1,6	83,6	0,93	160,13	159,78	27,21	0,72
692	Кофейный напиток	200	2,02	1,55	24,38	119,52	0,03	0,65	10	0,02	70,84	97,4	41	1,87
3	Бутерброд с сыром	60/15/5	7,6	9,32	30,84	237,58	0,07	0,09	52	0,12	117	50,45	12,75	0,85
б/н	Мандарины свежие	50	0,4	0,1	3,75	19	0,03	19	0	0,1	17,5	8,5	5,5	0,05
	Итого:		18,51	22,18	108,35	708,49	0,26	21,34	145,6	1,17	365,47	316,13	86,46	3,49
	Обед:													
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,99	5,12	14,12	110,49	0,09	15,39	10	1,96	24,32	60,85	23,78	0,85
467/2	Котлеты, биточки (особые)	100	14,46	19,76	12,46	285,46	0,2	1	3,8	2,79	14,7	171,2	23,3	2,36
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	250	12,42	8,22	58,02	355,71	0,46	0	41,3	0,93	22,44	323,17	216	10,75
б/н	Кукуруза консервированная	50	1	0	5,5	25	0,19	0	0	0,65	17	150,5	52	1,85
636	Компот из апельсинов или мандаринов (мандарины)	200	0,4	0,1	32,02	130,56	0,03	20,9	0	0,11	20,15	9,35	6,05	0,15
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,67	71,4	0,05	0	0	0,45	5,4	25,8	4,8	0,36
	Итого:		32,55	33,44	136,79	978,62	1,02	37,29	55,1	6,89	104,01	740,87	325,93	16,32
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	250/15	7,25	6,25	24,97	185,13	0,1	1,75	50	0	300,45	225	35	0,29

	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			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
769	Булочка домашняя	60	4,22	6,93	35,09	219,54	0,07	0	3	3,78	8,27	38,15	6,73	0,55
	Итого:		11,47	13,18	60,06	404,67	0,17	1,75	53	3,78	308,72	263,15	41,73	0,84
	ВСЕГО:		62,53	68,8	305,20	2091,78	1,45	60,38	253,7	11,84	778,2	1320,15	454,12	20,65
9 день														
	Завтрак:													
340	Омлет натуральный	200/10	20,12	25,14	3,78	321,87	0,14	0,78	471	1,06	161,2	363,1	27,6	4,08
33	Сыр (порциями)	20	4,1	4,6	0,5	60	0	0,12	30	0,08	140	140	6,6	0,16
685	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	19	76	0	0	0	0	12	8	6	0,8
б/н	Сухари сливочные	30	2,55	3,24	20,1	119,4	0,04	0	11,4	0,39	6,6	24	4,2	0,57
б/н	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		27,570	33,580	58,080	647,8	0,220	15,90	512,4	1,83	343,8	551,60	57,9	8,9
	Обед:													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,87	5,87	12,43	110,01	0,06	20,48	10	2,41	43,34	54,94	24,25	1,11
388	Котлеты или биточки рыбные	100	11,58	7,68	13,07	167,68	0,1	0,66	4,13	4,51	21,94	162,24	24,08	0,74
511/3	Рис отварной	250	5,45	5,83	59,18	310,97	0,07	0	41,3	0,41	7,64	128,83	42,5	0,86
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,86	5,14	2,74	60,65	0,04	15,36	0	2,58	14,88	26,98	16,32	0,67
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	26,22	106,74	0,01	4	0	0,08	7,12	4,4	3,6	0,95
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	0,07	0	0	0,6	7,2	34,4	6,4	0,48
б/н	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,3	89,2	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:		25,67	25,34	151,5	940,75	0,42	40,5	55,43	11,15	116,12	474,99	135,95	6,37
	Полдник:													
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
1	Бутерброд с маслом	30\5	2,28	5	15,25	115,06	0,03	0	29,5	0,08	6,3	20,45	3,9	0,37

	порции	БЖУ			Энерг. цен (ккал)	витамины				Минеральные вещества				
		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	
302	Каша вязкая (рисовая)	250/10	6,83	11,21	51,15	332,82	0,09	1,6	83,6	0,32	153,47	195,85	44,97	0,72
693	Какао с молоком	200	2,2	1,94	17,61	96,67	0,02	0,65	10	0,1	65,57	71,2	24	0,97
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,1	52,8	0,02	0	0	0,02	3,8	13	2,6	0,24
306	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,28	0	10	0,24	22	76,8	4,8	1
б/н	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,16	0,02	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
б/н	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		17,91	20,49	101,52	666,25	0,49	40,25	105,6	1,58	285,64	391,85	91,37	3,45
	Обед:													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,35	4,88	18,15	137,96	0,25	12	0	2,42	30,21	85,86	34,25	2
489	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	235	18,51	19,19	25,45	348,5	0,27	33,72	43,3	3,41	45,04	247,58	65,01	2,87
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,25	27,84	116,06	0,01	200	0	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
б/н	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,05	20	0	0,56	11,5	20,8	16	0,72
б/н	Хлеб целебный	80	5,44	0,72	36,6	178	0,14	0	0	1,12	28	126,4	37,6	3,12
б/н	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,34	142,8	0,1	0	0	0,9	10,8	51,6	9,6	0,72
	Итого:		35,36	25,68	140,42	942,52	0,82	265,72	43,3	9,17	138,15	535,64	165,86	10,09
	Полдник:													
б/н	Кефир с сахаром	250/15	7,25	6,25	24,97	185,13	0,1	1,75	50	0	300,45	225	35	0,29
769	Булочка домашняя	60	4,22	6,93	35,09	219,54	0,07	0	3	3,78	8,27	38,15	6,73	0,55
	Итого:		11,47	13,18	60,06	404,67	0,17	1,75	53	3,78	308,72	263,15	41,73	0,84
	ВСЕГО:		64,74	59,35	302,00	2013,44	1,48	307,72	201,9	14,53	732,51	1190,64	298,96	14,38
12 день														
	Завтрак:													
302	Каша вязкая (кукурузная)	250/10	8,47	11,28	59,62	373,85	0,14	1,51	82,2	1,16	154,12	168,07	27,6	1,29
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,37	3,37	23,97	139,7	0,03	0,38	15,96	0,09	121,87	109,42	29,92	0,96

Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		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	
6	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (вареная колбаса)	30/20	4,81	5,31	15,51	129,07	0,08	0	2	0,09	11,5	55,1	8,3	0,7
б/н	Киви свежие	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	0	0,3	40	34	25	0,8
	Итого:		17,45	20,36	107,2	689,62	0,27	181,89	100,16	1,64	327,49	366,59	90,82	3,75
	Обед:													
155/548	Суп спельменями или клецками	250/60	2,83	1,39	14,09	80,17	0,05	1,52	17,8	0,39	16,67	40,38	8,89	0,51
492	Плов из птицы или кролика	80/200	22,65	29,18	52,75	564,16	0,18	8,94	40,8	7,82	31,96	293,08	67,06	2,48
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,74	6	7,19	101,7	0,02	7,26	39	0,18	151,47	151,68	22,25	1,15
631	Компот из свежих плодов (смородина)	200	0,36	0,14	25,28	103,85	0,01	80	0	0,28	15,12	13,2	12,4	0,59
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,56	95,5	0,07	0	0	0,6	7,2	34,4	6,4	0,48
б/н	Хлеб целебный	20	1,36	0,18	9,16	44,6	0,04	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Итого:		34,98	37,21	128,03	989,98	0,37	97,72	97,6	9,55	229,42	564,34	126,4	5,99
	Полдник:													
33	Сыр (порциями)	30	6,15	6,9	0,75	90	0	0,18	45	0,12	210	210	9,9	0,24
б/н	Простокваша	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
б/н	Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	1,65	1,95	46,35	213	0,15	0	1,5	0,45	9	21	6	0,9
	Итого:		13,6	13,85	55,3	409	0,21	1,78	86,5	0,57	455	423	47,9	1,34
	ВСЕГО:		66,03	71,42	290,53	2088,6	0,85	281,39	284,26	11,76	1011,9	1353,93	265,12	11,08

