Утверждаю Директор школы Н.С. Черных ПРИКАЗ

30.08.2024 № 50 -o

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.

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | вещества | а (мг) |
|------|------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|-----|-------|--------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Каша рисовая на | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 70 | 0,018 | 0,06 | | 1,2 | 240 | 180 | 28 | 0,012 |
| 382 | молоке | 40 | 14 | 2 | 146,4 | 323 | 0,016 | | 0,09 | | 16 | 300 | 100 | 2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.05 | 8,25 | 0,08 | 733 | 0,02 | | 0,4 | | 48 | 60 | 0,1 | 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) | 0,09 | 0,001 | 0,3 | 3,4 | 2,7 | 44 | 0,2 | 1,3 | 4 | 2,8 | 3 | 3,3 |
| | | 20 | | | 10,4 | 42 | | | | | | | | |
| | Итого | 595 | 31,32 | 22,38 | 212,2 | 1463,4 | | | | | | | | |

Завтрак. Возрастная категория 12-18 лет

| № | Прием пищи, | Macca | Пище | вые вег | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | ральные і | веществ | а (мг) |
|------|------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|-----|-------|-----------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| No | Каша рисовая на | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 70 | 0,018 | 0,06 | | 1,2 | 240 | 180 | 28 | 0,012 |
| 382 | молоке | 40 | 14 | 2 | 146,4 | 323 | 0,016 | | 0,09 | | 16 | 300 | 100 | 2 |
| | Масло сливочное | 10 | 0.05 | 8,25 | 0,08 | 733 | 0,02 | | 0,4 | | 48 | 60 | 0,1 | 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) | 0,09 | 0,001 | 0,3 | 3,4 | 2,7 | 44 | 0,2 | 1,3 | 4 | 2,8 | 3 | 3,3 |
| | | 20 | | | 10,4 | 42 | | | | | | | | |
| | Итого | 595 | 31,32 | 22,38 | 212,2 | 1463,4 | | | | | | | | |

Обед. 12 -18 лет

| № | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витамин | ны (мг) | | Минер | альные і | вещества | а (мг) |
|------|-------------------|--------|------|---------|--------|-----------------|-------|---------|---------|----|-------|----------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 |
| № | Суп Рассольник | 250 | 2,79 | 0,33 | 20,25 | 96 | 0,005 | 0,08 | | | 0,4 | 2,32 | 0,92 | 0,036 |
| 196 | | 30 | 2,32 | 0,27 | 18,25 | 9,72 | 0,036 | | | | 1,14 | 9,69 | 1,2 | 0,054 |
| № | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 0,72 | 29,34 | 144 | 0,024 | 4,0 | 0,46 | | 20 | 11,6 | 4,6 | 0,04 |
| 378 | масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,09 | | 240 | 0,36 | 60 | 34 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные | 100 | 20 | 9,8 | | 218 | 0,09 | | | 12 | | 1800 | | 17 |
| № | Компот с сахаром | 200 | 0,04 | - | 4,74 | 17 | 0.002 | 0.36 | 0,18 | | 20 | 12 | 10 | 0.4 |
| 868 | | 20 | | | 19,96 | 75,8 | | | | | | | | |
| | 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.

| No | Прием пищи, | Macca | Пищен | вые веш | ества | Энергетическая |] | Витамин | ны (мг) | | Минер | ральные | веществ | а (мг) |
|------|----------------------|---------|------------|---------|---------|-----------------|--------|---------|---------|-----|-------|---------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (Γ) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Борщ со сметаной | 250 | 51,25 | 5,1 | 160,025 | 447 | | | 0,09 | 1,2 | | | 90 | 1,7 |
| 171 | | 10 | 0,025 | 2.0 | 0.034 | 2.06 | 0,0003 | 0,003 | 0,0015 | | 0,86 | 0,6 | 0,8 | 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 | Масса порции | Пищен (г) | вые веп | цества | Энергетическая ценность (ккал) |] | Витамин | ы (мг) | | Минер | ральные | веществ | ва (мг) |
|-----------|-----------------------------|-----------------|--------------|---------|---------|--------------------------------|--------|---------|--------|-----|-------|---------|---------|---------|
| | блюда | , , | Б | Ж | У | , , , | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Борщ со сметаной | 250 | 51,25 | 5,1 | 160,025 | 447 | | | 0,09 | 1,2 | | | 90 | 1,7 |
| 171 | | 10 | 0,025 | 2.0 | 0.034 | 2.06 | 0,0003 | 0,003 | 0,0015 | | 0,86 | 0,6 | 0,8 | 0,002 |
| | Кофейный напиток | 200(20) | | | | | | | | | | | | |
| | (суррогат) с сахаром | | | | 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 | Масса порции | Пищен (г) | вые веш | ества | Энергетическая ценность (ккал) | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | веществ | ва (мг) |
|------------------|-----------------------------|-----------------|--------------|---------|--------|--------------------------------|------|--------|---------|----|-------|--------|---------|---------|
| | блюда | 1 | Б | Ж | У | , , | В | С | A | 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 |
| No | Суп рыбный | 250/40 | 7,44 | 4,8 | - | 79,6 | 0.08 | | 0,27 | | 3.75 | 5.5 | 5.0 | 0,051 |
| 270 | | | 45,75 | 58,25 | | | | | | | | | | 0.15 |
| № | Плов с мясом | 200(40) | 25,6 | 17 | 109,8 | 848 | 2,1 | | | | 120 | 0,18 | 30 | 450 |
| 601 | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | | | | | | |
| | 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.

| No | Прием пищи, | Macca | | вые веш | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минеј | ральные | веществ | а (мг) |
|---------------------|------------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|----|-------|---------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| $N_{\underline{0}}$ | Каша манная на молоке | 200 | 10,5 | 1,5 | 73,2 | 87 | 1,8 | 4 | 1,05 | | 1,65 | 2,475 | 119 | 0,5 |
| 378 | Масло сливочное | 10 | 26 | 25 | 37,5 | 95,2 | | | 0,3 | | 1000 | 790 | | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | _ | | | | | | | | | | | | | |

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витамин | ны (мг) | | Минер | альные і | вещества | и (мг) |
|------|------------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|---------|---------|----|-------|----------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Каша манная на молоке | 200 | 10,5 | 1,5 | 73,2 | 87 | 1,8 | 4 | 1,05 | | 1,65 | 2,475 | 119 | 0,5 |
| 378 | Масло сливочное | 10 | 26 | 25 | 37,5 | 95,2 | | | 0,3 | | 1000 | 790 | | |
| | 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 | Масса порции | Пищеі (г) | вые веп | цества | Энергетическая ценность (ккал) | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | вещества | а (мг) |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------|--------|---------|----|-------|--------|----------|--------|
| тоц. | блюда | порции | Б | Ж | У | ценность (ккал) | В | С | A | 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.

| № | Прием пищи, | Macca | Пище | евые ве | щества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Мине | еральные | е вещест | ва (мг) |
|---------------------|--------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|-------|------|----------|----------|---------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 |
| No | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 0,72 | 29,34 | 144 | 0,024 | 4,0 | | | 20 | 11,6 | 4,6 | 0,04 |
| 694 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,46 | | 240 | 0,36 | 60 | 34 |
| | | | | | | | | | 0,09 | | | | | |
| $N_{\underline{0}}$ | Котлеты рыбные | | 20 | 9,8 | | 218 | 0,09 | | | 12 | | 1800 | | 17 |
| 565 | | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб | 100 | 8,13 | 1,38 | 45,62 | 238 | 0,16 | | | | 23 | 87 | 33 | 2 |
| No | Кисель | 200 | | | 40,2 | 158 | 0,12 | 0.15 | 21 | 82,19 | 0,82 | 5,75 | | |
| 883 | | (15) | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 730 | 31,82 | 20,15 | 99,74 | 767,6 | | | | | | | | |

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | вещества | і (мг) |
|------|--------------------|--------|------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | C | A | 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 |
| No | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 0,72 | 29,34 | 144 | 0,024 | 4,0 | | | 20 | 11,6 | 4,6 | 0,04 |
| 694 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,46 | | 240 | 0,36 | 60 | 34 |
| | | | | | | | | | 0,09 | | | | | |
| No | Котлеты рыбные | | 20 | 9,8 | | 218 | 0,09 | | | 12 | | 1800 | | 17 |
| 565 | | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб | 100 | 8,13 | 1,38 | 45,62 | 238 | 0,16 | | | | 23 | 87 | 33 | 2 |
| No | Кисель | 200 | | | 40,2 | 158 | 0,12 | 0.15 | 21 | 82,19 | 0,82 | 5,75 | | |
| 883 | | (15) | | | | | | | | | | | | |

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

Обед 12 -18 лет

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные і | вещества | а (мг) |
|------|--------------------|---------|-------|---------|--------|-----------------|------|--------|---------|-----|-------|----------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | E | 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 |
| No | Суп лапша | 250 | 27,5 | 2,25 | 185,5 | 565,2 | | | 1,8 | 1,2 | 0,240 | 0,360 | | |
| 217 | | (30) | | | | | | | | | | | | |
| No | Каша гречневая с | 200(40) | 22,68 | 5,94 | 111,78 | 603 | 2,8 | 20 | | | 380 | | 18 | 6,7 |
| 680 | маслом | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,09 | | | | | 6,8 |
| No | Тефтели мясные | 100 | 10,5 | 19,6 | | 250 | 0,07 | | | | 2,84 | 6,88 | 6,88 | 0,72 |
| 618 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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.

| № | Прием пищи, | Macca | Пищен | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минеј | ральные | веществ | а (мг) |
|------|---------------------------|--------|---------------|-------------|----------------|-----------------|---------------|--------|---------|-----|-------------|--------------|---------------|------------|
| Рец. | наименование | порции | (Γ) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 | 200/25 | 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 |
| | Масло сливочное Хлеб | 100 | 8,13 | 1,38 | 45,62 | 238 | 0,16 | | | | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | Кофейный напиток | 3 | | | | | | | | | 4,0 | | | 0,3 |
| | (суррогат) с сахаром | 200 | | | 10,4 | 42 | | | | | | | | |
| | Итого | 638 | 28,16 | 13,73 | 164,9 | 895,2 | | | | | | | | |

| № | Прием пищи, | Macca | Пище | вые вец | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | ральные | вещества | а (мг) |
|------|----------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|-----|-------|---------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 | 200 | 17,25 | 4,95 | 103,95 | 522 | 0,93 | - | - | 3,9 | 40,5 | 349,5 | 124,5 | 4050 |
| | с маслом сливочным | 10 | 0,08 | 7,1 | 0,13 | 64,7 | 0,001 | - | 0,04 | - | 2,4 | 0,3 | 0,05 | 20 |
| | Хлеб | 100 | 8,13 | 1,38 | 45,62 | 238 | 0,16 | | | | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | Кофейный | 3 | | | | | | | | | 4,0 | | | 0,3 |
| | напиток (суррогат) с | 200 | | | 10,4 | 42 | | | | | | | | |
| | сахаром | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 613 | 28,16 | 13,73 | 164,9 | 895,2 | | | | | | | | |

Обед. 12 -18 лет

| $N_{\underline{0}}$ | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ины (мг) | | Мине | ральные | веществ | ва (мг) |
|---------------------|-------------------|--------|------|---------|--------|-----------------|-------|--------|----------|-------|------|---------|---------|---------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| No | Суп Рассольник | 250 | 2,79 | 0,33 | 20,25 | 96 | 0,005 | 0,08 | | | 0,4 | 2,32 | 0,92 | 0,036 |
| 196 | | 30 | 2,32 | 0,27 | 18,25 | 9,72 | 0,036 | | | | 1,14 | 9,69 | 1,2 | 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 | 64,0 | 20 | 174,2 | 1104,42 | | | | | | | | |
| | | | 1 | | | | | | | | | | | |

День: понедельник Неделя вторая Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет — 18 лет

Завтрак

| № | Прием пищи, | Macca | Пищег | вые веш | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | веществ | а (мг) |
|------|------------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|----|-------|--------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Каша пшенная на | 200/40 | 23 | 6,6 | 138,4 | 334 | 0,08 | 0,26 | 0,002 | | 240 | 0,18 | 2,8 | 12 |
| 388 | молоке | | 14 | 2 | 146,4 | 35 | 0,084 | | 0,09 | | 5,4 | 46,6 | 16,6 | 0,54 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | | | | | | |
| | Хлеб | 100 | 8,13 | 1,38 | 45,62 | 238 | 0,16 | | | | 23 | 87 | 33 | 2 |
| No | Чай с лимоном | 200(3) | | - | | | | | | | | | | |
| 942 | | | | | 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

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | ральные | веществ | а (мг) |
|------|------------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|----|-------|---------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Каша пшенная на | 200/40 | 23 | 6,6 | 138,4 | 334 | 0,08 | 0,26 | 0,002 | | 240 | 0,18 | 2,8 | 12 |
| 388 | молоке | | 14 | 2 | 146,4 | 35 | 0,084 | | 0,09 | | 5,4 | 46,6 | 16,6 | 0,54 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | | | | | | |
| | Хлеб | 100 | 8,13 | 1,38 | 45,62 | 238 | 0,16 | | | | 23 | 87 | 33 | 2 |
| No | Чай с лимоном | 200(3) | | - | | | | | | | | | | |
| 942 | | | | | 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 | Масса порции | Пищен (г) | вые веш | цества | Энергетическая ценность (ккал) | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | веществ | а (мг) |
|-----------|--------------------------|-----------------|--------------|---------|--------|--------------------------------|------|--------|---------|----|-------|--------|---------|--------|
| , | блюда | 1 , | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 |
| No | Суп рыбный | 250/40 | 7,44 | 4,8 | - | 79,6 | 0.08 | | 0,27 | | 3.75 | 5.5 | 5.0 | 0,051 |
| 270 | | | 45,75 | 58,25 | | | | | | | | | | 0.15 |
| No | Плов с мясом | 200(40) | 25,6 | 17 | 109,8 | 848 | 2,1 | | | | 120 | 0,18 | 30 | 450 |
| 601 | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | | | | | | |
| | 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.

| № | Прием пищи, | Macca | Пищев | | | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Мине | ральные | вещест | гва (мг) |
|------|------------------------|--------|-------|-------|--------|-----------------|-------|--------|---------|----|------|---------|--------|----------|
| Рец. | наименование | порции | | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 | 200 | 15 | 1,95 | 107,55 | 486 | 0,405 | - | - | - | 120 | 514,5 | 75 | 2715 |
| | с маслом сливочным | 10 | 0,08 | 7,1 | 0,13 | 64,7 | 0,001 | - | 0,04 | - | 2,4 | 0,3 | 0,05 | 20 |
| | Кофейный напиток | 3 | | | | | | | | | 4,0 | | | 0,3 |
| | (суррогат) с сахаром | 200 | | | 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 | 628 | 61.36 | 66.53 | 109.22 | 926,7 | | | | | | | | |

Завтрак. Возрастная категория: 12 -18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищев | ые веще | ства (г) | Энергетическая ценность (ккал) | | Витами | ны (мг) | | Мине | ральные | вещест | тва (мг) |
|------------------|--------------------------|-----------------|-------|---------|----------|--------------------------------|-------|--------|---------|----|------|---------|--------|----------|
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | C | A | 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 | 200 | 15 | 1,95 | 107,55 | 486 | 0,405 | - | - | - | 120 | 514,5 | 75 | 2715 |
| | с маслом сливочным | 10 | 0,08 | 7,1 | 0,13 | 64,7 | 0,001 | - | 0,04 | - | 2,4 | 0,3 | 0,05 | 20 |
| | Кофейный напиток | 3 | | | | | | | | | 4,0 | | | 0,3 |
| | (суррогат) с сахаром | 200 | | | 10,4 | 42 | | | | | | | | |
| | Хлеб | 100 | 8,13 | 1,38 | 45,62 | 238 | 0,16 | | | | 23 | 87 | 33 | 2 |
| | Сыр (Российский и | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54 | 0,006 | 0,24 | 0,039 | | 150 | 0,023 | 7,5 | 0,165 |
| | др.) | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 628 | 61.36 | 66.53 | 109.22 | 926,7 | | | | | | | | |

Обед. 12 -18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пищев | ые веще | ства (г) | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамі | ины (мг) |) | Мине | ральные | вещест | ва (мг) |
|-----------|--------------------------|-----------------|-------|---------|----------|--------------------------------|-------|--------|----------|-----|------|---------|--------|---------|
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 |
| № | Суп овощной | 250 | 2,79 | 0,33 | 20,25 | 96 | 0,03 | 0,5 | | 1,2 | 2,5 | 14,5 | 5,75 | 22 |
| 215 | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Каша гречневая | 200/40 | 22,68 | 5,94 | 111,78 | 603 | 0,084 | | | | 40 | 50,6 | 30 | 0,98 |
| 680 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,09 | | | | | 6,8 |
| | | | | | | | 0,016 | | | | 16 | 300 | 100 | 2,0 |
| № | Гуляш мясной | 100 | 20 | 9,8 | - | 218 | 0,09 | | | 12 | | 1800 | | 17 |
| 591 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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.

| No | Прием пищи, | Macca | Пищен | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные і | веществ | а (мг) |
|------|------------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|----|-------|----------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Каша манная на молоке | 200 | 10,5 | 1,5 | 73,2 | 87 | 1,8 | 4 | 1,05 | | 1,65 | 2,475 | 119 | 0,5 |
| 378 | Масло сливочное | 10 | 26 | 25 | 37,5 | 95,2 | | | 0,3 | | 1000 | 790 | | |
| | 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 | | | | | | | | |

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | оальные 1 | веществ | а (мг) |
|------|------------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|----|-------|-----------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Каша манная на молоке | 200 | 10,5 | 1,5 | 73,2 | 87 | 1,8 | 4 | 1,05 | | 1,65 | 2,475 | 119 | 0,5 |
| 378 | Масло сливочное | 10 | 26 | 25 | 37,5 | 95,2 | | | 0,3 | | 1000 | 790 | | |
| | 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 | Масса порции | Пищев | вые веще | ества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | - | Витами | ны (мг) | | Мине | еральны | е вещес | тва (мг) |
|-----------|--------------------------|-----------------|-------|----------|-----------|--------------------------------|--------|--------|--------------|-------|------|---------|---------|----------|
| тоц. | блюда | порции | Б | Ж | У | ценность (ккал) | В | С | Α | 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 |
| № | Борщ со сметаной | 250 | 51,25 | 5,1 | 160,025 | 447 | | | 0,09 | 1,2 | | | 90 | 1,7 |
| 171 | | 10 | 0,025 | 2.0 | 0.034 | 2.06 | 0,0003 | 0,003 | 0,0015 | | 0,86 | 0,6 | 0,8 | 0,002 |
| No | Картофельное пюре | 200 | 3,6 | 0,72 | 29,34 | 144 | 0,024 | 4,0 | | | 20 | 11,6 | 4,6 | 0,04 |
| 694 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,46 0,09 | | 240 | 0,36 | 60 | 34 |
| No | Котлеты рыбные | | 20 | 9,8 | | 218 | 0,09 | | | 12 | | 1800 | | 17 |
| 565 | 1 | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | 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.

| No | Прием пищи, | Macca | Пищег | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | веществ | а (мг) |
|------|-------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|-------|--------|---------|----|-------|--------|---------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Макароны отварные | 200/60 | 41,4 | 2,88 | 91,44 | 447 | 0,025 | | | | 0,222 | 56,5 | 2,25 | 1,75 |
| 688 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8.25 | 0,08 | 74,8 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ны (мг) | | Минер | альные | вещества | а (мг) |
|------|-------------------|--------|-------|---------|--------|-----------------|------|--------|---------|-----|-------|--------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| No | Макароны отварные | 200/60 | 36,9 | 2,6 | 82,3 | 402,3 | | | 0,135 | 2,4 | | | 450 | |
| 688 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8.25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,09 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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

| № | Прием пищи, | Macca | Пищен | вые веп | цества | Энергетическая | | Витамин | ны (мг) | | Минер | альные і | вещества | а (мг) |
|---------------------|-------------------|--------|------------|---------|--------|-----------------|-------|---------|---------|-----|-------|----------|----------|--------|
| Рец. | наименование | порции | (Γ) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 |
| № | Суп овощной | 250 | 2,79 | 0,33 | 20,25 | 96 | 0,03 | 0,5 | | 1,2 | 2,5 | 14,5 | 5,75 | 22 |
| 215 | | | | | | | | | | | | | | |
| $N_{\underline{0}}$ | Каша гречневая | 200/40 | 22,68 | 5,94 | 111,78 | 603 | 0,084 | | | | 40 | 50,6 | 30 | 0,98 |
| 680 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | | | 0,09 | | | | | 6,8 |
| | | | | | | | 0,016 | | | | 16 | 300 | 100 | 2,0 |
| $N_{\underline{0}}$ | Гуляш мясной | 100 | 20 | 9,8 | - | 218 | 0,09 | | | 12 | | 1800 | | 17 |
| 591 | | | | | | | | | | | | | | |
| $N_{\underline{0}}$ | Чай с сахаром | 200 | - | - | 10,4 | 42 | | | | | | | | |
| 942 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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.

| No | Прием пищи, | Macca | Пище | вые веп | цества | Энергетическая | | Витами | ины (мг) | | Минер | зальные | вещести | ва (мг) |
|----------|--------------------------------------|-----------|-------------|--------------|---------------|-----------------|-------|--------|--------------|----|-----------|--------------|-----------|------------|
| Рец. | наименование | порции | (r) | | | ценность (ккал) | | | | | | | | |
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 | | | | | | | | |

| № Рец. | Прием пищи, наименование | Масса порции | Пище (г) | вые веп | цества | Энергетическая ценность (ккал) | | Витами | ины (мг) | | Мине | ральные | вещести | ва (мг) |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------|--------|--------------|----|-----------|--------------|-----------|------------|
| | блюда | | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 | Масса порции | Пищеві | ые веще | ества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | | Витами | ины (мг) | | Мине | ральные | веществ | а (мг) |
|---------------------|-----------------------------|-----------------|--------|---------|-----------|--------------------------------|------|--------|----------|-------|------|---------|---------|--------|
| | блюда | _ | Б | Ж | У | | В | С | A | 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 |
| No | Суп фасолевый | 250 | 51,25 | 5,1 | 160,025 | 447 | | | 0,09 | 1,2 | | | 90 | 1,7 |
| 226 | | | | | | | | | | | | | | |
| $N_{\underline{0}}$ | Каша гороховая | 200 | 46 | 3,2 | 101,6 | 314 | 1,8 | | | | 178 | 5,46 | 176 | 14 |
| 403 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печень куриная, | 100 | 14,5 | 2,2 | 5,4 | 99 | 14 | 17 | 666 | 15 | 2,3 | 31 | 6 | 30 |
| | тушеная с морковью и | | | | | | | | | | | | | |
| | луком | | | | | | | | | | | | | |
| No | Кисель | 200 | | | 40,2 | 158 | 0,12 | 0.15 | 21 | 82,19 | 0,82 | 5,75 | 0,10 | |
| 883 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | |