Утверждаю
Директор школы
_____ Н.С. Черных
ПРИКАЗ
30.08.2024 № 50 -о

М Е Н Ю для обучающихся с ОВЗ
МБОУ «Камышенская СОШ»
на 2024-2025 учебный год.

День: понедельник Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 – 18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 382	Каша рисовая на молоке Масло сливочное	200 40 10	5,6 14 0.05	6,4 2 8,25	9,4 146,4 0,08	70 323 733	0,018 0,016 0,02	0,06	 0,09 0,4	1,2	240 16 48	180 300 60	28 100 0,1	0,012 2 0,4
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Чай с лимоном	200(10) 20	0,09	0,001	0,3 10,4	3,4 42	2,7	44	0,2	1,3	4	2,8	3	3,3
	Итого	595	31,32	22,38	212,2	1463,4								

Завтрак. Возрастная категория 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 382	Каша рисовая на молоке Масло сливочное	200 40 10	5,6 14 0.05	6,4 2 8,25	9,4 146,4 0,08	70 323 733	0,018 0,016 0,02	0,06	 0,09 0,4	1,2	240 16 48	180 300 60	28 100 0,1	0,012 2 0,4
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Чай с лимоном	200(10) 20	0,09	0,001	0,3 10,4	3,4 42	2,7	44	0,2	1,3	4	2,8	3	3,3
	Итого	595	31,32	22,38	212,2	1463,4								

Обед. 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из свеклы	100	1,5	0,1	9,1	42	5	2,5			0,93	10,75	5,5	0,35
№ 196	Суп Рассольник	250 30	2,79 2,32	0,33 0,27	20,25 18,25	96 9,72	0,005 0,036	0,08			0,4 1,14	2,32 9,69	0,92 1,2	0,036 0,054
№ 378	Картофельное пюре масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Котлеты рыбные	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
№ 868	Компот с сахаром	200 20	0,04	-	4,74 19,96	17 75,8	0.002	0.36	0,18		20	12	10	0.4
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	960	97,8	32,98	382,82	1141,82								

День: вторник Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 -18 лет

Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 171	Борщ со сметаной	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,025 0.034	447 2.06	0,0003	0,003	0,09 0,0015	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,002
	Кофейный напиток (суррогат) с сахаром	200(20)			19,96	75,8								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Блинчики с творогом	60	4,86	1.8	8.16	67,74	6	0,9	1,6	28	11	17	5	3,4
	Итого	420	64,26	10,28	233,799	860,6								

Завтрак. Возрастная категория: 6 лет - 11

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 171	Борщ со сметаной	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,025 0.034	447 2.06	0,0003	0,003	0,09 0,0015	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,002
	Кофейный напиток (суррогат) с сахаром	200(20)			19,96	75,8								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Блинчики с творогом	60	4,86	1.8	8.16	67,74	6	0,9	1,6	28	11	17	5	3,4
	Итого	420	64,26	10,28	233,799	860,6								

Обед. 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из капусты	100	1.8		3,5	19	0.03	45			48	31	16	0.6
№ 270	Суп рыбный	250/40	7,44 45,75	4,8 58,25	-	79,6	0.08		0,27		3.75	5.5	5.0	0,051 0.15
№ 601	Плов с мясом	200(40) 10	25,6 0,05	17 8,25	109,8 0,08	848 74,8	2,1				120	0,18	30	450
	Сок	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	960	56.6	27,61	232,45	1745,2								

День: среда Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 – 18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 378	Каша манная на молоке Масло сливочное	200 10	10,5 26	1,5 25	73,2 37,5	87 95,2	1,8	4	1,05 0,3		1,65 1000	2,475 790	119	0,5
	Чай с лимоном	200 20			10,4	42								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	545	48,08	32,23	166,72	516								

Возрастная категория: 12 – 18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 378	Каша манная на молоке Масло сливочное	200 10	10,5 26	1,5 25	73,2 37,5	87 95,2	1,8	4	1,05 0,3		1,65 1000	2,475 790	119	0,5
	Чай с лимоном	200 20			10,4	42								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	545	48,08	32,23	166,72	516								

Обед. 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 191	Щи	250	3,75	0,25	32	105	0,03	0,5			2,5	14,5	5,75	22
№ 688	Рожки отварные	200 (15)	18,0 0,05	1,98 8,25	125,46 0,08	606 74,8	0,34		0,09		38	17,4	3,2	1,6
№ 591	Печень куриная, тушеная с морковью и луком	100	14,5	2,2	5,4	99	14	17	666	15	2,3	31	6	30
№ 868	Компот с сахаром	200 20	0,04	-	4,74 19,96	17 75,8	0.002	0.36	0,18		20	12	10	0.4
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	989	45,17	14,16	235,16	1226,60								

День: четверг Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 -18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
№ 565	Котлеты рыбные	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 883	Кисель	200 (15)			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75		
	Итого	730	31,82	20,15	99,74	767,6								

Возрастная категория: 12 -18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
№ 565	Котлеты рыбные	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 883	Кисель	200 (15)			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75		

	Итого	730	31,82	20,15	99,74	767,6								

Обед 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 217	Суп лапша	250 (30)	27,5	2,25	185,5	565,2			1,8	1,2	0,240	0,360		
№ 680	Каша гречневая с маслом	200(40) 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	2,8	20	0,09		380		18	6,7 6,8
№ 618	Тефтели мясные	100	10,5	19,6		250	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
	Сок	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	1020	89,63	36,61	405,89	1773								

День: пятница Неделя первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12 -18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из капусты	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
305	Каша кукурузная на молоке Масло сливочное	200/25 10	17,25 0,08	4,95 7,1	103,95 0,13	522 64,7	0,93 0,001	- -	- 0,04	3,9 -	40,5 2,4	349,5 0,3	124,5 0,05	4050 20
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Кофейный напиток (суррогат) с сахаром	3 200			10,4	42					4,0			0,3
	Итого	638	28,16	13,73	164,9	895,2								

Возрастная категория: 12 -18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из капусты	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
305	Каша кукурузная с маслом сливочным	200 10	17,25 0,08	4,95 7,1	103,95 0,13	522 64,7	0,93 0,001	- -	- 0,04	3,9 -	40,5 2,4	349,5 0,3	124,5 0,05	4050 20
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Кофейный напиток (суррогат) с сахаром	3 200			10,4	42					4,0			0,3
	Итого	613	28,16	13,73	164,9	895,2								

Обед. 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из свеклы	100	1,5	0,1	9,1	42	5	2,5			0,93	10,75	5,5	0,35
№ 196	Суп Рассольник	250 30	2,79 2,32	0,33 0,27	20,25 18,25	96 9,72	0,005 0,036	0,08			0,4 1,14	2,32 9,69	0,92 1,2	0,036 0,054
437	Гуляш из мяса	100	14,8	12,8	-	174,4	0,048	-	-	0,456	8,16	150,4	17,6	2320
	Гороховое пюре	200	34,5	5,1	86,6	509,3								
	Сок	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,1	1,4	45,6	231	0,27	-	-	3,8	43	254	74	4800
	Итого	980	64,01	20	174,2	1104,42								

День: понедельник Неделя вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет – 18 лет
Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 388	Каша пшенная на молоке Масло сливочное	200/40 10	23 14 0,05	6,6 2 8,25	138,4 146,4 0,08	334 35 74,8	0,08 0,084	0,26	0,002 0,09		240 5,4	0,18 46,6	2,8 16,6	12 0,54
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с лимоном	200(3)		-	19,96	75,8								
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	568	48,93	18,48	382,46	1305,6								

Возрастная категория: 12 -18 лет
Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 388	Каша пшенная на молоке Масло сливочное	200/40 10	23 14 0,05	6,6 2 8,25	138,4 146,4 0,08	334 35 74,8	0,08 0,084	0,26	0,002 0,09		240 5,4	0,18 46,6	2,8 16,6	12 0,54
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с лимоном	200(3)		-	19,96	75,8								
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	568	48,93	18,48	382,46	1305,6								

Обед 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из капусты	100	1.8		3,5	19	0.03	45			48	31	16	0.6
№ 270	Суп рыбный	250/40	7,44 45,75	4,8 58,25	-	79,6	0.08		0,27		3.75	5.5	5.0	0,051 0.15
№ 601	Плов с мясом	200(40) 10	25,6 0,05	17 8,25	109,8 0,08	848 74,8	2,1				120	0,18	30	450
	Сок	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	940	56.6	27,61	232,45	1301,4								

День: вторник Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 -18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из свеклы	100	1,5	0,1	9,1	42	5	2,5			0,93	10,75	5,5	0,35
	Ячневая каша с маслом сливочным	200 10	15 0,08	1,95 7,1	107,55 0,13	486 64,7	0,405 0,001	- -	- 0,04	- -	120 2,4	514,5 0,3	75 0,05	2715 20
	Кофейный напиток (суррогат) с сахаром	3 200			10,4	42					4,0			0,3
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	628	61.36	66.53	109.22	926,7								

Завтрак.
Возрастная категория: 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из свеклы	100	1,5	0,1	9,1	42	5	2,5			0,93	10,75	5,5	0,35
	Ячневая каша с маслом сливочным	200 10	15 0,08	1,95 7,1	107,55 0,13	486 64,7	0,405 0,001	- -	- 0,04	- -	120 2,4	514,5 0,3	75 0,05	2715 20
	Кофейный напиток (суррогат) с сахаром	3 200			10,4	42					4,0			0,3
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	628	61.36	66.53	109.22	926,7								

Обед. 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 215	Суп овощной	250	2,79	0,33	20,25	96	0,03	0,5		1,2	2,5	14,5	5,75	22
№ 680	Каша гречневая Масло сливочное	200/40 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	0,084 0,016		0,09		40 16	50,6 300	30 100	0,98 6,8 2,0
№ 591	Гуляш мясной	100	20	9,8	-	218	0,09			12		1800		17
	Сок	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	1100	54,35	25,8	183,13	1282,8								

День: среда Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 -18 лет

Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 378	Каша манная на молоке Масло сливочное	200 10	10,5 26	1,5 25	73,2 37,5	87 95,2	1,8	4	1,05 0,3		1,65 1000	2,475 790	119	0,5
	Чай с лимоном	200 20			10,4	42								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	545	59,42	8,58	278,8	1163								

Возрастная категория: 12 -18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 378	Каша манная на молоке Масло сливочное	200 10	10,5 26	1,5 25	73,2 37,5	87 95,2	1,8	4	1,05 0,3		1,65 1000	2,475 790	119	0,5
	Чай с лимоном	200 20			10,4	42								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	545	59,42	8,58	278,8	1163								

Обед 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 171	Борщ со сметаной	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,025 0.034	447 2.06	0,0003	0,003	0,09 0,0015	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,002
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
№ 565	Котлеты рыбные	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 883	Кисель	200			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Итого	970	31,82	20,15	99,74	1292,86								

День: четверг Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 – 18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 688	Макароны отварные Масло сливочное	200/60 10	41,4 0,05	2,88 8.25	91,44 0,08	447 74,8	0,025				0,222	56,5	2,25	1,75
	Мясо птицы	100	18,2	18,4	0,7	241	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сок	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Итого	670	67,78	30.91	156.04	1076.6								

Возрастная категория: 12 -18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 688	Макароны отварные Масло сливочное	200/60 10	36,9 0,05	2,6 8.25	82,3 0,08	402,3 74,8			0,135 0,09	2,4			450	
	Мясо птицы	100	18,2	18,4	0,7	241	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Сок	200			3,5	42	0,02	4,0			1,4	14	0,8	0,6
	Итого	670	63,28	30,63	146,9	1031,9								

Обед. 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из свеклы	100	1,5	0,1	9,1	42	5	2,5			0,93	10,75	5,5	0,35
№ 215	Суп овощной	250	2,79	0,33	20,25	96	0,03	0,5		1,2	2,5	14,5	5,75	22
№ 680	Каша гречневая Масло сливочное	200/40 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,78 0,08	603 74,8	0,084 0,016		0,09		40 16	50,6 300	30 100	0,98 6,8 2,0
№ 591	Гуляш мясной	100	20	9,8	-	218	0,09			12		1800		17
№ 942	Чай с сахаром	200	-	-	10,4	42								
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	965	50,87	21,84	285,77	1600,6								

День: пятница Неделя вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:12 – 18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
№ 565	Котлеты рыбные	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с сахаром	200	-	-	10,4	42								
	Итого	710	31,82	20,15	99,74	740,8								

Возрастная категория: 12-18 лет
Завтрак.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			14	26	20	0,9
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,34 0,08	144 74,8	0,024	4,0	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Котлеты рыбные	100	20	9,8		218	0,09			12		1800		17
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
№ 942	Чай с сахаром	220	-	-	10,4	42								

	Итого	710	31,82	20,15	99,74	740,8								

Обед. 12 -18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Нарезка из капусты	100	1,8		3,5	19	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 226	Суп фасолевый	250	51,25	5,1	160,025	447			0,09	1,2			90	1,7
№ 403	Каша гороховая	200	46	3,2	101,6	314	1,8				178	5,46	176	14
	Печень куриная, тушеная с морковью и луком	100	14,5	2,2	5,4	99	14	17	666	15	2,3	31	6	30
№ 883	Кисель	200			40,2	158	0,12	0.15	21	82,19	0,82	5,75	0,10	
	Хлеб	100	8,13	1,38	45,62	238	0,16				23	87	33	2
	Итого	950	121,68	11,88	356,57	1275								

	Сыр (Российский и др.)	15	3,45	4,35	0	54	0,006	0,24	0,039		150	0,023	7,5	0,165
	Итого	608	61.36	66.53	109.22	1129,5								