

Утверждаю:
директор МБОУ "СОШ" с.Усть-Уса

М.А.Святохо

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 5-11 классов
(осень-зима)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Неделя первая																			
1. Понедельник																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
183	каша гречневая вязкая на молоке	200	8.26	11.81	41.05	304.55	1.5	0.19	0.26	59.27	0	167.16	223.4	90.2	2.64	324.1	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	1.3	0.04	0.16	20	0	125.78	90	14	0.13	146.3	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0	0	0
ПР	хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0	0
209	яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1	56	0	0	0
64	салат(курага,морковь,йогурт)	100	2.27	0.4	16.64	79.2	2.7	0.06	0.1	1.98	0	61.24	72.55	40.2	0.86	352.4	0	0	0
338	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.03	0.02	0	0	16	11	9	2.2	278	0	0	0
ПР	чоко-пай	28	1.1	5.12	18.56	124.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого		23.08	25.31	120.78	807.15	16	0.42	0.57	181.3	0	400.38	508	169	8.03	1210	1.12	0	0
Обед																			
82	борщ из свежей капусты	250	1.8	4.92	10.93	103.75	11	0.05	0.05	0	0	49.73	54.6	26.1	1.23	385.3	7.66	0	0.05
309	макароны отв. с маслом	180	6.48	5.76	41.04	242.04	0	0.07	0.02	0.02	0.1	35.4	49.87	12.5	1.16	75.96	0.9	0.01	0.01
268	котлета мясная с соусом	100\20	14.4	20.49	2.02	292.7	0	0.05	0.11	36.36	0.19	11.65	154.3	27.8	2.45	171.3	5.3	0	0.03
342	компот из яблок с лимоном	200	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
338	бананы	100	0.8	0.2	7.5	38	38	0.06	0.03	0.01	0	34.97	16.98	11	0.1	154.9	0	0	0.15
	итого		26.58	31.67	106.59	873.29	49	0.29	0.23	36.39	0.29	233.87	311.4	93.6	6.14	895.8	14.26	0.01	0.24
	итого за день		49.66	56.98	227.37	1680.44	###	0.71	0.80	#####	0.29	634.25	819.32	####	14.17	#####	15.38	0.01	0.24

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя первая																			
2. Вторник																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
312	пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.25	183	24	0.19	0.15	0	0	49.3	115.5	37	1.35	864.6	0	0	0
281	биточки из говядины	100	8.71	7.88	8.05	141.25	0.1	0.05	0.1	20.18	0	33.74	101.9	19	0.8	153.6	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0	0
50	салат из свеклы\чеснок\сыр	100	4.67	9.39	7.19	131.9	5.8	0.02	0.08	38.5	0	161.7	19.3	23	1.29	244.9	0	0	0
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	8.6	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0	0	0
	итого		20.34	23.99	75.99	604.35	30	0.33	0.36	58.68	0	264.04	273.7	90.8	4.92	1325	1.12	0	0
Обед																			
98	суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	76.25	9.9	0.04	0.03	0	0	35.88	33.6	14.2	0.58	260.2	0	0	0
291	плов из отварной птицы	200	20.6	22.5	35.7	427.3	2	0.09	0.15	0.29	0	25.86	219.9	44.6	2.1	314.7	7.22	0.03	0.14
24	салат из огурцов и помидор	100	0.7	10	2.3	102.7	9.1	0.03	0.03	0.02	0	20.93	38.42	12.7	0.92	128.3	2.7	0	0.02
342	компот из свежих плодов	200	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
338	киви	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.03	0.02	0.01	0	16	11	8	2.2	278	2	0	0.01
	итого		26.28	38.12	98.99	850.05	32	0.25	0.25	0.32	0	200.79	338.5	95.6	7	1090	12.32	0.03	0.17
	итого за день		46.62	62.11	174.98	1454.40	###	0.58	0.61	59.00	0.00	464.83	612.13	####	11.92	#####	13.44	0.03	0.17

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя первая																			
3. Среда																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
203	макароны отварные с мас.	180	6.48	5.76	41.04	242.04	0	0.07	0.02	0.02	0.1	35.4	49.87	12.5	1.16	75.96	0.9	0.01	0.01
301	кнелли куриные с масло	100\5	16.68	24.82	6.32	315	1.8	0.06	0	131	0	72	1.52	18.1	1.52	0	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0	0	0
326	соус молочный	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.1	0.01	0	8.64	0	19.75	15.27	2.82	0.06	0	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0	0
346	компот из лимона	200	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
48	салат вит.(ябл\пом\ог\мор	100	1.6	6.17	9.5	100	47	0.05	0.05	0.47	0	35.18	33.52	16.8	0.72	146.6	1.5	0	0.02
	итого		28.28	38.72	102.59	872.38	50	0.26	0.1	140.1	0.1	180.65	136.4	63.5	5.06	332.4	3.92	0.01	0.03
Обед																			
102	суп гороховый	250	9.38	8.25	19	188.62	4.8	0.19	0.09	0.24	0.07	39.13	109.2	36.3	2.21	515.3	5.61	0	0.05
302	греча рассыпчатая	160	3.84	4.84	37.94	206.24	0	0.03	0	0.03	0	11.24	78.26	26.3	0.64	0	0	0	0
246	гуляш мясной	100	15.4	17.44	4.44	237	1.6	0.06	0.1	0.3	0	24.9	127.1	21.1	1.97	320.7	6.6	0	0.05
348	компот из кураги	180	0	0	17.46	75.4	0	0	0	0	0	6.46	0	0.8	0	0.2	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
338	яблоки	100	0.8	0.2	7.5	38	38	0.06	0.03	0.01	0	34.97	16.98	11	0.1	154.9	0	0	0.15
	итого		32.42	30.93	106.34	840.06	44	0.4	0.24	0.58	0.07	208.7	365.1	109	5.72	1043	12.21	0	0.25
	итого за день		60.70	69.65	208.93	1712.44	###	0.66	0.34	#####	0.17	389.35	501.50	#####	10.78	#####	16.13	0.01	0.28

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя первая																			
4. Четверг																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
143	рагу из овощей	200	3.37	20.94	16.38	270.47	24	0.11	0	87.62	0	70.78	85.71	31	1.14	0	0	0	0
278	тефтели из говядины парс	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.1	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.3	16.5	1.82	207.3	4.8	0	0.03
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0	0	0
ПР	томаты в с/с	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
377	чай с лимоном	200	0.2	0	14.9	61.6	1.1	0	0.01	0	0	13.29	5.1	4.58	0.43	24.87	0	0	0
итого			17.57	45.04	61.78	726.37	25	0.29	0.12	87.67	0.17	107.35	231.4	62.5	4.59	285.2	5.92	0	0.03
Обед																			
108	суп картофельный с клецк	200	4.2	4.3	16.1	120.2	5.4	0.08	0.06	0.17	0	25.25	63.47	20.7	1.03	402.9	4.43	0	0.04
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
304	рис рассыпчатый	150	4.2	7.2	41	246	1	0.03	0.02	0.12	0.12	16.45	81.33	29.9	0.7	116.8	0.95	0.01	0.02
288	кура отварная с маслом	90\5	20.9	27.6	0.3	332.7	1	0.06	0.16	0.12	0.12	18.69	177.9	19.5	1.74	235.4	7.16	0.02	0.14
348	компот из изюма с кураго	180	0	0	17.46	75.4	0	0	0	0	0	6.46	0	0.8	0	0.2	0	0	0
47	салат из квашенной капуст	60	1	3.1	4.9	52.6	15	0.01	0.01	0	0	25.25	18.61	8.62	0.35	156.3	1.64	0	0.01
338	бананы	100	0.8	0.2	7.5	38	38	0.06	0.03	0.01	0	34.97	16.98	11	0.1	154.9	0	0	0.15
итого			34.1	42.6	107.26	959.7	60	0.3	0.3	0.42	0.24	219.07	391.8	104	4.72	1118	14.18	0.03	0.36
итого за день			51.67	87.64	169.04	1686.07	###	0.59	0.42	88.09	0.41	326.42	623.19	####	9.31	#####	20.10	0.03	0.39

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя первая																			
5. Пятница																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
171	каша пшеничная	200	6.2	10	26.8	224	2	0.1	0	0.08	0	182	172	34	0	0	0	0	0
15	сыр порционный	30	6.96	8.88	0	109.2	0.2	0.01	0.09	0.1	0	264	150	10.5	0.3	26.4	0.01	0.01	0.01
389	сок натуральный	200	1	0.2	19.8	86	4	0.02	0	0	0	14	14	8	2.8	0	0	0	0
338	киви	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.03	0.02	0.01	0	16	11	8	2.2	278	2	0	0.01
410	шаньги наливные	100	9.6	6.21	91.92	385.42	0	0.1	0.04	0	0.04	17.64	63.8	11.5	0.72	98.68	1.48	0.02	0.02
34	салат летний(карт\ог.св\пс	100	2.52	7.25	6.54	101.5	7.3	0.05	0.08	24.7	0.18	28.05	53.22	16.9	0.92	322.3	5	0	0.03
	итого		26.68	32.94	154.86	953.12	24	0.31	0.23	24.89	0.22	521.69	464	88.9	6.94	725.4	8.49	0.03	0.07
Обед																			
106	суп рыбный	200	1.4	1.79	9.84	67.84	8.9	0.1	0.05	0	0	24.18	71.1	23	1.1	0	53.2	0	0.28
310	картофель отварной	180	3.48	7.56	33.96	193.68	14	0.16	0.11	0.05	0.13	25.6	94.25	37.9	1.6	1004	8.83	0	0.04
270	котлеты московские	90\20	9.77	19.6	10.51	259.2	0.1	0.05	0.12	14.07	0.18	100.87	71.94	11.4	1.19	308.6	6.57	0	0.04
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
342	компот из св.фруктов	180	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
67	винегрет	100	1.3	10.17	7.3	127.17	9.3	0.02	0.02	0.12	0	26.83	39.22	17.5	0.8	278.7	3.53	0	0.01
326	соус/подлива	20	0.62	1.57	2.13	25.14	0.1	0.01	0	8.64	0	19.75	15.27	2.82	0.06	0	0	0	0
	итого		19.67	40.99	108.84	869.83	33	0.4	0.32	22.88	0.31	299.35	327.4	109	5.95	1700	72.53	0	0.37
	итого за день		46.35	73.93	263.70	1822.95	###	0.71	0.55	47.77	0.53	821.04	791.38	####	12.89	#####	81.02	0.03	0.44

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Неделя вторая																			
6. Понедельник																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
174	каша рисовая	200	8.26	11.81	41.05	304.55	1.5	0.19	0.26	59.27	0	167.16	223.4	90.2	2.64	324.1	0	0	0
377	чай с лимоном	200	0.2	0	14.9	61.6	1.1	0	0.01	0	0	13.29	5.1	4.58	0.43	24.87	0	0	0
338	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.03	0.02	0	0	16	11	9	2.2	278	0	0	0
319	морковь тушенная с смет.	100	1.4	2.81	8.04	63.1	2.7	0.04	0	16.8	0	29.25	52.62	34.2	0.65	0	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0	0
	яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1	56	0	0	0
	итого		18.14	19.92	92.57	627.45	15	0.36	0.32	176.1	0	255.9	403.1	153	8.12	735.9	1.12	0	0
Обед																			
92	щи из квашенной капустаь	250	1.64	4.93	6.28	81.5	11	0.05	0.08	0	0	47.33	44.28	20.4	0.78	366.5	5.36	0	0.05
284	запеканка картофельная с	200/30	20.96	23.51	26.05	393.75	1	0.12	0	50	0	60.25	176.3	46.8	2	1921	0	0	0
20	салат из св.огурцов	100	0.7	10	2.3	102.67	9.1	0.03	0.03	0.02	0	20.93	38.42	12.7	0.2	128.3	2.7	0	0.01
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
346	компот из апельсинов	200	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
326	подлива	30	0.93	2.36	3.2	37.71	0.1	0.01	0	12.96	0	29.63	22.91	4.23	0.09	0	0	0	0
	итого		27.33	41.1	82.93	812.43	22	0.27	0.13	62.98	0	260.26	317.4	100	4.27	2524	8.46	0	0.06
	итого за день		45.47	61.02	175.50	1439.88	###	0.63	0.45	#####	0.00	516.16	720.57	####	12.39	#####	9.58	0.00	0.06

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя вторая																			
7. Вторник																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
203	макароны отварные с мас.	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0	0.07	0.03	0	0.13	14.4	41.4	9	0.9	63.7	1	0.01	0.01
267	шницель из говядины	100	14.4	20.49	2.02	292.7	0	0.05	0.11	36.36	0.19	11.65	154.3	27.8	2.45	171.3	5.3	0	0.03
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0	0
326	соус \подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.1	0.01	0	8.64	0	19.75	15.27	2.82	0.06	0	0	0	0
346	компот из мандаринов	200	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0	0	0
23	салат из помидор	60	0.7	3.7	2.8	48.4	12	0.03	0.02	0.07	0	10.33	19.31	10.6	0.57	149.4	1.28	0	0
	итого		25.9	33.87	91.16	817.39	13	0.23	0.19	45.07	0.32	74.45	266.5	63.6	5.58	494.3	9.1	0.01	0.04
Обед																			
99	суп из овощей	250	1.28	3.99	7.3	76.2	11	0.08	0.05	0	0	43.25	188.3	27.5	0.83	384.1	0	0	0
211	омлет с сыром	200	23.91	39.23	3.4	463.3	0.4	0.13	0.7	484	0	348.7	416.3	29.1	3.67	278.9	0	0	0
45	салат из капусты с морков	100	1.67	5.17	1	93.5	15	0.02	0.02	0.18	0	41.78	32.35	15.9	0.88	181.5	3.12	0	0.01
348	компот из кураги	200	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	0	8.46	0	1.8	0	1.2	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
	итого		29.86	48.59	51.1	805.2	26	0.29	0.79	484.2	0	534.19	670.5	87.5	6.18	897.3	3.12	0	0.01
	итого за день		55.76	82.46	142.26	1622.59	###	0.52	0.98	#####	0.32	608.64	936.99	####	11.76	#####	12.22	0.01	0.05

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя вторая																			
8. Среда																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
302	греча рассыпчатая	160	3.84	4.84	37.94	206.24	0	0.03	0	0.03	0	11.24	78.26	26.3	0.64	0	0	0	0
294	котлета куринная	100	16.68	24.82	6.32	315	1.8	0.06	0	131	0	72	1.52	18.1	1.52	0	0	0	0
386	йогурт	200	5.8	5	8	100	1.4	0.06	0	40	0	240	190	28	0.21	0	0	0	0
326	соус\подлива	30	0.93	2.36	3.2	37.71	0.1	0.01	0	12.96	0	29.63	22.91	4.23	0.09	0	0	0	0
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0	0	0
20	салат из св.огурцов	100	0.7	10	2.3	102.67	9.1	0.03	0.03	0.02	0	20.93	38.42	12.7	0.2	128.3	2.7	0	0.01
	итого		30.75	47.32	76.26	849.82	12	0.26	0.06	184	0	382	365.3	99.8	3.86	181.3	3.82	0	0.01
Обед																			
96	рассольник	250	5.63	8.75	16.38	167.5	6.8	0.09	0.09	0.21	0	54.46	99.1	29.7	1.48	523.9	5.58	0	0.05
291	плов из отварной птицы	200	20.6	22.5	35.7	427.3	2	0.09	0.15	0.29	0	25.86	219.9	44.1	2.1	314.7	7.22	0.03	0.14
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
389	сок натуральный	200	1	0.2	19.8	86	4	0.02	0	0	0	14	14	8	2.8	0	0	0	0
67	винегрет	100	1.3	10.17	7.3	127.17	9.3	0.02	0.02	0.12	0	26.83	39.22	17.5	0.8	278.7	3.53	0	0.01
338	апельсины	100	0.8	0.2	7.5	38	38	0.06	0.03	0.01	0	34.97	16.98	11	0.1	154.9	0	0	0.15
	итого		32.33	42.02	106.68	940.77	60	0.34	0.31	0.63	0	248.12	422.8	123	8.08	1324	16.33	0.03	0.35
	итого за день		63.08	89.34	182.94	1790.59	###	0.60	0.37	#####	0.00	630.12	788.08	####	11.94	#####	20.15	0.03	0.36

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Неделя вторая																			
9. Четверг																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
310	картофельное пюре	200	4.3	17.7	28.7	291.9	14	0.16	0.15	0.11	0.31	61.17	116.5	40.4	1.65	1021	11.40	0.00	0.04
234	котлета рыбная	100	9.8	4	6.11	99.6	0.4	0.07	0.08	0.03	0.06	46.6	142.7	31.6	0.9	273.8	84.19	0.01	0.34
ПР	хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0	0.04	0.02	0	0	3.6	17.4	3.8	0.8	27.2	1.12	0.00	0
326	подлива\соус	30	0.93	2.36	3.2	37.71	0.1	0.01	0	12.96	0	29.63	22.91	4.23	0.09	0	0.00	0.00	0
ПР	хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0.03	0.01	0	0	4.6	16.8	6.6	0.4	25.8	0.00	0.00	0
55	салат из свеклы с сол.огур	100	1.33	6.17	8.33	93.5	3.9	0.01	0.02	0	0	32.3	37.67	19	1.22	279.4	6.78	0.00	0.02
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	8.6	0.00	0.00	0
	итого		19.23	30.55	79.84	670.91	18	0.32	0.28	13.1	0.37	189	356.7	107	5.34	1636	103.5	0.01	0.4
Обед																			
121	суп молочный с крупой	250	3.71	4.46	7.68	89	0.8	0.05	0.17	33	0	159.5	113.7	17.7	0.15	183.8	0	0	0
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
267	шницель мясной с соусом	100	14.4	20.49	2.02	292.7	0	0.05	0.11	36.36	0.19	11.65	154.3	27.8	2.45	171.3	5.3	0	0.03
309	макароны отварные	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0	0.07	0.03	0	0.13	14.4	41.4	9	0.9	63.7	1	0.01	0.01
342	компот из яблок с лимоном	200	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
338	бананы	100	0.8	0.2	7.5	38	38	0.06	0.03	0.01	0	34.97	16.98	11	0.1	154.9	0	0	0.15
326	подлива\соус	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.1	0.01	0	8.64	0	19.75	15.27	2.82	0.06	0	0	0	0
	итого		29.91	34.73	105.04	902.59	40	0.3	0.36	78.01	0.32	342.39	377.2	84.5	4.86	682	6.7	0.01	0.19
	итого за день		49.14	65.28	184.88	1573.50	###	0.62	0.64	91.11	0.69	531.39	733.97	#####	10.20	#####	#####	0.02	0.59

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Неделя вторая																			
10. Пятница																			
Завтрак возрастная категория 11-18 лет																			
173	пшеничная каша молочна	200	6.2	10	26.8	224	2	0.1	0	0.08	0	182	172	34	0	0	0	0	0
389	сок натуральный	180	0.9	0.18	17.82	3.6	0	0	0	0	0	12.6	12.6	7.2	2.52	0	0	0	0
48	салат вит.(ябл\пом\ог\мор	100	1.6	6.17	9.5	100	47	0.05	0.05	0.47	0	35.18	33.52	16.8	0.72	146.6	1.5	0	0.02
410	ватрушка с джемом	100	9.6	6.21	91.92	385.42	0	0.1	0.04	0	0.04	17.64	63.8	11.5	0.72	98.68	1.48	0.02	0.02
338	бананы	100	0.8	0.2	7.5	38	38	0.06	0.03	0.01	0	34.97	16.98	11	0.1	154.9	0	0	0.15
15	сыр порционный	20	5.8	7.4	0	91	0.2	0.01	0.8	0.8	0	220	125	8.75	0.25	22	0	0.01	0.01
	итого		24.9	30.16	153.54	842.02	87	0.32	0.92	1.36	0.04	502.39	423.9	89.2	4.31	422.1	2.98	0.03	0.2
Обед																			
82	борщ из св.капусты	250	1.8	4.92	10.93	103.75	11	0.05	0.05	0	0	49.73	54.6	26.1	1.23	385.3	7.66	0	0.05
ПР	хлеб пшеничный	40	3	0.2	20	94.8	0	0.06	0.02	0	0	92	33.6	13.2	0.8	51.6	0	0	0
67	винегрет	100	1.3	10.17	7.3	127.17	9.3	0.02	0.02	0.12	0	26.83	39.22	17.5	0.8	278.7	3.53	0	0.01
275	зразы фаршированные	180	14.87	134.1	20.51	262.8	0.2	7	0.16	15.72	0	57.02	159	26.2	4.84	260.1	0	0	0
342	компот из фруктов	200	0.1	0.1	25.1	102	0.8	0	0	0	0	10.12	1.98	2.95	0.4	56.82	0.4	0	0
338	мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38	38	0.06	0.03	0.01	0	34.97	16.98	11	0.1	154.9	0	0	0.15
	итого		21.87	149.69	91.34	728.52	59	7.19	0.28	15.85	0	270.67	305.4	96.9	8.17	1187	11.59	0	0.21
	итого за день		46.77	179.85	244.88	1570.54	###	7.51	1.20	17.21	0.04	773.06	729.31	#####	12.48	#####	14.57	0.03	0.41