



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МОБУ "Привольненская ООШ"  
 В.П.Травина

"30" 08 2024г "

Утверждаю:  
 Директор МУП "Новосергиевка АКВА"  
 Л.А.Пузырникова



"30" 08

2024г

Примерное 10-ти дневное меню 2х разового питания горячих завтраков и обедов для детей 12- 18 лет в ОУ Новосергиевского района														
на 2024-2025 учебный год.														
День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
114	каша рисовая молочная	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4
233	пирожок печёный с повидлом	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97
366	сыр	35	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост269878	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>22,93</b>	<b>21,25</b>	<b>115,40</b>	<b>732,50</b>	<b>0,65</b>	<b>47,27</b>	<b>0,70</b>	<b>0,87</b>	<b>308,00</b>	<b>109,15</b>	<b>323,28</b>	<b>4,11</b>
	<b>Обед</b>													
№119	Икра морковная	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 35	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,92	6,33	10,70	104,15	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№ 292	Картофель тушеный с курицей	320	3,73	9,03	16,17	492,39	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост269878	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
Гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>14,96</b>	<b>21,57</b>	<b>106,07</b>	<b>972,2</b>	<b>0,375</b>	<b>68,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,48</b>	<b>180,72</b>	<b>115,59</b>	<b>309,76</b>	<b>6,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,89</b>	<b>42,82</b>	<b>221,47</b>	<b>1704,70</b>	<b>1,03</b>	<b>115,47</b>	<b>1,00</b>	<b>3,35</b>	<b>488,72</b>	<b>224,74</b>	<b>633,04</b>	<b>10,87</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№ 225	биточки из говядины на пару	120	9,46	22,92	2,55	226,73	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№219	каша гречневая рассыпчатая	200	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,3</b>	<b>28,9</b>	<b>95,8</b>	<b>705,4</b>	<b>0,3</b>	<b>46,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>75,3</b>	<b>63,8</b>	<b>202,3</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед</b>													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 95	Суп из овощей со сметаной	250	1,98	3,60	10,60	105,30	0,06	1,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№ 163	Рыба отварная	120	15,37	6,00	0,53	121,12	0,10	0,30	0,10	0,60	39,80	32,40	140,10	0,60
№119	Гороховое пюре	200	25,38	12,42	33,2	171,39	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>51,85</b>	<b>33,27</b>	<b>115,69</b>	<b>769,46</b>	<b>0,885</b>	<b>8,54</b>	<b>1,07</b>	<b>2,44</b>	<b>255,63</b>	<b>170,89</b>	<b>595,34</b>	<b>9,08</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,1</b>	<b>62,1</b>	<b>211,4</b>	<b>1474,8</b>	<b>1,2</b>	<b>55,4</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>	<b>331,0</b>	<b>234,6</b>	<b>797,6</b>	<b>12,6</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>													
		120	11,18	6,85	11,45	236,33	0,20	0,85	0,03	1,40	18,75	28,10	187,50	0,56
		200	7,12	6,34	48,7	344,14	0,1	0	0,04	1,09	49,04	24,38	160,2	0,89
		200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,84</b>	<b>13,83</b>	<b>100,55</b>	<b>759,35</b>	<b>0,49</b>	<b>47,65</b>	<b>0,07</b>	<b>3,29</b>	<b>118,59</b>	<b>99,88</b>	<b>439,9</b>	<b>3,67</b>
	<b>Обед</b>													
тгк№ 16	Салат "Солнечный"	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№110	Суп пшенный «Кулеш»	250	2,8	3,5	10,8	65,3	0,01	0,6	0	0,3	45,5	15,9	60,8	0,1
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10
№ 241	картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>27,997</b>	<b>27,41</b>	<b>106,53</b>	<b>662,23</b>	<b>1,125</b>	<b>11,7</b>	<b>0,87</b>	<b>1,62</b>	<b>235,53</b>	<b>141,9</b>	<b>481,6</b>	<b>8,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,837</b>	<b>41,24</b>	<b>207,08</b>	<b>1421,58</b>	<b>1,615</b>	<b>59,35</b>	<b>0,94</b>	<b>4,91</b>	<b>354,12</b>	<b>241,78</b>	<b>921,5</b>	<b>12,11</b>

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
12-18лет														
4 день	<b>Завтрак</b>													
		120	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
		200	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>26,66</b>	<b>104,34</b>	<b>705,42</b>	<b>0,43</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,33</b>	<b>203,06</b>	<b>114,49</b>	<b>363,11</b>	<b>4,09</b>
	<b>Обед</b>													
№ 231	Кукуруза консервированная отварная	100	0,83	5,05	5,32	70,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 56	Суп-лапша по-домашнему	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 225	Курица в томатном соусе	120	9,46	22,92	2,55	310,48	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№ 235	Капуста тушеная	200	4,71	5,8	24,2	167,68	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
ГОСТ2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>26,87</b>	<b>42,32</b>	<b>103,48</b>	<b>892,6</b>	<b>0,39</b>	<b>34,88</b>	<b>0,81</b>	<b>3,13</b>	<b>335,4</b>	<b>108,73</b>	<b>536,08</b>	<b>7,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,10</b>	<b>68,98</b>	<b>207,82</b>	<b>1598,02</b>	<b>0,82</b>	<b>36,89</b>	<b>0,94</b>	<b>4,46</b>	<b>538,46</b>	<b>223,22</b>	<b>899,19</b>	<b>11,79</b>

День \ № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
12-18лет															
5 день	<b>Завтрак</b>														
		200	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
		75	7,18	7,86	45,64	276,58	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80	
		15	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	<b>итого за завтрак</b>	530	27,53	25,23	122,13	818,75	0,22	98,41	0	0,81	336,8	88,8	167,33	4	
	<b>Обед</b>														
№119	Икра свекольная	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84	
№4	Свекольник	250	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60	
№ 211	Плов из мяса птицы	320	35,47	46,08	40,5	398,11	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	<b>итого за обед</b>	950	48,68	63,51	146,03	966,15	0,485	62,56	0,26	3,74	225,25	151,92	515,74	7,25	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		76,21	88,74	268,16	1784,90	0,71	160,97	0,26	4,55	562,05	240,72	683,07	11,25	

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет															
6 день	<b>Завтрак</b>														
		120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
		30	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52	
		200	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	<b>итого за завтрак</b>	590	<b>40,9</b>	<b>41,4</b>	<b>59,1</b>	<b>763,9</b>	<b>0,2</b>	<b>49,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>92,5</b>	<b>63,1</b>	<b>169,6</b>	<b>3,3</b>	
	<b>Обед</b>														
№ 30	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06	
№ 105	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,45	4,89	13,91	75,60	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20	
№278	Тефтели из мяса птицы	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10	
№92	рагу из овощей	200	4,54	13,37	47,67	235,12	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13	
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
ГОСТ2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
№92	кондитерские изделия (печенье)	30	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,06	0,001	0,07	0,02	
	<b>итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>31,35</b>	<b>51,92</b>	<b>164,82</b>	<b>1033,26</b>	<b>0,885</b>	<b>53,39</b>	<b>1,84</b>	<b>82,82</b>	<b>325,16</b>	<b>174,321</b>	<b>594,12</b>	<b>7,85</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>72,2</b>	<b>93,3</b>	<b>223,9</b>	<b>1797,1</b>	<b>1,1</b>	<b>102,6</b>	<b>2,4</b>	<b>83,6</b>	<b>417,7</b>	<b>237,4</b>	<b>763,7</b>	<b>11,2</b>	

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет															
7 день	<b>Завтрак</b>														
		120	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28	
		200	3,93	4,84	20,17	190,74	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,67</b>	<b>18,87</b>	<b>67,13</b>	<b>567,62</b>	<b>0,19</b>	<b>71,59</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>120,5</b>	<b>73,48</b>	<b>153,81</b>	<b>3,86</b>	
	<b>Обед</b>														
№ 190	икра кабачковая	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6	
№68	Рассольник «Ленинградский»	250	6,86	8,13	18,81	166,90	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93	
№309	Макаронник с мясом птицы	320	10,21	10,80	13,50	156,80	0,08	25,40	0,10	5,00	201,50	48,60	635,40	0,25	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077 84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>25,74</b>	<b>26,17</b>	<b>94,58</b>	<b>636,22</b>	<b>0,755</b>	<b>87,98</b>	<b>0,16</b>	<b>7,31</b>	<b>329,85</b>	<b>141,93</b>	<b>885,53</b>	<b>5,12</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,41</b>	<b>45,04</b>	<b>161,71</b>	<b>1203,84</b>	<b>0,95</b>	<b>159,57</b>	<b>0,26</b>	<b>9,01</b>	<b>450,35</b>	<b>215,41</b>	<b>1039,34</b>	<b>8,98</b>	

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет															
8 день	<b>Завтрак</b>														
		120	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97	
		200	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52	
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48	
		200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16,82</b>	<b>14,96</b>	<b>83,8</b>	<b>522,68</b>	<b>0,645</b>	<b>47,23</b>	<b>0,668</b>	<b>0,99</b>	<b>190,9</b>	<b>76,95</b>	<b>183,6</b>	<b>4,19</b>	
	<b>Обед</b>														
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	100	1,6	5,25	12,67	102,88	0,08	3,38	0,98	0,08	19,61	24,18	65,36	0,9	
№ 44	Суп из овощей	250	1,80	4,10	10,10	179,20	0,10	8,50	0,10	0,09	30,10	21,10	47,30	1,00	
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82	
№ 227	Макаронные изделия отварные	200	2,1	3,53	6,1	89,8	0,08	7,73	0,1	1,05	85,1	12,5	98,8	0,05	
№ 294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2	
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077 84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>27,17</b>	<b>29,62</b>	<b>99,5</b>	<b>862,7</b>	<b>0,572</b>	<b>21,45</b>	<b>1,36</b>	<b>5,25</b>	<b>220,95</b>	<b>115,63</b>	<b>482,54</b>	<b>6,61</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,99</b>	<b>44,58</b>	<b>183,30</b>	<b>1385,38</b>	<b>1,22</b>	<b>68,68</b>	<b>2,03</b>	<b>6,24</b>	<b>411,85</b>	<b>192,58</b>	<b>666,14</b>	<b>10,80</b>	



День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
12-18лет															
9 день	<b>Завтрак</b>														
		120	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34	
		200	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13	
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1	
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>26,66</b>	<b>104,34</b>	<b>705,42</b>	<b>0,43</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,33</b>	<b>203,06</b>	<b>114,49</b>	<b>363,11</b>	<b>4,09</b>	
	<b>Обед</b>														
№ 53	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06	
№ 44	Суп из овощей	250	3,60	4,30	11,80	114,10	0,15	8,25	0,06	0,08	84,60	22,78	145,60	0,05	
№ 204	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	120	6,6	6,3	9,16	124,4	0	0,1	0	0,5	99,8	35,8	139,8	0,03	
№ 185	Рис отварной	200	5,18	6,78	23,1	116,8	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07	
№342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5	
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>24,9</b>	<b>28,6</b>	<b>124,87</b>	<b>768,65</b>	<b>1,645</b>	<b>23,95</b>	<b>3,87</b>	<b>83,82</b>	<b>382,5</b>	<b>155,47</b>	<b>640,18</b>	<b>5,35</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,13</b>	<b>55,26</b>	<b>229,21</b>	<b>1474,07</b>	<b>2,08</b>	<b>25,96</b>	<b>4,00</b>	<b>85,15</b>	<b>585,56</b>	<b>269,96</b>	<b>1003,29</b>	<b>9,44</b>	

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18,лет														
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
		200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4
233	пирожок печёный с повидлом	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97
		15	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,93</b>	<b>21,25</b>	<b>115,40</b>	<b>732,50</b>	<b>0,65</b>	<b>47,27</b>	<b>0,70</b>	<b>0,87</b>	<b>308,00</b>	<b>109,15</b>	<b>323,28</b>	<b>4,11</b>
	<b>Обед</b>													
№42	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 62	Щи из свежей капусты	250	5,03	11,3	32,38	202,6	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
№ 289	Бигочки из говядины	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№335	Картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4
	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077 84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>34,357</b>	<b>44,01</b>	<b>131,33</b>	<b>904,9</b>	<b>0,779</b>	<b>12,31</b>	<b>0,896</b>	<b>1,946</b>	<b>438,63</b>	<b>154,2</b>	<b>653,93</b>	<b>96,82</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,29</b>	<b>65,26</b>	<b>246,73</b>	<b>1637,40</b>	<b>1,43</b>	<b>59,58</b>	<b>1,60</b>	<b>2,82</b>	<b>746,63</b>	<b>263,35</b>	<b>977,21</b>	<b>100,93</b>