



Утверждаю:

Директор МБОУ Кожановская СОШ

В.М. Шергина

Приказ от 28.08.2023

№ 166

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ
КОЖАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(юридический адрес: 662355, Красноярский край,
Балахтинский район, с. Кожаны, зд. 32)**

с. Кожаны, 2023г.



День: 1

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
Завтрак														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,94	36,5	234,8	14,57	9,77	45,08	0,97	34,28	0,06	0,03	
295	Котлета куриная	100	12,24	23,52	12,368	310,4	44,43	1,64	78,032	1,136	73,12	0,08	0,128	0,832
330	Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	5,46	1,03	4,54	0,04	6,76	0,004	0,005	0,007
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,22	21,34	124,56	0,47	24,4	0,05	0,18	1,58
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого:	550	27,08	35,49	91,758	795,5	228,18	50,28	295,71	3,166	138,56	0,244	0,343	2,419
Обед:														
ГП	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	90,62	3	13	0,3	0,52		0,155		0,2
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,3	42,67	35,57	88,1	2,05		0,22	0,07	5,82
259	Жаркое -по домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,1	34,85	48,54	235,14	4,41		0,13	0,19	7,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69		0,01	0,02	0,72
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,9	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
	Итого:	840	32,59	27,39	122,81	916,9	133,7	139,47	436,68	9,86	0	0,615	0,28	14,49
	Итого за день		59,67	62,88	214,568	1712	361,88	189,75	732,39	13,026	138,56	0,859	0,623	16,909



День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
Завтрак														
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85		108	264	10,5	150	0,3	78	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4		3	0,02	4		0,01	
395	Вареники из п/ф с картофелем	200	21,4	5,49	39,4	293	78,9	34,45	138	0,68	57,6	1,3	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28				0,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
338	Яблоки свежие	100	0,04	0,04	9,8	47	16	9	11	2,2		0,03	0,02	10
	Итого:	590	32,5	22,15	88,48	690,9	383,9	71,85	348,3	4,03	139,6	1,39	0,13	10,24
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	6,27	103,9	29,26	16,83	31,8	1,48		0,02	0,03	6,44
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	1,51	107,25	29,15	24,17	56,72	0,92		0,09	0,05	8,37
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	17,78	162,9	244,71	5,47		0,25	0,13	
279	Тефтели мясные	100	6,78	7,54	8,58	129	21,5	15	75,6	0,61	30	0,045	0,063	0,37
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	6,73	2,4	7,58	0,1	6,9	0,005	0,006	0,46
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	1,4	2,8		0,02	0,02	4
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
	Итого:	940	27,3	28,15	128,65	943,99	139,12	254,2	507,51	13,57	36,9	0,53	0,299	19,64
	Итого за день:		59,8	50,3	217,13	1634,9	523,02	326,05	855,81	17,6	176,5	1,92	0,429	29,88



День: 3

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы								
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак														
ГП	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	19,8	27,4	70	1,3	4	0,12	0,06		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	118,19	0,47	58	0,52	0,08	1,17	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6		14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05			
	Итого:	560	20,5	26,41	116,39	786,5	165,07	78,2	321,69	2,45	82	0,73	0,29	2,47	
	Обед														
ГП	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	17,27	55,67	0,69		0,04		6,51	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	10,93	103,75	49,72	26,12	54,6	1,22		0,05	0,04	10,67	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,94	36,5	234,8	14,57	9,77	45,08	0,97	34,28	0,06	0,03		
270	Котлета мясная паровая	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,86	16,08	111,8	1,93	45,65	0,06	0,08	0,21	
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	6,73	2,4	7,58	0,1	6,9	0,005	0,006		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	100	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03			
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07			
	Итого:	940	28,75	34,01	130,8	1059,5	228,34	99,98	367,87	7,73	86,83	0,325	0,206	117,39	
	Итого за день:		49,25	60,42	247,19	1846	393,41	178,2	689,56	10,18	168,83	1,055	0,496	119,86	



День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
	Завтрак													
302	Каша речневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,36	292,5	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25	0,13	
279	Тефтели мясные	100	6,78	7,54	8,58	129	21,5	15	75,6	0,61	30	0,045	0,063	0,37
330	Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	5,46	1,03	4,54	0,04	6,76	0,004	0,005	0,007
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36				2,83
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого:	550	21,45	16,34	95,46	615,22	70,44	197,92	372,75	7,03	36,76	0,349	0,198	3,207
	Обед													
ГП	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,2	20	21	62	0,7		0,12		10
113	Суп - лапша домашняя	250	4,104	5,54	11,62	115,75	28,55	10,67	38,5	0,65	12,5	0,05	0,03	0,5
305	Рис припущенный	180	4,36	5,15	44	239,94	2,89	22,8	72,72	0,61		0,02	0,02	
288	Птица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314	57,6	5,4	125,5	1,5	91,2	0,06	0,16	4,7
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	6,73	2,4	7,58	0,1	6,9	0,005	0,006	0,46
648	Кисель из концентратов	200	11,4	5	149,5	118		101,4	472	3,4		0,4		10
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
	Итого:	940	51,134	43,28	257,82	1054,43	136,47	188,57	868	9,15	110,6	0,755	0,216	25,66
	Итого за день:		72,584	59,62	353,28	1669,65	206,91	386,49	1240,8	16,18	147,36	1,104	0,414	28,867



День: 5

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,4	295,2	20,32	202,08	1,232	115,2	0,08	0,128	0,224
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,22	21,34	124,56	0,47	24,4	0,05	0,18	1,58
ГП	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9		0,06	0,075	15
	Итого:	605	22,25	24,08	111,01	753	469,42	110,26	391,44	3,202	159,6	0,23	0,393	16,904
Обед:														
ГП	Огурцы соленые	100	0,6	0,4	20,2	91	30,1	7	18	0,25	38	0,02	0,02	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	89,75	49,25	22,12	49	0,82		0,05	0,04	15,77
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21		0,16	0,13	21,79
255	Печень по строгановски говяжья	100	13,26	11,23	3,52	185	33,24	17,47	239,32	5	5782	0,2	145,02	8,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69		0,01	0,02	0,72
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
	Итого:	920	25,7	23,39	132,28	871,33	210,14	122,25	523,37	10,16	5820	0,54	145,23	47,43
	Итого за день:		47,95	47,47	243,29	1624,3	679,56	232,51	914,81	13,362	5979,6	0,77	145,623	64,334



День: 6
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы								
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
	завтрак														
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85		108	264	10,5	150	0,3	78	0,01	0,09	0,21	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4		3	0,02	40		0,01		
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6	10,85	42,95	294	130,67	36,46	157,44	0,6	54,8	0,06	0,15	0,96	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28				0,03	
338	Яблоки свежие	100	0,04	0,04	9,8	47	16	9	11	2,2		0,03	0,02	110	
ГП	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05			
	Итого:	610	17,1	27,51	92,03	691,9	435,67	73,86	367,74	3,95	172,8	0,15	0,27	111,2	
	Обед:														
ГП	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	90,62	3	13	0,3	0,52		0,155		0,2	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,3	42,67	35,57	88,1	2,05		0,22	0,07	5,82	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,36	292,5	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25	0,13		
279	Тефтели мясные	100	6,78	7,54	8,58	129	21,5	15	75,6	0,61	30	0,045	0,063	0,37	
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	6,73	2,4	7,58	0,1	6,9	0,005	0,006	-	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	1,4	2,8		0,02	0,02	4	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03			
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07			
	Итого:	940	31,89	22,65	148,59	971,76	126,38	261,86	507,39	13,74	36,9	0,795	0,289	10,39	
	Итого за день:		48,99	50,16	240,62	1663,7	562,05	335,72	875,13	17,69	209,7	0,945	0,559	121,59	



День: 7

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рецеп	наименование блюда	масса порции	пищевые веш-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
	Завтрак													
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	49,3	37	115,4	1,34		0,186	0,148	24,2
270	Котлета паровая мясная	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,86	16,08	111,8	1,93	45,65	0,06	0,08	0,21
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	1006		14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого:	550	23,76	24,48	78,84	1642,8	77,66	83,58	360,7	3,95	65,65	0,336	0,378	25,71
	Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	6,27	85	29,26	16,83	31,8	1,48		0,02	0,02	6,44
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	1,51	107,25	29,15	24,17	56,72	0,92		0,09	0,05	8,37
291	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	41,712	48,63	157,8	1,776	17,52	0,09	0,12	5,42
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	100
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
	Итого:	820	24,75	21,82	104,83	763,33	142,16	117,97	339,46	6,996	17,52	0,31	0,24	120,23
	Итого за день:		48,51	46,3	183,67	2406,1	219,82	201,55	700,16	10,946	83,17	0,646	0,618	145,94



День: 8

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рецеп	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
Завтрак														
ГП	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318	19,8	27,4	70	1,3	4	0,12	0,06	
395	Вареники из п/ф с картофелем	250	26,78	6,86	53,2	366,2	98,7	43,06	172,5	0,85	72	1,63	0,01	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36				2,83
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого:	600	38,14	19,88	136,5	863,1	144,2	89,36	290,4	3,06	76	1,8	0,07	2,83
Обед														
ГП	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	17,27	55,67	0,69		0,04		6,51
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,92	10,93	103,75	49,72	26,12	54,6	1,22		0,05	0,04	10,67
259	Жаркое - по домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	34,85	48,54	235,14	4,41		0,13	0,19	7,72
648	Кисель из концентратов	200	11,4	5	149,5	118		101,4	472	3,4		0,4		10
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
	Итого:	840	38,47	36,4	228,9	836,23	203,69	218,23	907,11	11,91	0	0,72	0,23	34,9
	Итого за день:		76,61	56,28	365,4	1699,3	347,89	307,59	1197,51	14,97	76	2,52	0,3	37,73



День: 9

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
	Завтрак													
209	Яйцо отварное	40	4,41	0,01	14,98	63	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,11	0,05	0,25
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	184,37	1,23	58	0,19	0,17	1,17
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,22	21,34	124,56	0,47	24,4	0,05	0,18	1,58
338	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9		0,06	0,075	15
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого:	650	22,19	16,52	125,25	727,5	329,52	207,79	446,73	29,87	99,4	0,46	0,475	18
	Обед:													
ГП	Горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40,2	20	21	62	0,7		0,12		10
113	Суп-лапша домашняя	250	4,104	5,54	11,62	115,75	28,55	10,67	38,5	0,65	12,5	0,05	0,03	0,5
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,94	36,5	234,8	14,57	9,77	45,08	0,97	34,28	0,06	0,03	
270	Котлета мясная паровая	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,86	16,08	111,8	1,93	45,65	0,06	0,08	0,21
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	6,73	2,4	7,58	0,1	6,9	0,005	0,006	0,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69		0,01	0,02	0,72
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
	Итого:	940	33,114	29,8	143,85	1087	139,89	102,28	378,1	7,23	99,33	0,405	0,166	11,89
	Итого за день:		55,304	46,32	269,1	1814,5	469,41	310,07	824,83	37,1	198,73	0,865	0,641	29,89



День: 10

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
Завтрак														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,54	6,94	36,5	234,8	14,57	9,77	45,08	0,97	34,28	0,06	0,03	
295	Котлета куриная	100	12,24	23,52	12,368	310,4	44,43	1,64	78,032	1,136	73,12	0,08	0,128	0,82
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28				0,03
15	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85		108	264	10,5	150	0,3	78	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	2,4		3	0,02	40		0,01	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого:	570	29,84	47,08	88,148	896,1	348	39,81	322,41	3,256	225,4	0,2	0,258	1,06
Обед:														
ГП	Огурцы соленые	100	0,6	0,2	20,2	91	61	7	18	0,25	38	0,02	0,02	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	89,75	49,25	22,12	49	0,82		0,05	0,04	15,77
305	Рис припущенный	180	4,36	5,15	44	239,94	2,89	22,8	72,72	0,61		0,02	0,02	
255	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	33,24	17,47	239,32	5	5782	0,2	145,02	8,45
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	1,4	2,8		0,02	0,02	4
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
	Итого:	920	26,73	22,49	139,95	898,57	181,08	102,29	470,14	11,67	5820	0,41	145,12	28,92
	Итого за день:		56,57	69,57	228,098	1794,7	529,08	142,1	792,55	14,926	6045,4	0,61	145,38	29,98



День: 11

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы							
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C
Завтрак														
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	49,3	37	115,4	1,34				
279	Тефтели мясные	100	6,78	7,54	8,58	129	21,5	15	75,6	0,61	30	0,045	0,063	0,37
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6		14	90	0,13	20	0,04	0,15	1,3
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05		
	Итого:	550	13,89	17,11	75,92	529,5	82,3	82,5	324,5	2,63	50	0,321	0,361	25,87
Обед:														
ГП	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	90,62	3	13	0,3	0,52		0,155		0,2
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	42,67	35,57	88,1	2,05		0,22	0,07	5,82
291	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	41,712	48,63	157,8	1,776	17,52	0,09	0,12	5,42
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	3,44	0,63		0,01	0,05	100
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03		
	Итого:	820	29,34	16,32	124,78	809,95	129,42	125,54	339,34	7,166	17,52	0,575	0,24	111,44
	Итого за день:		43,23	33,43	200,7	1339,5	211,72	208,04	663,84	9,796	67,52	0,896	0,601	137,31



День: 12

Неделя: первая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы								
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C	
	Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	5,6	22,8	0,6	20	0,04	0,01	0,1	
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6	10,85	42,95	294	130,67	36,46	157,44	0,6	54,8	0,06	0,15	0,96	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13		15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36				2,83	
338	Яблоки свежие	100	0,04	0,04	9,8	47	16	9	11	2,2		0,03	0,02	10	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55		0,05			
	Итого:	615	12,52	15,26	119,93	675,9	182,37	69,96	239,14	4,31	74,8	0,18	0,18	13,89	
	Обед:														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	6,27	85	29,26	16,83	31,8	1,48		0,02	0,02	6,44	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	1,51	107,25	29,15	24,17	56,72	0,92		0,09	0,05	8,37	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,36	292,5	17,78	162,99	244,71	5,47		0,25	0,13		
270	Котлета паровая мясная	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,86	16,08	111,8	1,93	45,65	0,06	0,08	0,21	
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	6,73	2,4	7,58	0,1	6,9	0,005	0,006	0,46	
648	Кисель из концентратов	200	11,4	5	149,5	118		101,4	472	3,4		0,4		10	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	9,9	26,1	0,33		0,03			
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,8	15	63,6	1,86		0,07			
	Итого:	940	43,52	40,51	260,86	1166,2	120,48	348,77	1014,3	15,49	52,55	0,925	0,286	25,48	
	Итого за день:		56,04	55,77	380,79	1842,1	302,85	418,73	1253,5	19,8	127,35	1,105	0,466	39,37	