

"Согласовано"

Директор МАОУ "Школа № 69"

Детко Т.Г. \_\_\_\_\_

**Возрастная группа 12-17лет**

1	2 Прием пищи, наименование блюда	3 Масса порции (г)	4 Пищевые вещества (г)			7 Энергетическая ценность	8 Витамины (мг)				12 Минералы (мг)			
			4 Б	5 Ж	6 У		8 В1	9 С	10 А	11 Е	12 Са	13 Р	14 Mg	15 Fe
<b>Неделя 1</b>														
<b>День 1 понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
	Макаронные изделия с сыром	180	10,8	9,7	39,9	290,2	0,1	0,1	72,0	0,1	184,5	126,3	12,7	0,8
	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	84,6	0,1	18,0	9,0	0,4	28,8	19,8	16,2	4,0
	Кофейный напиток с молоком и сахаром 200/10	200	3,05	2,97	21,07	123,18	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,1	17,9	94,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8
	Сок	200	1	0,2	20,2	92				100				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>19,5</b>	<b>22,2</b>	<b>117,0</b>	<b>772,4</b>	<b>0,2</b>	<b>19,3</b>	<b>100,8</b>	<b>101,4</b>	<b>340,6</b>	<b>311,2</b>	<b>60,0</b>	<b>6,3</b>
<b>Обед</b>														
	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	3,4	3,1	24,7	140,4	0,2	9,5	161,5	1,5	27,6	89,2	30,2	1,9
	Напиток из плодов шиповника с сахаром, 180/10	200	0,5	0,2	16,7	79,7	0,0	140,0	114,4	0,5	8,7	2,4	2,4	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,2	0,6	30,6	144,0	0,2							
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>8,1</b>	<b>3,9</b>	<b>72,0</b>	<b>364,1</b>	<b>0,4</b>	<b>149,5</b>	<b>275,9</b>	<b>2,0</b>	<b>36,3</b>	<b>91,6</b>	<b>32,5</b>	<b>2,4</b>
<b>Полдник</b>														
	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	200	0,1	0,0	15,2	62,0		2,5	0,5	0,0	7,7	9,6	5,1	0,9
	Печенье	40	8,4	4,0	77,1	378,0	0,1	2,9	80,2		29,0	107,5	22,0	1,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,5</b>	<b>4,0</b>	<b>92,3</b>	<b>440,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>80,7</b>	<b>0,0</b>	<b>36,6</b>	<b>117,1</b>	<b>27,1</b>	<b>2,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1110</b>	<b>36,0</b>	<b>30,1</b>	<b>281,3</b>	<b>1576,5</b>	<b>0,7</b>	<b>174,2</b>	<b>457,4</b>	<b>103,4</b>	<b>413,5</b>	<b>519,9</b>	<b>119,7</b>	<b>11,3</b>

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 1

День 2 вторник

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>	Биточек по-селянски в сметанно-томатном соусе, 90/40	130	9,1	13,0	15,6	223,6	0,1	0,9	13,4	1,0	21,2	132,2	21,0	1,2
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7,9	5,7	34,4	220,6	0,2		23,6	0,5	12,9	165,6	110,1	3,7
	Яблоко	180	0,7	0,7	17,6	84,6	0,1	18,0	9,0	0,4	28,8	19,8	16,2	4,0
	Сок	200	1	0,2	20,2	92				100				
<b>Итого за завтрак</b>		690	18,7	19,7	87,8	620,8	0,4	18,9	46,0	101,9	62,9	317,6	147,3	8,9
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	260	5,4	6,1	17,3	146,0	0,0	1,0		0,3	34,5	203,3	15,8	0,6
	Компот из кураги с сахаром 180/15	200	0,5	0,1	21,4	88,1		0,3	0,5	0,2	17,0	11,6	4,5	0,9
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144,0	0,2							
<b>Итого за обед</b>		520	10,1	6,8	69,3	378,1	0,2	1,3	0,5	0,5	51,5	214,8	20,3	1,5
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0,0	10,2	43,5		2,5	0,5	0,0	7,7	9,6	5,1	0,9
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
<b>Итого за полдник</b>		220	8,6	4,0	87,3	421,5	0,1	5,4	80,7	0,0	36,6	117,1	27,1	2,7
<b>Итого за день</b>		1430	37,4	30,5	244,5	1420,3	0,7	25,5	127,2	102,4	151,0	649,4	194,7	13,1

Возрастная группа 12-17 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 Неделя 1  
 День 3 среда

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75		0,5	11,5	12	7	0,3
	Жаркое по домашнему	200	17,11	16,53	19,35	294,7	0,29	32,85	304,32	1,67	33,68	288,26	65,57	3,25
	Чай с сахаром 200/15	200	1,4	1,6	16,4	86		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
<b>Итого за завтрак</b>		630	19,63	18,9	54,24	470,3	0,35	55,1	313,82	2,54	81,63	329,62	93,89	8,4
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и сметаной 190/10	250	11,44	9,36	14,3	163,8	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87

	Напиток из шиповника сахаром 200/15	200	0,48	0,05	21,42	88,06	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28	0,15							
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>15,35</b>	<b>9,9</b>	<b>60,92</b>	<b>371,14</b>	<b>0,2</b>	<b>157,59</b>	<b>285,88</b>	<b>2,46</b>	<b>43,3</b>	<b>46,03</b>	<b>21,43</b>	<b>1,32</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,48</b>	<b>4</b>	<b>92,29</b>	<b>440</b>	<b>0,12</b>	<b>5,36</b>	<b>80,7</b>	<b>0,01</b>	<b>36,64</b>	<b>117,06</b>	<b>27,12</b>	<b>2,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>43,46</b>	<b>32,8</b>	<b>207,45</b>	<b>1281,44</b>	<b>0,67</b>	<b>218,05</b>	<b>680,4</b>	<b>5,01</b>	<b>161,57</b>	<b>492,71</b>	<b>142,44</b>	<b>12,43</b>

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 1

День 4 четверг

1	2	3	Пищевые вещества (г)			7	Энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>Завтрак</b>	Рис отварной	180	4,79	5,1	48,57	259,33	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56				
	Бефстроганов	120	9,67	9,87	0,8	136,53	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47				
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96				
	Кофейный напиток с молоком и сахаром 200/10	200	3,05	2,97	21,07	123,18	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12				
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>26,58</b>	<b>22,64</b>	<b>165,17</b>	<b>981,64</b>	<b>0,26</b>	<b>22,04</b>	<b>143,5</b>	<b>0,79</b>	<b>189,66</b>	<b>350,28</b>	<b>90,38</b>	<b>7,93</b>				
<b>Обед</b>	Суп гороховый на курином бульоне	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>4,42</b>	<b>15,42</b>	<b>128,49</b>	<b>0,27</b>	<b>9,5</b>	<b>161,52</b>	<b>1,49</b>	<b>27,56</b>	<b>89,21</b>	<b>30,16</b>	<b>1,92</b>				
	Компот ассорти с сахаром (изюм, груша, апельсин)180/10	200	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45				
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15											
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>11,3</b>	<b>5,15</b>	<b>64,37</b>	<b>351,94</b>	<b>0,44</b>	<b>79,66</b>	<b>219,13</b>	<b>1,79</b>	<b>37,66</b>	<b>99,43</b>	<b>34,29</b>	<b>2,37</b>				
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>10,23</b>	<b>43,46</b>		<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>	<b>7,65</b>	<b>9,56</b>	<b>5,12</b>	<b>0,89</b>				
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82				
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,6</b>	<b>4,01</b>	<b>87,32</b>	<b>421,46</b>	<b>0,12</b>	<b>5,36</b>	<b>80,7</b>	<b>0,01</b>	<b>36,64</b>	<b>117,06</b>	<b>27,12</b>	<b>2,71</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>46,48</b>	<b>31,8</b>	<b>316,86</b>	<b>1755,04</b>	<b>0,82</b>	<b>107,06</b>	<b>443,33</b>	<b>2,59</b>	<b>263,96</b>	<b>566,77</b>	<b>151,79</b>	<b>13,01</b>				

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 1  
День 5 пятница

1	2 Прием пищи, наименование блюда	3 Масса порции (г)	4 Пищевые вещества (г)			7 Энергетическая ценность	8-11 Витамины (мг)				12-15 Минералы (мг)			
			4 Б	5 Ж	6 У		8 В1	9 С	10 А	11 Е	12 Са	13 Р	14 Mg	15 Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Каша молочная дружба жидкая 180/10/5	250	6,74	7,66	46,58	282,24	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Сок	200	1	0,2	20,2	92				100				
Итого за завтрак		715	15,79	17,13	102,67	641,24	0,22	18,99	48,73	101,41	146,52	233,06	66,02	6,06
Обед	Суп харчо на курином бульоне	250	7,75	11,25	13,75	187,5	0,02	3,53			16,78	132,6	10,99	0,495
	Компот из кураги с сахаром 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржаной "Здоровье"	25	1,72	0,25	12,6	59,64	0,15							
Итого за обед		455	9,8	11,52	45,18	324,99	0,17	3,83	0,45	0,15	33,73	144,15	15,49	1,425
Полдник	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	200	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Вафли	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
Итого за полдник		240	8,6	4,01	87,32	421,46	0,12	5,36	80,7	0,01	36,64	117,06	27,12	2,71
Итого за день		1410	34,19	32,66	235,17	1387,69	0,51	28,18	129,88	101,57	216,89	494,27	108,63	10,195

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 2  
День 1 понедельник

1	2 Прием пищи, наименование блюда	3 Масса порции (г)	4 Пищевые вещества (г)			7 Энергетическая ценность	8-11 Витамины (мг)				12-15 Минералы (мг)			
			4 Б	5 Ж	6 У		8 В1	9 С	10 А	11 Е	12 Са	13 Р	14 Mg	15 Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86	
	Мясо птицы отварное, сметано-томатным соус 50/50	100	13,34	14,3	4,17	198,69	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88

	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Зефир	70	0,56	0	54,95	212,8					5,36	2,64	1,36	0,24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>22,36</b>	<b>19,67</b>	<b>128,7</b>	<b>774,8</b>	<b>0,27</b>	<b>25,93</b>	<b>20,76</b>	<b>15,11</b>	<b>90,76</b>	<b>293,79</b>	<b>53,2</b>	<b>3,81</b>
<b>Обед</b>	Суп гороховый на курином бульоне	250	11	6	22,25	165	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
	Напиток из плодов шиповника с сахаром 200/15	200	0,32	0,12	18,02	74,46	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,3,8	0,45
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	89,6	0,15							
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого обед</b>		<b>600</b>	<b>15,55</b>	<b>6,81</b>	<b>72,97</b>	<b>367,06</b>	<b>0,49</b>	<b>187,5</b>	<b>285,9</b>	<b>2,22</b>	<b>71,26</b>	<b>108,59</b>	<b>41,16</b>	<b>2,47</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	200	0,07	0,02	15	60		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,42</b>	<b>4</b>	<b>92,09</b>	<b>438</b>	<b>0,12</b>	<b>5,36</b>	<b>80,7</b>	<b>0,01</b>	<b>36,64</b>	<b>117,06</b>	<b>27,12</b>	<b>2,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>46,33</b>	<b>30,48</b>	<b>293,76</b>	<b>1579,86</b>	<b>0,88</b>	<b>218,79</b>	<b>387,36</b>	<b>17,34</b>	<b>198,66</b>	<b>519,44</b>	<b>121,48</b>	<b>8,99</b>

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 2  
День 2 вторник

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>	Рагу овощное	180	4,15	4,05	16,58	119,33	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	Сок	200	1	0,2	20,2	92				100				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>13,2</b>	<b>13,52</b>	<b>72,67</b>	<b>478,33</b>	<b>0,25</b>	<b>59,2</b>	<b>712,39</b>	<b>103,71</b>	<b>87,33</b>	<b>191,63</b>	<b>76,21</b>	<b>6,76</b>
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	260	4,92	7,01	16,1	147,15	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
	Чай каркаде с сахаром	200	3,43	0,49	25,2	119,28		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>12,55</b>	<b>8,1</b>	<b>71,9</b>	<b>410,43</b>	<b>0,3</b>	<b>15,95</b>	<b>162,76</b>	<b>1,91</b>	<b>22,36</b>	<b>80,53</b>	<b>28,47</b>	<b>1,92</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Пряник	40	6,47	8,2	30,68	373	1,1	0,01	1,22	0,01	84,4	20,6	17,1	1,22
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,6</b>	<b>8,22</b>	<b>45,88</b>	<b>435</b>	<b>1,1</b>	<b>2,51</b>	<b>1,72</b>	<b>0,02</b>	<b>92,05</b>	<b>30,16</b>	<b>22,22</b>	<b>2,11</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>32,35</b>	<b>29,84</b>	<b>190,45</b>	<b>1323,76</b>	<b>1,65</b>	<b>77,66</b>	<b>876,87</b>	<b>105,64</b>	<b>201,74</b>	<b>302,32</b>	<b>126,9</b>	<b>10,79</b>
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 2  
День 3 среда

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>	Рис отварной	180	4,79	5,1	48,57	259,33	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
	Мясо птицы отварное, сметано-томатным соус 50/50	100	13,34	14,3	4,17	198,69	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Груша	120	0,48	0,36	11,76	56,4	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>21,31</b>	<b>20,83</b>	<b>97,35</b>	<b>668,92</b>	<b>0,24</b>	<b>7,18</b>	<b>42,43</b>	<b>2,76</b>	<b>58,79</b>	<b>377,34</b>	<b>87,05</b>	<b>5,86</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	260	4,71	3,82	15,52	115,29	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,5	1,19
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржаной "Здоровье"	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>8,98</b>	<b>4,44</b>	<b>61,12</b>	<b>319,29</b>	<b>0,3</b>	<b>18,09</b>	<b>0,58</b>	<b>0,16</b>	<b>56,88</b>	<b>260,09</b>	<b>43,62</b>	<b>2,08</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном, 180/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,48</b>	<b>4</b>	<b>92,29</b>	<b>440</b>	<b>0,12</b>	<b>5,36</b>	<b>80,7</b>	<b>0,01</b>	<b>36,64</b>	<b>117,06</b>	<b>27,12</b>	<b>2,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>38,77</b>	<b>29,27</b>	<b>250,76</b>	<b>1428,21</b>	<b>0,66</b>	<b>30,63</b>	<b>123,71</b>	<b>2,93</b>	<b>152,31</b>	<b>754,49</b>	<b>157,79</b>	<b>10,65</b>

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 2  
День 4 четверг

1	2	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	5,74	34,37	220,61	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
	Гуляш из свинины	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
	Чай каркаде с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89

	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>26,92</b>	<b>17,61</b>	<b>70,52</b>	<b>550,96</b>	<b>0,87</b>	<b>6,77</b>	<b>24,1</b>	<b>2,45</b>	<b>42,96</b>	<b>377,96</b>	<b>151,09</b>	<b>7,85</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
	Компот ассорти (изюм, груша, апельсин) 200/7/3/7/10	200	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28	0,15							
<b>Итого за обед</b>		<b>450</b>	<b>5,54</b>	<b>6,32</b>	<b>51,17</b>	<b>287,88</b>	<b>0,22</b>	<b>99,65</b>	<b>229,5</b>	<b>2,21</b>	<b>45,22</b>	<b>52,55</b>	<b>21,56</b>	<b>1,07</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Печенье	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,48</b>	<b>4</b>	<b>92,29</b>	<b>440</b>	<b>0,12</b>	<b>5,36</b>	<b>80,7</b>	<b>0,01</b>	<b>36,64</b>	<b>117,06</b>	<b>27,12</b>	<b>2,71</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>40,94</b>	<b>27,93</b>	<b>213,98</b>	<b>1278,84</b>	<b>1,21</b>	<b>111,78</b>	<b>334,3</b>	<b>4,67</b>	<b>124,82</b>	<b>547,57</b>	<b>199,77</b>	<b>11,63</b>

Возрастная группа 12-17 лет  
Сезон осенне-зимний

Неделя 2  
День 5 пятница

1	2	3	Пищевые вещества (г)			7	Энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>Завтрак</b>	Картофель отварной	180	3,72	6,43	24,14	169,33	0,15	21,75		0,15	18	81	33	1,2				
	Котлета домашняя	100	15,46	21,33	15,22	314,17	0,07	0,11	11,5		15,08	60,27	9,8	0,93				
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,05	17,85	94,5	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96				
	Сок	200	1	0,2	20,2	92				100								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>23,53</b>	<b>29,73</b>	<b>95,05</b>	<b>754,6</b>	<b>0,33</b>	<b>39,86</b>	<b>20,5</b>	<b>101,03</b>	<b>71,08</b>	<b>195,87</b>	<b>72,2</b>	<b>6,89</b>				
<b>Обед</b>	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	260	5,4	6,13	17,3	146,01	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55				
	Компот из кураги с сахаром 200/15	200	0,48	0,05	21,42	88,06		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93				
	Хлеб ржаной "Здоровье"	50	3,43	0,49	25,2	119,28	0,15											
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>9,31</b>	<b>6,67</b>	<b>63,92</b>	<b>353,35</b>	<b>0,19</b>	<b>1,25</b>	<b>0,45</b>	<b>0,48</b>	<b>51,45</b>	<b>214,8</b>	<b>20,25</b>	<b>1,48</b>				
<b>Полдник</b>	Кофейный напиток с молоком 200/15	200	3,05	2,97	21,07	123,18	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12				
	Вафли	40	8,35	3,98	77,09	378	0,12	2,86	80,2		28,99	107,5	22	1,82				

<b>Итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>11,4</b>	<b>6,95</b>	<b>98,16</b>	<b>501,18</b>	<b>0,16</b>	<b>4,03</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>137,47</b>	<b>188,5</b>	<b>34,64</b>	<b>1,94</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>44,24</b>	<b>43,35</b>	<b>257,13</b>	<b>1609,13</b>	<b>0,68</b>	<b>45,14</b>	<b>120,95</b>	<b>101,6</b>	<b>260</b>	<b>599,17</b>	<b>127,09</b>	<b>10,31</b>

Сборники, используемые при разработке меню:- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017