



Утверждаю:

ИП Четин А.Н.

 А.Н.Четин

Согласовано:

Директор М.

«Ленинская СОШ»

с. Ленинск

 Н.В.Осталина



Примерное десятидневное меню
рационов питания учащихся школ
для детей с 12-18 лет

осенне -зимний период

**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет
в образовательных учреждениях**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первая неделя															
Понедельник															
Завтрак:															
1.	25/2004	Салат из отварных овощей	100	1,5	10,2	7,88	130	0,06	5,86	0,22	2,3	19,93	52,16	16,6	0,65
2.	313/2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	503/2013	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:		37,89	22,98	104,72	777,32	0,6	8,57	0,28	3,71	214,49	346,9	106,12	3,45
Обед:															
1.		Кукуруза консервированная	20	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
2.	144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,02	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	381/2013	Котлеты, биточки, шницель из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13	0,07	0	0	1,82	7,74	101,09	12,25	1,4
4.	414/2013	Рис отварной	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
5.	453/2013	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	508/2013	Компот	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		25,3	27,31	116,69	820,64	0,79	32,77	0,04	7,6	120,63	351,32	113,05	7,05
		Всего за день:		63,19	50,29	221,41	1597,96	1,39	41,34	0,32	11,31	335,12	698,22	219,17	10,5
Вторник															
Завтрак:															
1.	8/2008	Салат из отварных овощей	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,12	4,58	27,76	29,9	18,08	0,87
2.	266/2013	Каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
3.	496/2013	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучное изделие	75	11,8	4,41	69,7	365,12	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		Итого за завтрак:		28,85	28,05	171,4	1057,26	0,72	18,2	0,17	5,92	309,1	441,57	118,34	5,04

	Обед:														
1.	65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	20	5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
2.	126/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	411/2013	Кнели куриные с рисом	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	429/2013	Картофельное пюре	150	3,44	5,65	22,25	150,55	0,08	28,06	0,01	0,23	73,35	92,63	28,63	1,13
5.	453/2013	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	493/2013	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		23,26	43,51	99,75	888,41	0,66	47,08	0,05	5,77	189,38	430,01	140,64	6,51
		Всего за день:		52,11	71,56	271,15	1945,67	1,38	65,28	0,22	11,69	498,48	871,58	258,98	11,55
		Среда													
	Завтрак:														
1.	31/2008	Салат из отварных овощей	100	3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
2.	264/2013	Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
3.	500/2013	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучные изделия	50	7,87	2,94	46,47	243,42	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		Итого за завтрак:		17,48	20,32	106,37	682,09	0,62	11,6	0,24	3,08	208,45	365,9	97,44	3,1
	Обед:														
1.		Огурец свежий	20	1,22	0,08	24,1	93,87	0,05	4,31	0	0,37	49,25	56,54	33,72	0,91
2.	153/2013	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	381/2013	Котлеты, биточки, шницель из говядины	70	10,4	10,56	9,05	175,13	0,07	0	0	1,82	7,74	101,09	12,25	1,4
4.	291/2013	Макаронные изделия отварные	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,94	4,49
5.	453/2013	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		33,21	26,78	165,77	1034,54	0,94	13,31	0,22	5,95	231,62	609,71	183,58	11,5
		Всего за день:		50,69	47,1	272,14	1716,63	1,56	24,91	0,46	9,03	440,07	975,61	281,02	14,6

		Четверг													
		Завтрак:													
1.	43/2011	Салат фруктовый	100	2,3	0,5	20,16	106,6	0,1	150	0	0	85	58,3	33,3	0,83
2.	267/2013	Каша пшенная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
3.	495/2013	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучные изделия	50	7,87	2,94	46,47	243,42	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		Итого за завтрак:		23,42	12,98	156,98	855,4	0,78	151,1	0,05	0,94	296,68	403,65	133,09	6,86
		Обед:													
1.	76/2013	Винегрет овощной	20	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	140/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	406/2013	Плов из отварной птицы	190	33,65	41	37,14	675,93	0,13	4	0,08	1,5	45,24	314,28	44,61	3,11
4	493/2013	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		42,93	58,14	106,86	1150,56	0,66	20,73	0,33	6,26	167,7	499,77	132,53	7,1
		Всего за день:		66,35	71,12	263,84	2005,96	1,44	171,83	0,38	7,2	464,38	903,42	265,62	13,96
		Пятница													
		Завтрак:													
1.	4/2008	Салат из свежих овощей	110	0,63	3,8	4	52,5	0,03	23,7	0	3,8	37,6	26,02	14,3	0,48
2.	313/2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	512/2013	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:		35,99	16,58	94,48	675,61	0,58	26,69	0,07	5,32	283,32	354,39	129,02	10,35

	Обед:															
1.	2/2013	Салат "Витаминный"	20	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,12	4,58	27,76	29,9	18,08	0,87	
2.	154/2013	Суп крестьянский с крупой	250/5	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79	
3.	345/2013	Котлеты, биточки, тефтели рыбные	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1	
4.	291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92	
5.	435/2013	Соус молочный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2	
6.	493/2013	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за обед:		25,02	32,39	125,35	903,11	0,73	27,03	0,17	8,79	162,12	491,09	145,1	6,27	
		Всего за день:		61,01	48,97	219,83	1578,72	1,31	53,72	0,24	14,11	445,44	845,48	274,12	16,62	
Вторая неделя																
		Понедельник														
	Завтрак:															
1.	31/2008	Салат из отварных овощей	110	3,33	12,54	11,8	159,1	0,08	12,3	0,33	2,53	21,8	56,9	18,4	0,8	
2.	316/2013	Запеканка рисовая с творогом	150/50	9,08	10,63	48,79	327,15	0,04	0,2	0,22	0,39	151,54	125,27	18,56	0,62	
3.	500/2013	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак:		21,01	27,03	119,02	793,84	0,59	13,5	0,57	2,97	315,71	359,69	83,57	3,05	
	Обед:															
1.	76/2013	Винегрет овощной	20	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0,02	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58	
2.	144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34	
3.	412/2013	Котлеты, биточки из мяса птицы	70	13,05	5,98	1,7	118,4	0,07	0	0,07	0,89	8,93	74,07	15,92	1,13	
4.	256/2013	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,77	0,2	0,19	0	0,47	36,63	202,75	52,92	4,47	
5.	453/2013	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2	
6.	493/2013	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за обед:		31,18	21,99	111,43	777,81	0,89	35,17	0,11	6,12	145,16	466,48	148,91	10,11	
		Всего за день:		52,19	49,02	230,45	1571,65	1,48	48,67	0,68	9,09	460,87	826,17	232,48	13,16	

		Вторник													
		Завтрак:													
1.	43/2011	Салат фруктовый	100	2,3	0,5	20,16	106,6	0,1	150	0,02	0	85	59,3	33,3	0,83
2.	262/2013	Каша манная молочная	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
3.	508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.		Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		Итого за завтрак:		20,94	14,77	162,33	890,06	0,73	150,78	0,06	3,22	299	338,35	115,77	5,8
		Обед:													
1.	100/2013	Икра кабачковая	20	5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
2.	126/2013	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3	390/2013	Тефтели из говядины с рисом	70	12,1	12,3	5,2	179	0,06	0,7	0,05	0,2	16	76	14	1
4	414/2013	Рис отварной	150	2,8	4,43	17,59	118,45	0,05	26,75	0,007	0,19	46,49	57,83	23,78	0,93
6	519/2013	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		28,41	37,02	106,86	875,88	0,69	115,56	0,087	5,47	162,78	373,67	135,18	6,81
		Всего за день:		49,35	51,79	269,19	1765,94	1,42	266,34	0,147	8,69	461,78	712,02	250,95	12,61
		Среда													
		Завтрак:													
1.	1/2008	Салат из отварных овощей	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	260/2013	Каша "Дружба"	250/5	8,19	10,4	44,9	301,4	0,075	0,36	0,01	0,18	152,4	143,1	25,8	1,1
3.	496/2013	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.	100/2013	Сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
		Итого за завтрак:		25,99	33,99	117,89	882,68	0,595	4,19	0,21	4,85	629,66	540,43	96,32	4,09

	Обед:														
1.	50/2013	Салат из отварной свеклы	20	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,12	4,58	27,76	29,9	18,08	0,87
2.	132/2013	Рассольник "Ленинградский"	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	412/2013	Котлеты , биточки, из мяса птицы	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	423/2013	Капуста тушеная	150	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5.	453/2013	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	503/2013	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		27,21	44,32	151,85	1015,42	0,75	34,47	0,15	7,84	131,58	438,51	139,89	8,35
		Всего за день:		53,2	78,31	269,74	1898,1	1,345	38,66	0,36	12,69	761,24	978,94	236,21	12,44
		Четверг													
		Завтрак:													
1.	4/2008	Салат из свежих овощей	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0,02	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
2.	115/2008	Каша ячневая молочная	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	129,05	193,58	42,87	0,79
3.	500/2013	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
6.	367/2008	Бутерброд с котлетой из говядины	25/50	7,79	4,16	17,98	142,11	1	0	0	0	11,9	16,54	18,33	1,1
		Итого за завтрак:		21,1	17,96	105,61	672,52	1,56	29,12	0,04	5,29	252,25	342,51	106,72	3,67
		Обед:													
1.	106/2013	Огурец свежий	20	3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,32	2,31	19,87	53,31	16,71	0,74
2.	161/2013	Суп из овощей	250	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,02	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3.	336/2013	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5
4.	429/2013	Картофельное пюре	150	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
5.	495/2013	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		29,64	29,85	115,17	853,01	0,66	17,24	0,37	6,74	215,74	436,4	111,81	4,71
		Всего за день:		50,74	47,81	220,78	1525,53	2,22	46,36	0,41	12,03	467,99	778,91	218,53	8,38

		Пятница													
		Завтрак:													
1.	31/2004	Салат из отварных овощей	110	2,05	12,7	8,7	144,1	0,08	7,1	0,25	2,6	22,2	57,5	18,4	0,73
2.	315/2013	Запеканка пшеничная с творогом	150/50	14,57	11,19	46,96	346,83	0,17	0,19	0,14	0,9	172,83	208,22	47,8	3,28
3.	503/2013	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:		23,79	24,56	123,4	796,02	0,69	7,29	0,39	3,5	216,78	352,24	98,81	5,6
		Обед:													
1.	2/2013	Салат витаминный	20	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	147/2013	Суп картофельный с макарон.изд	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,05	0,23	29,09	6,7	23,6	0,67
3.	412/2013	Котлеты , биточки, из мяса птицы	70	12,4	6,88	6	137,39	0,08	7	0,01	3,6	30,9	138,8	54,71	1
4.	255/2013	Каша ячневая вязкая	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	6,4	0,02	0,2	40,29	83,96	24,24	0,99
5.	508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		25,16	29,61	116,82	845,03	0,73	21,22	0,19	10,25	198,05	365,97	158,23	6,4
		Всего за день:		48,95	54,17	240,22	1641,05	1,42	28,51	0,58	13,75	414,83	718,21	257,04	12

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 12-18 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	63,19	50,29	221,41	1597,96	1,39	41,34	0,32	11,31	635,1	998,22	219,17	11,5
2 день	51,84	69,73	268,53	1917,6	1,37	64,42	0,51	11,63	496,3	964,99	255,28	11,35
3 день	50,69	47,1	272,14	1716,63	1,56	24,19	0,46	9,03	640,1	975,61	281,02	14,6
4 день	58,48	68,18	217,86	1762,54	1,34	171,58	0,36	6,43	446,5	845,15	244,94	12,82
5 день	59,04	48,79	206,53	1514,02	1,28	53,72	0,54	14,11	439,7	924,32	264,54	16,25
6 день	50,69	49,6	219,87	1526,71	1,48	49,3	0,69	9,13	460,8	818,82	228,22	13,19
7 день	70,87	64,66	327,94	2213,83	1,37	170,45	0,39	9,18	459,1	980,21	228,79	11,49
8 день	47,99	70,55	278,74	1841,7	1,4	38,22	0,58	12,67	569	987,49	231,81	13,02
9 день	51,17	47,67	227,43	1559,97	2,23	45,2	0,47	9,08	531,6	915,92	214,56	9,11
10 день	48,95	54,17	240,22	1641,05	1,42	28,51	0,58	13,75	514,8	818,21	257,04	12
Итого	552,91	570,74	2480,67	17292,01	14,84	686,93	4,9	106,3	5193	9228,9	2425,37	125,33
Среднедневное	55,291	57,074	248,067	1729,201	1,484	68,693	0,49	10,63	519,3	922,89	242,537	12,533
Норма 55%	49,5	50,6	210,65	1492,15	0,77	38,5	0,49	6,6	660	990	165	9,35
Выполнение %	111,70	112,794	117,763	115,88654	192,7272727	178,42	100	161,1	78,68	93,222	146,992	134,04