

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Отдела образования  
Администрации Лебяжьевского  
муниципального округа  
Каткова А.В.



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**12-18 ЛЕТ**

**НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)**

**в общеобразовательных организациях**

**Лебяжьевского муниципального округа**

**Курганской области**

р.п. Лебяжье – 2024

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет**

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
83	Каша пшеничная молочная	250	7,5	12,75	34,75	285	0,13	2,45	45	242,5	101,25	0	1,88
89	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0	0	4,60	17,40	6,60	0,22
77	Какао с молоком	200	3,52	5,8	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>13,91/ 13,1/ 13,6</b>	<b>27,35/ 27,45/ 27,25</b>	<b>93/ 79,8/ 78,1</b>	<b>632,06/ 590,06/ 578,86</b>	<b>0,222/ 0,221/ 0,231</b>	<b>12,45/ 13,75/ 63,75</b>	<b>103/ 105/ 110</b>	<b>426,7/ 437,7/ 455,7</b>	<b>233,65/ 222,65/ 234,65</b>	<b>47,65/ 29,65/ 35,65</b>	<b>2,94/ 4,88/ 2,98</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	90	45,9	33,4	18,2	0,61
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	9,5	12,3	104	0,05	23	125	61,25	65	25,75	1,26
100	Перловка отварная	200	5,06	0,8	53,86	244	0	0	1,54	182,22	29,53	1,9	1,6
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	41	43,9	106,7	21,60	0,96
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>

	<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>24,47</b>	<b>22,3</b>	<b>160,36</b>	<b>878,5</b>	<b>0,221</b>	<b>88,13</b>	<b>294,34</b>	<b>358,47</b>	<b>312,43</b>	<b>114,25</b>	<b>5,53</b>
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
86	Каша пшеничная молочная	250	5,5	11,5	31,75	255	0,065	0	65	68,75	926,25	300	6,18
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>9,81/ 9/ 9,5</b>	<b>26,2/ 26,3/ 26,1</b>	<b>91,85/ 78,65/ 76,95</b>	<b>640,1/ 598,1/ 586,9</b>	<b>0,137/ 0,136/ 0,146</b>	<b>8,73/ 10,03/ 60,03</b>	<b>183,1/ 185,1 190,1</b>	<b>346,15/ 357,15/ 375,15</b>	<b>1031,85/ 1020,85/ 1032,85</b>	<b>344,47/ 326,47 332,47</b>	<b>7,32/ 9,26/ 7,36</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	2	21,09	24,58	12,54	0,8
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	200	24,6	66,65	27,0	1,09
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	120	18,35	16,62	7,63	258,05	0,06	0,12	43	68,15	132,9	20,3	1,72
68	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	2	29,5	5,4	1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>33,18</b>	<b>32,93</b>	<b>118,53</b>	<b>897,14</b>	<b>0,4257</b>	<b>53,323</b>	<b>293</b>	<b>215,74</b>	<b>423,89</b>	<b>121,54</b>	<b>6,06</b>

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
34	Каша манная	250	7,8	7,63	24,63	197,5	0,1	1,362	45,9	240,21	195	29,4	0,38
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	5,8	22,4	116,0	0,02	0	80	172,2	45,0	7,0	0
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>15,31/ 14,5/ 15</b>	<b>22,63/ 22,73/ 22,53</b>	<b>99,93/ 86,73 85,03</b>	<b>607,2/ 565,2/ 554</b>	<b>0,212/ 0,211/ 0,221</b>	<b>10,062/ 11,362/ 61,362</b>	<b>173,9/ 175,9/ 180,9</b>	<b>433,61/ 444,61/ 462,61</b>	<b>317,2/ 306,2/ 318,2</b>	<b>83,25/ 65,25/ 71,25</b>	<b>1,32/ 3,26/ 1,36</b>
<b>Обед 12-18лет</b>													
90	Закуска из моркови с курагой	100	1,2	2,8	12,8	78,2	0,04	3,72	120	149,02	135,89	97,7	2,99
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	3,3	4,3	22	133,3	0,125	12,75	200	27,5	92,8	34,25	1,25
55	Котлета мясная с соусом	120	14,4	9,6	8,4	180	0,1	1,12	23,0	37,5	133,1	29,2	1,35
96	Гречка отварная рассыпчатая	200	8	2	44	214	0,26	0	0,8	121,48	19,69	1,26	1,06
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>35,1</b>	<b>22,22</b>	<b>153,68</b>	<b>935,5</b>	<b>0,5907</b>	<b>17,623</b>	<b>355,9</b>	<b>364,6</b>	<b>460,38</b>	<b>186,11</b>	<b>8,1</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	250	6,25	12,5	36,25	262,5	0,275	0,625	40	171,67	393,75	99,5	2,08
99	Бутерброд с маслом	50	3	6	14	212	0,05	0	85	52,2	100	8,9	0,65
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	1	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>10,69/ 9,88/ 10,38</b>	<b>27,12/ 27,22/ 27,02</b>	<b>83,6/ 70,4/ 68,7</b>	<b>671,28/ 629,28/ 618,08</b>	<b>0,357/ 0,356/ 0,366</b>	<b>12,155/ 13,455/ 63,455</b>	<b>174/ 176/ 181</b>	<b>245,32/ 256,32/ 274,32</b>	<b>523,15/ 512,15/ 524,15</b>	<b>137,85/ 119,85/ 125,85</b>	<b>3,39/ 5,33/ 3,43</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	100,64	0,01	9,16	2	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	250	10	5,8	55	267,5	0,23	58,75	125	49,25	173,3	48,25	3,5
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	200	23,4	11	5,4	133	0,8	12,9	16,68	42,05	123,65	44,21	2,18
104	Компот из кураги	200	0,96	0	51,36	196,72	0,03	1,64	40	38,96	63,88	30,64	1,08
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>42,63</b>	<b>24,92</b>	<b>168,84</b>	<b>937,86</b>	<b>1,1357</b>	<b>82,483</b>	<b>195,68</b>	<b>187,22</b>	<b>470,51</b>	<b>163,5</b>	<b>9,36</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
85	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная	250	5,82	7,23	25,97	188,43	0,5	1,825	32,5	115,37	160	33,37	1,63
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
77	Какао с молоком	200	3,52	5,8	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	90,00	14,00	0,56
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>12,65/ 11,84/ 12,34</b>	<b>27,63/ 27,73/ 27,53</b>	<b>91,56/ 78,36/ 76,66</b>	<b>628,73/ 586,73/ 575,53</b>	<b>0,612/ 0,611/ 0,621</b>	<b>11,855/ 13,155/ 63,155</b>	<b>160,5/ 162,5/ 167,5</b>	<b>558,97/ 569,97/ 587,97</b>	<b>355,6/ 344,6/ 356,6</b>	<b>91,84/ 73,84/ 79,84</b>	<b>2,93/ 4,87/ 2,97</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	90	45,9	33,4	18,2	0,61
15	Борщ с капустой и картофелем	250	1,41	4,41	396	102,5	0,05	10,29	200	44,38	53,23	26,25	1,19
301	Плов с курицей	200	18,3	13,3	33,3	328,33	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>29,82</b>	<b>21,63</b>	<b>528,68</b>	<b>882,73</b>	<b>0,2467</b>	<b>75,863</b>	<b>398,8</b>	<b>181,16</b>	<b>440,26</b>	<b>154,53</b>	<b>6,03</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ** 12-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
31	Макароны с сыром	200	10,17	10,72	43,53	296,1	0,094	0,24	48,12	169,5	156,78	19,29	1,18
99	Бутерброд с маслом	50	3	11,8	14	212	0,03	0	95	52,2	100	8,9	0,65
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,57/ 15,07</b>	<b>23,02/ 22,82</b>	<b>87,33/ 85,63</b>	<b>645,1/ 633,9</b>	<b>0,154/ 0,164</b>	<b>10,24/ 60,24</b>	<b>148,22/ 153,22</b>	<b>243,7/ 261,7</b>	<b>267,78/ 279,78</b>	<b>37,19/ 43,19</b>	<b>4,43/ 2,53</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
7	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60	0,85	1	4,9	33,1	0,024	9,54	0,4	27,6	33	9	0,48
19	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,3	14,4	84,3	0,11	8,25	125	26,1	82,65	28,5	1,3
57	Тефтели из говядины с соусом	120	8,9	10,9	11,5	180	0,06	0,85	41	43,9	106,7	21,60	0,96
97	Рис отварной	200	3,86	11,6	39,6	278	0,22	0	0	16,16	43,8	16,24	0,334
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>23,21</b>	<b>30,22</b>	<b>141,88</b>	<b>909,6</b>	<b>0,4897</b>	<b>19,753</b>	<b>212,2</b>	<b>143,26</b>	<b>348,65</b>	<b>99,04</b>	<b>4,304</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
34	Каша манная	250	7,8	7,63	24,63	197,5	0,1	1,362	45,9	240,21	195	29,4	0,38
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	132	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
103	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	1	14,05	4,4	2,4	0,38
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>16,04/ 15,23/ 15,73</b>	<b>21,85/ 21,95/ 21,75</b>	<b>104,78/ 91,58/ 89,88</b>	<b>664,88/ 622,88/ 611,68</b>	<b>0,232/ 0,231/ 0,241</b>	<b>12,922/ 14,222/ 64,222</b>	<b>164,9/ 166,9/ 171,9</b>	<b>539,46/ 550,46/ 568,46</b>	<b>357,2/ 346,2/ 358,2</b>	<b>96,07/ 78,07/ 84,07</b>	<b>2,16/ 4,1/ 2,2</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,7	0,2	4,9	28,7	0,01	54,5	90	45,9	33,4	18,2	0,61
106	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,75	1,25	9,75	66,5	0,1	7,9	200	54,18	99,5	34,45	1,73
161	Пюре гороховое	200	23,44	11,3	54,53	386,78	0,68	24,22	34	112,6	0	0	6,53
107	Гуляш из курицы	120	14,4	7,2	3,6	136,8	0,06	1,21	21,6	37,45	117,3	20,27	2,1
72	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	94,2	0,01	1,08	33,8	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>50,49</b>	<b>23,37</b>	<b>144,26</b>	<b>952,98</b>	<b>0,9257</b>	<b>88,943</b>	<b>391,4</b>	<b>279,63</b>	<b>332,7</b>	<b>96,62</b>	<b>12,2</b>



№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
87	Каша овсяная из «Геркулеса»	250	6,25	12,5	36,25	262,5	0,275	0,625	40	171,67	393,75	99,5	1,66
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
78	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	5,8	22,4	116,0	0,02	0	80	34,0	45,0	7,0	0
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>13,76/ 12,95/ 13,45</b>	<b>26,5/ 26,6 26,4</b>	<b>111,55/ 98,35 96,65</b>	<b>672,2/ 630,2/ 619</b>	<b>0,387/ 0,386/ 0,396</b>	<b>9,325/ 10,625/ 60,625</b>	<b>168/ 170/ 175</b>	<b>226,87/ 237,87/ 255,87</b>	<b>515,95/ 504,95/ 516,95</b>	<b>153,35/ 135,35/ 141,35</b>	<b>2,6/ 4,54/ 2,64</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
8	Закуска из свеклы с подсолнечным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	2	21,09	24,58	12,54	0,8
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	200	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная) с	120	10,24	15,78	11,35	229,45	0,04	1,03	30,36	56	105,9	15,4	1,01
67	Макароньы отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
98	Кисель	200	0	0	15	55	0	15	2	29,5	5,4	1	0,06
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>31,15</b>	<b>34,15</b>	<b>129,44</b>	<b>940,14</b>	<b>0,4257</b>	<b>27,573</b>	<b>274,36</b>	<b>174,25</b>	<b>351,52</b>	<b>116,1</b>	<b>6,43</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	юб	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
84	Каша рисовая молочная	250	5,75	3,75	39,25	214	0,065	1,025	23,25	128,07	150,25	34,27	0,532
77	Какао с молоком	200	3,52	5,82	25,49	145,2	0,04	1,30	10	172,2	90,00	14,0	0,56
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
105	Масло	10	0,1	8,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>1,21</i>	<i>0,3</i>	<i>23</i>	<i>89</i>	<i>0,031</i>	<i>8,7</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>22</i>	<i>27</i>	<i>0,26</i>
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47</i>	<i>0,03</i>	<i>10</i>	<i>5</i>	<i>16</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>2,2</i>
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>35,8</i>	<i>0,04</i>	<i>60</i>	<i>10</i>	<i>34,0</i>	<i>23</i>	<i>15</i>	<i>0,3</i>
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>15,32/ 14,51/ 15,01</b>	<b>18,77/ 18,87/ 18,67</b>	<b>116,82/ 103,62/ 101,92</b>	<b>654,58/ 612,58/ 601,38</b>	<b>0,197/ 0,196/ 0,206</b>	<b>11,025/ 12,325/ 62,325</b>	<b>81,25/ 83,25/ 88,25</b>	<b>321,47/ 332,47/ 350,47</b>	<b>317,45/ 306,45/ 318,45</b>	<b>95,12/ 77,12/ 83,12</b>	<b>2,032/ 3,972/ 2,072</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
92	<i>Закуска из капусты с яблоками</i>	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	0,9	26,10	16,9	8,0	0,33
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	200	24,6	66,65	27,0	1,09
246	<i>Гуляш из говядины</i>	<i>120</i>	<i>20,4</i>	<i>14,4</i>	<i>9,12</i>	<i>235,2</i>	<i>0,12</i>	<i>3,06</i>	<i>16,08</i>	<i>22,72</i>	<i>216,48</i>	<i>29,8</i>	<i>3,1</i>
63	<i>Птица (куры) тушеные в сметанном соусе</i>	<i>120</i>	<i>18,35</i>	<i>16,62</i>	<i>7,63</i>	<i>258,05</i>	<i>0,06</i>	<i>0,12</i>	<i>43</i>	<i>68,15</i>	<i>132,9</i>	<i>20,3</i>	<i>1,72</i>
96	Гречка отварная рассыпчатая	150	8	2	44	214	0,26	0	0,8	121,48	18,89	1,26	1,06
295	Компот из лимонов	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	2	7,11	11,5	2,49	0,11
89	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	30	2,4	2,82	16,68	101,4	0,0057	0,033	12	9,3	26,7	3,9	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>39,34/ 37,29</b>	<b>25,16/ 27,38</b>	<b>141,74/ 140,25</b>	<b>917,65/ 940,5</b>	<b>0,5757/ 0,5157</b>	<b>26,523/ 23,583</b>	<b>231,78/ 258,7</b>	<b>225,11/ 270,54</b>	<b>409,32/ 325,74</b>	<b>92,31/ 82,75</b>	<b>6,746/ 5,36</b>

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества <sup>(г)</sup>			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)</b>													
<b>Завтрак 12-18 лет</b>													
86	Каша пшеничная молочная	250	5,5	11,5	31,75	255	0,065	0	65	68,75	926,25	300	6,18
102	Бутерброд с сыром	50	2	6	17	140	0,04	0,03	70	264	80,6	17,42	0,46
75	Чай с сахаром	200	1	0,1	20	90	0	0	0,1	6,00	0	0	0,4
105	Масло	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	45	2,4	3	0,05	0,02
	<i>Плоды свежие (банан-1шт.)</i>	100	1,21	0,3	23	89	0,031	8,7	3	5	22	27	0,26
	<i>Плоды свежие (яблоко-1шт.)</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	11	9	2,2
	<i>Плоды свежие (апельсин-1шт.)</i>	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	60	10	34,0	23	15	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>9,81/ 9/ 9,5</b>	<b>25,2/ 25,3/ 25,1</b>	<b>91,85/ 78,65/ 76,95</b>	<b>640,1/ 598,1/ 586,9</b>	<b>0,137/ 0,136/ 0,146</b>	<b>8,73/ 10,03/ 60,03</b>	<b>183,1/ 185,1/ 190,1</b>	<b>346,15/ 357,15/ 375,15</b>	<b>1031,85/ 1020,85/ 1032,85</b>	<b>344,47/ 326,47/ 332,47</b>	<b>7,32/ 9,26/ 7,36</b>
<b>Обед 12-18 лет</b>													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1	0	19	84	0,05	6,25	90	24,28	44,0	30,75	1,08
18	Суп из овощей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0	125	25,85	76,8	31,13	1,18
44	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	100	18,5	5,5	4,3	144	0,1	9,2	90	30	148,3	25,7	0,9
68	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
71	Компот из свежих яблок	200	0	0	11,8	47,8	0,02	0	0,6	12	2,4	0	0,8
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,66
300	Булочка сдобная	50	4	4,7	27,8	169,5	0,0095	0,055	12	15,5	44,5	6,5	0,65
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>34,66</b>	<b>20,03</b>	<b>135,78</b>	<b>869,83</b>	<b>0,5595</b>	<b>51,725</b>	<b>351,</b>	<b>170,73</b>	<b>483,66</b>	<b>150,88</b>	<b>6,61</b>

*Курсивом обозначена возможная замена блюд*