

Утверждаю

Директор филиала ООО «МобилСвязь»

И.С.Назин

«  » \_\_\_\_\_ 2021 г.



Согласовано

Руководитель образовательного

учреждения \_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## Примерное /циклическое /меню

Для учащихся общеобразовательных школ г.Тулы  
2021 учебный год/ возрастная группа от 12 -17 лет

**Примерное меню учащихся 12-17 лет 2021 учебный год**  
**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г. Москва (Де-Ли принт 2007г)**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ р.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)				
			Б	Ж	У					Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
97,00	Каша рисовая молочная	250,00	7,74	9,61	40,78	272,22	0,24	1,39	0,02	0,14	86,00	109,00	25,00	0,00						
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86	61	9	0						
342,00	Бутерброд с сыром.	20/15	5,02	9,08	10,70	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	15,00	99,00	14,00	1,00						
	Мандарин(по штучно)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00														
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00						
	Итого		22,40	23,07	150,62	873,32	0,46	1,91	0,07	2,24	199,00	320,00	69,00	1,00						

**ОБЕД**

№ р.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)				
			Б	Ж	У					Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
4,00	Салат из капусты с морковью	100,00	2,36	11,25	3,56	17,25	0,07	30,2	0	4,2	34,2	25,3	14	0						
104,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	13,70	31,11	2,40	426,90	0,27	21,50	0,02	0,47	17,00	57,00	24,00	1,00						
204,00	Макаронны отварные	180,00	7,53	6,73	53,99	296,50	0,13	0,00	0,03	1,39	12,00	53,00	24,00	1,00						
268,00	Котлета мясная	100,00	49,66	19,33	24,42	270,50	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00						
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00						
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00						
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56						
	Итого		148,29	70,34	324,38	1271,42	1,00	292,03	0,05	10,14	108,16	341,51	115,41	9,56						
	Всего		170,69	93,41	475,00	2144,74	1,46	293,94	0,12	12,38	307,16	661,51	184,41	10,56						

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100,00	0,98	6,10	4,65	74,76								
216,00	Картофельное пюре	180,00	4,93	7,69	38,34	233,88	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00
189,00	Котлета куриная	100,00	9,33	4,53	10,58	135,14	0,19	0,00	0,01	2,75	11,16	91,16	14,67	1,30
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00
	Итого		19,86	20,12	98,42	657,83	0,49	25,59	0,04	4,51	68,16	244,16	71,67	3,30
	<b>ОБЕД</b>													
9,00	Салат из моркови с растительным маслом	100,00	1,30	10,25	8,25	102,30	0,17	6,25	0	9,25	45,36	52,31	44,32	0
27,00	Борщ на курином бульоне	250,00	5,04	7,11	8,54	116,90	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	266,36	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00
143,00	Котлета рыбная	100,00	19,16	12,55	13,46	236,91	0,01	0,26	0,02	1,23	11,20	77,60	12,60	0,45
247,00	Кисель	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56
	Итого		38,49	38,42	324,74	1052,56	0,76	76,51	0,10	14,39	127,52	370,12	143,33	4,01
	Всего		58,35	58,54	423,16	1710,39	1,25	102,10	0,14	18,90	195,68	614,28	215,00	7,31



День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12-17лет  
**ЗАВТРАК**

№ реч.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	T9,мг	B1,мг	C,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
223,00	Запеканка из творога с молоком стученым	200,00	33,11	16,42	53,23	459,90	0,3	0,04	0,04	0,46	279	300	36	0					
244,00	Какао	200,00	3,78	3,91	41,04	154,30	0,17	0,38	0,01	0,09	117	83	13	0					
344,00	Бутерброд с сыром маслом 20/15/5	40,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155	99	14	1					
	Яблоко(поштучно)	200,00	0,80	0,60	21,80	84,00				1,09	551	482	63	1					
	Итого		39,23	21,53	129,82	750,60	0,56	0,66	0,09										
	<b>ОБЕД</b>																		
1	Винегрет овощной с растительным маслом	100,00	1,01	10,11	7,52	123,35	1	10,61	0,01	4,27	24,29	40	74,29	1,4					
37,00	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2					
196,00	Каша гречневая	180,00	10,50	8,68	58,50	331,91	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39						
260,00	Гуляш(мясо80/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42													
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0	0	30	32	23	5,00					
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00					
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56					
	Итого		43,96	66,98	339,24	1395,52	1,87	54,48	0,07	10,5	148,25	441,21	211,7	9,96					
	Всего		83,19	88,51	469,06	2146,12	2,43	55,14	0,16	11,59	699,25	923,21	274,70	10,96					

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100,00	0,59	3,66	2,79	44,84										
204,00	Макароны отварные	180,00	7,53	6,73	53,99	296,60	0,13	0	0,03	1,39	12	53	10	1		
268,00	Котлета мясная	100,00	49,66	19,33	24,42	270,50	0,11	0,33	0	2,03	8	10	5	1		
265,00	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00		
	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,01	15,18	59,16	0,01	2,9			8	10	5	1		
	Итого		62,46	31,53	129,82	828,30	0,26	3,23	0,03	4,92	40	124	41	3		
	<b>ОБЕД</b>															
22,00	Салат из свеклы с подсолнечным маслом	100,00	1,80	0,00	10,25	20,36	0,08	12	0,16	5,62	33,26	36,2	25	1,49		
	Рассольник															
55,00	"Ленинградский" на кур. бульоне со смет.	250,00	2,08	8,31	9,67	136,00	0,16	29,5	0,03	0,51	48	94	26	1		
259,00	Жаркое по домашнему	280,00	21,95	27,21	35,82	467,71	0,06		0,03	0,37	5	82	27	1		
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00		
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56		
	Итого		100,87	37,44	295,75	884,34	0,72	281,5	0,22	8,55	123,22	325,41	118,41	10,05		
	Всего		163,33	68,97	425,57	1712,64	0,98	284,73	0,25	13,47	163,22	449,41	159,41	13,05		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,98	4,58	348,26	0,5	0,6	0,27	1,82	105	201	17	2			
332,00	Бутерброд с варено-копченой колбасой (20/25)	45,00	5,87	10,35	9,96	129,65											
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86	61	9	0			
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00			
	Мандарин(по штуcho)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00											
	Итого		32,99	43,71	113,68	940,61	0,63	0,88	0,28	3,38	203	313	47				
	<b>ОБЕД</b>																
4,00	Салат из капусты с морковью	100,00	2,91	0,29	9,64	45,30	0,07	38,3	0	4,39	44,29	31,43	17,14	0			
133,00	Суп картофельный	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2			
83,00	Рагу из овощей	180,00	3,31	7,79	20,05	93,94	0,11	0,33	0	2,03	8	93	13	1			
189,00	Котлета куриная	100,00	9,33	4,53	10,58	135,14	0,14	0,00	0,01	2,06	8,37	68,37	11,00	1,00			
247,00	Кисель	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00			
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56			
	Итого		32,25	19,67	307,33	750,37	0,84	60,13	0,04	12,62	119,62	432,01	116,55	5,56			
	Всего		65,24	63,38	421,01	1690,98	1,47	61,01	0,32	16,00	322,62	745,01	163,55	5,56			



День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)					
			Б	Ж	У					Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
1		2																			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
439,00	Печень по Строгановски 80/20	100,00	12,84	8,70	4,01	146,61	13,12	14	220,8	4,75	49,5	2,96	0,16	7,1							
216,00	Картофельное пюре	180,00	4,93	7,69	38,34	233,88	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00							
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,01	2,88	17,90	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12							
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00							
	Итого		20,86	13,57	77,46	456,64	123,75	125,9	309,11	3,04	35,5	4,18	0,26	27,36							

**ОБЕД**

45	Капустя квашеная с маслом растительным	100,00	1,66	9,88	2,93	114,10	47,03	15,68	30,55	0,58	0	4,5	0,01	28,33						
135	Суп из овощей вегетарианский	250,00	1,41	3,70	8,10	74,93	70,8	49,33	76,34	1,24	0	2,33	0,08	15,82						
413,00	Сосиска отварная	100,00	7,92	14,34	0,32	161,96	22,4	12	89,04	1,15	0	0,32	0,08	0						
204,00	Макаронны отварные	180,00	6,96	4,89	44,46	248,19	0,15	0	25,25	1,78	15,75	73,08	28,35	1,57						
631,00	Компот из свежих ябллок с витамином С	200,00	0,39	0,16	18,82	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	12,63	0,12	23,16						
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00						
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56						
	Итого		27,75	28,89	100,50	809,59	201,01	272,24	531,19	11,05	64,94	21,02	0,6	36,02						
	Всего		48,61	42,46	177,96	1266,23	324,76	398,14	840,30	14,09	100,44	25,20	0,86	63,38						

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12-17 лет  
**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетич	Минеральные элементы			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100,00	0,98	6,10	4,65	74,76								
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	266,36	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00
143,00	Котлета рыбная с соусом 100/20	120,00	19,18	12,55	13,48	236,91	0,01	0,26	0,02	1,23	11,2	77,6	12,8	0,45
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00
	Итого		28,39	20,94	104,80	717,32	0,09	0,36	0,05	3,10	33,20	218,60	64,80	2,45
	<b>ОБЕД</b>													
9,00	Салат из моркови с растительным маслом	100,00	1,30	10,25	8,25	102,30	0,17	6,25	0	9,25	45,36	52,31	44,32	0
55,00	Ши из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне	250,00	2,08	8,31	9,67	136,00	0,16	29,5	0,03	0,51	48	94	26	1
216,00	Картофельное пюре	180,00	4,93	7,69	38,34	233,88	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00
268,00	Котлета мясная	100,00	30,21	12,56	16,69	171,26	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0	0	30	32	23	4
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56
	Итого		46,12	40,73	319,84	971,38	0,99	62,44	0,06	14,10	195,32	474,52	174,73	8,56
	Всего		74,51	61,67	424,64	1688,70	1,08	62,80	0,11	17,20	228,52	693,12	239,53	11,01



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
103,00	Каша пшеничная молочная	250,00	9,31	10,84	46,86	317,52	0,45	1,30	0,02	1,04	132,00	185,00	47,00	1,00		
342,00	Бутерброд с сыром и маслом сл. 20/15/5	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	15,00	99,00	14,00	1,00		
244,00	Какао	200,00	3,78	3,91	42,04	154,30	0,17	0,38	0,01	0,09	117,00	83,00	13,00	0,00		
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00		
	Яблоко(по штучно)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00										
	Итого		27,53	31,43	159,08	864,42	8,72	10,92	10,07	14,17	288,00	431,00	109,00			
	<b>ОБЕД</b>															
	Винегрет овощной с растительным маслом	100,00	1,01	10,11	7,52	123,35	1	10,61	0,01	4,27	24,29	40	74,29	1,4		
173,00	Суп Харчо	250,00	5,04	7,11	8,54	116,90	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00		
284,00	Капуста тушеная	180,00	3,84	6,31	18,15	151,78	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00		
192,00	Мясо птицы отварное	100,00	21,33	15,13	0,14	222,40	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00		
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00		
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56		
	Итого		106,26	40,58	274,36	874,70	2,11	346,43	0,09	10,1	151,25	389,21	182,7	10,96		
	Всего		133,79	72,01	433,44	1739,12	10,83	357,35	10,16	24,27	439,25	820,21	291,70	10,96		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
24,00	Овощи соленые в нарезке(отурцы)	100,00	0,98	6,10	4,65	74,76										
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,98	4,58	348,26	0,5	0,6	0,27	1,82	105	201	17	2		
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00		
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00		
	Итого		23,08	36,88	129,82	637,07	0,52	0,7	0,27	3,32	122	260	42	3		
	<b>ОБЕД</b>															
4,00	Салат из капусты с морковью	100,00	2,91	0,29	9,64	45,30	0,07	38,3	0	4,39	44,29	31,43	17,14	0		
63,00	Суп Рыбный картофельный с крупой	250,00	7,59	3,99	19,04	137,60	0,28	21,90	0,01	0,60	62,00	123,00	40,00	1,00		
196,00	Каша гречневая	180,00	10,50	6,68	56,50	331,91	0,05	0	0,03	4,72	15	207	136	5		
260,00	Гуляш(мясо80/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42										
	Сок фруктовый	200,00	1,36		29,02	116,69										
	Витаминизированный Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56		
	Итого		45,95	54,01	340,49	1311,32	0,62	60,2	0,04	11,76	145,25	470,64	229,55	7,56		
	Всего		69,03	90,89	470,31	1948,39	1,14	60,90	0,31	15,08	267,25	730,64	271,55	10,56		

День: четверг  
 Неделя: вторник  
 Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
222,00	Пудинг творожный с молоком густеным	200,00	33,11	16,42	53,23	459,90	0,30	0,04	0,04	0,46	276,00	300,00	36,00	0,00		
344,00	Бутерброд с маслом 20/20	40,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155	99	14	1		
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00		
	Мандарин(по штучно)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00										
	Итого		39,67	19,60	132,45	817,80	0,51	0,56	0,09	1,06	517,00	460,00	59,00	1,00		
	<b>ОБЕД</b>															
22,00	Салат из свеклы с подсолнечным маслом	100,00	1,80	0,00	10,25	20,36	0,08	12	0,16	5,62	33,26	36,2	25	1,49		
133,00	Суп картофельный	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2		
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	266,36	0,06		0,03	2,09	35,00	130,00	39,00	2,00		
189,00	Котлета куриная	100,00	9,33	4,53	10,58	135,14	0,14	0,00	0,01	2,06	8,37	68,37	11,00	1,00		
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00		
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56		
	Итого		31,62	18,18	333,23	895,70	0,85	34,37	0,23	13,91	165,59	505,78	173,41	12,05		
	Всего		71,29	37,78	465,68	1713,50	1,36	34,93	0,32	14,97	682,59	965,78	232,41	13,05		



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)					
			Б	Ж	У					Са	Мg	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
1	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
24,00		100,00	0,98	6,10	4,65	74,76															
196,00	Каша гречневая	180,00	10,50	6,68	56,50	331,91	0,05	0	0,03	4,72	15	207	136	5							
268,00	Котлета мясная	100,00	49,66	19,33	24,42	270,50	0,11	0,33	0	2,03	8	10	5	1							
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00							
	Батон йодированный	50,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00							
	Итого		61,70	26,61	105,85	711,66	0,21	0,43	0,03	7,25	32,00	242,00	152,00	7,00							

**ОБЕД**

1	Винегрет овощной с растительным маслом	100,00	1,01	10,11	7,52	123,35	1	10,61	0,01	4,27	24,29	40	74,29	1,4
259,00	Жаркое по Домашнему	280,00	21,85	27,21	35,82	467,71	0,06	0,00	0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56
	Итого		99,98	47,55	293,02	987,33	1,64	280,11	0,07	7,20	114,25	329,21	167,70	9,96
	Всего		161,68	74,16	398,87	1698,99	1,85	280,54	0,10	14,45	146,25	571,21	319,70	16,96

День: суббота

Неделя: вторник

Возрастная категория: 12-17 лет

**ЗАВТРАК**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)					
			Б	Ж	У					Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
143,00	Котлета рыбная	100,00	19,18	12,55	13,48	236,91	0,01	0,26	0,02	1,23	11,2	77,6	12,8	0,45							
284,00	Капуста тушеная	180,00	3,84	6,31	18,15	151,78	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00							
685	Чай с молоком с сахаром	200,00	1,40	1,42	11,23	61,21	101,93	40,05	78,58	0,72	6,05	0,45	0,05	9,26							
	Мандарин(по штучно)	120,00	1,80	0,40	16,20	88,96	68	26	46	0,6	0	0,4	0,08	120							
	Батон йодированный	50,00	2,64	1,03	17,18	92,45	7,55	11,32	29,16	0,69	0	0,6	0,05	0							
	Итого		24,16	21,96	49,11	505,20	332,75	101,98	433,74	5,11	349,57	2,28	0,28	129,78							
	<b>ОБЕД</b>																				
22,00	Зеленый горошек конс.	100,00	0,96	7,05	6,32	89,57	0,06	9	0,13	4,28	32,86	38,57	20	1,43							
140,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,16	2,43	15,07	95,09	13,94	16,93	44,89	0,71	0	1,28	0,07	5,28							
468,00	Оладьи из печени	100,00	13,35	12,75	9,30	205,30	0,21	2,55	5,99	4,35	9	234	15	6							
203	Картофель отварной	180,00	3,77	4,33	29,63	181,12	18,08	39,92	101,49	1,57	17,7	0,25	0,17	15,96							
639	Компот из сухофруктов с витаминизм.С	200,00	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92							
	Батон йодированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0							
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65							
	Итого		24,12	27,46	103,29	765,87	139,24	140,22	238,25	13,53	70,22	324,17	51,65	42,24							
	Всего		48,28	49,42	152,40	1271,07	471,99	242,20	671,99	18,64	419,79	326,45	51,93	172,02							