

Утверждаю  
Директор МБОУ «Голынковская СШ»

Г.А. Тимофеева

2023г.

*приказ*



*№ 301 от 01.09.23г.*

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Голынковская средняя школа»**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Для организации питания детей

12-18 лет

№ рецептуры	День 1 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
<b>Завтрак:</b>																				
847	Яблоко.	100	0.6	0.6	15	64.05	0	15	0.03	0.05	0.4	0.03	24	16.5	0	230	0	13.5	0	
14	Масло сливочное.	20	0.1	0.1	0.14	67.1	0	0	0.4	0	0	0.1	2.5	1.2	0	0	0	1.1	0.1	
15	Сыр.	25	0.5	1.3	15.9	69	0.04	1.3	0	0	0	0	127	0	0	0	0	4	0.4	
168	Каша "Дружба" вязкая	200	0.95	0.81	0	197.22	0	0	0	0	1	0	150	9	0	0	0	0	0	
5.3	Хлеб пшеничный.	50	5.3	2.3	21.8	95.5	0.2	0.1	0	0.1	0.01	0.1	62.5	64.5	0	70.5	0.2	20.5	1.8	
382	Какао с молоком	200	6.02	7.24	25.5	89.25	0.03	5.6	0.04	0	0	0	120.6	0	0.01	0	0	56.8	0.6	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>595</b>	<b>2.15</b>	<b>2.81</b>	<b>31.04</b>	<b>582.12</b>	<b>0.04</b>	<b>16.3</b>	<b>0.43</b>	<b>0.15</b>	<b>1.41</b>	<b>0.13</b>	<b>303.5</b>	<b>26.7</b>	<b>0.01</b>	<b>300.5</b>	<b>0.2</b>	<b>95.9</b>	<b>2.9</b>
<b>Обед:</b>																				
33	Салат из свеклы	60	20.33	0.01	55	108.8	0.02	14.43	0.02	0	0.2	0	101	168	0	68	0	0	0.52	
206	Суп гороховый	250	5.16	5.97	19.75	137	0.03	8	0	0	0.9	0	96	108.7	0.05	0	0	0	1.4	
608	Котлеты мясные.	90	8.01	18	35.4	171.6	0.02	3	0.01	0	2.05	0.06	152	170	0	30	0	0	1.3	
321	Тушёная капуста.	150	4.98	7.69	20.8	190.58	0.4	4.67	0.03	0	0.4	0	20	80.78	0	126	0	20.58	0	
868	Компот из сухофруктов.	200	0.33	1.15	28.9	81	0.03	0.3	0	0	0.08	0	2.25	11.55	0	70	0	0	1	
5.1	Хлеб ржаной.	50	4.3	1.7	21.3	102.36	0.2	0.2	0	0.1	0.01	0.1	36.5	62.5	0	83	0.1	0	1.4	
<b>Итого за обед:</b>			<b>800</b>	<b>43.11</b>	<b>34.52</b>	<b>181.15</b>	<b>791.34</b>	<b>0.7</b>	<b>30.6</b>	<b>0.06</b>	<b>0.1</b>	<b>3.64</b>	<b>0.16</b>	<b>407.8</b>	<b>601.53</b>	<b>0.05</b>	<b>377</b>	<b>0.1</b>	<b>20.58</b>	<b>5.62</b>

№ рецептуры	День 2 Наименование блюда Возраст 12-18 лет.1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>																		
591	Гуляш	175	3.88	0.67	7	127	0.02	1.33	0	0	0	0	88.7	131.7	0	36	0	0	1
21	Рис отварной	180	0.2	6.2	0.13	215	0	0	0.3	0	0	0.1	5	3	0	25	0	0	2
943	Чай с сахаром	200	0	2.7	25.9	89.25	0.04	1.3	0	0	0	0	145	50	0.01	78.6	0	4	0.1
5.31	Хлеб пшеничный.	40	0.9	0	18.3	44.4	0.01	0	0	0	0.6	0.1	13	73	0.02	69.8	0	15	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>4.98</b>	<b>9.57</b>	<b>51.33</b>	<b>475.65</b>	<b>0.07</b>	<b>2.63</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>251.7</b>	<b>257.7</b>	<b>0.03</b>	<b>209.4</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>3.1</b>
	<b>Обед:</b>																		
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/20	12	23.89	23.07	253.51	0.03	0	0	0	0	0	19.54	100	0.01	42	0.03	30.1	1.19
486	Рыба тушёная с овощами.	75/75	1	0.8	31.6	81	0.1	25.41	0	0	0.1	0	74.56	10.02	0	48	0	4	0
694	Картофельное пюре.	180	0	0.05	0	215	0.06	0.75	0.03	0	0	0.1	29.4	20.3	0	1.2	0	1.35	2.09
859	Компот из свежих фруктов.	200	2	0	0.2	80	0.02	4	0	0	0.6	0	19.6	0	0	50.3	0	20	0
5.08	Хлеб ржаной.	40	6.6	2.6	33.2	102.2	0.3	0.31	0	0	0	0.01	12.35	97	0	129.4	0	31.2	2.2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>988</b>	<b>21.6</b>	<b>27.34</b>	<b>88.07</b>	<b>918.98</b>	<b>0.51</b>	<b>30.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.11</b>	<b>155.45</b>	<b>227.32</b>	<b>0.01</b>	<b>270.9</b>	<b>0.03</b>	<b>86.65</b>	<b>5.48</b>

№ рецепт уры	День 3 Наименование блюда. 1 неделя. 12-18лет.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	D	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>																		
112	Салат витаминный	60	2	1	42	96	0	10	0.1	0	1	0	6	89	0	120	0	74	0.01
688	Макаронные изделия отварные	200	6.96	6	0	345	0.03	0	0	0.01	2	0	10.4	3	0.03	0	0.01	16	2
281	Рыба жареная	100																	
5.31	Хлеб пшеничный.	50	6.4	2.7	26.1	64.4	0.3	0.12	0	0	0	0.2	75	77.4	0	84.6	0	4.6	2.16
869	Компот из изюма	200	11.96	0	1	108.98	0	0	0.02	0.02	0.02	0	2.4	3	0	0	0	0	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>8.96</b>	<b>9.7</b>	<b>42</b>	<b>614.38</b>	<b>0.03</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>0.03</b>	<b>3.02</b>	<b>0.2</b>	<b>16.4</b>	<b>92</b>	<b>0.03</b>	<b>204.6</b>	<b>0.01</b>	<b>90</b>	<b>2.01</b>
	<b>Обед:</b>																		
15	Салат из свежих огурцов и помидор.	60	0	8	11.52	110	0.08	14.43	0	1	0	0	258.69	68.32	0	36	0	0.3	0.25
83	Борщ с капустой и сметаной.	200	13.02	7.14	100.36	106.02	0.03	5.6	0.2	0.02	2	0.6	226.8	0	0.01	57.32	0	0	2.6
265	Плов.	250	13.18	10	15.38	350.02	0	0.44	0.3	0.1	0	0	23.8	147	0.02	50	0.02	8	1
389	Сок.	200	0	0.1	10.3	86.6	0.06	5.69	0	0	0	0	39	150	0	100	0	3	0.2
5.08	Хлеб ржаной.	50	6.6	2.6	33.2	102.2	0.03	0.31	0	0.3	0	0.2	57	97	0	129.4	0	31.2	2.2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32.8</b>	<b>27.84</b>	<b>170.76</b>	<b>754.84</b>	<b>0.2</b>	<b>26.47</b>	<b>0.5</b>	<b>1.42</b>	<b>2</b>	<b>0.8</b>	<b>605.29</b>	<b>462.32</b>	<b>0.03</b>	<b>372.72</b>	<b>0.02</b>	<b>42.5</b>	<b>6.25</b>

|

№ рецептуры	День 4 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
<b>Завтрак:</b>																				
637	Птица отварная	100	3.78	0.67	26	175.2	0.02	0.1	0	0	0	0	44	161	0	40	0.01	5.56	0.1	
679	Каша рассыпчатая гречка	200	0.1	2	15	228.4	0	12	0.3	0	2	0.1	3	3	0	14	0.01	0	0	
5.31	Хлеб пшеничный.	60	6.4	2.7	26.1	64.4	0.1	0.12	0	0.8	0	0.2	5	77.4	0	84.6	0	24.6	2.16	
5.08	Хлеб ржаной.	39	3.3	1.3	16.6	101	0.2	0.2	0	0.7	0.1	0.1	28	49	0	65	0	16	1.1	
951	Кофейный напиток.	200	0	1.3	16.7	89.25	0.04	1.3	0	0	0.1	0	27	0.5	0.01	50	0	4	0.1	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>579</b>	<b>13.58</b>	<b>7.97</b>	<b>100.4</b>	<b>658.25</b>	<b>0.36</b>	<b>13.72</b>	<b>0.3</b>	<b>1.5</b>	<b>2.2</b>	<b>0.4</b>	<b>107</b>	<b>290.9</b>	<b>0.01</b>	<b>253.6</b>	<b>0.02</b>	<b>50.16</b>	<b>3.46</b>
<b>Обед:</b>																				
54	Салат из свеклы с яблоком	60	5.4	3.04	7.01	110	0	3	0	0	1.6	0	6.4	7	0	70	0	7	0.3	
197	Рассольник со сметаной.	250	14	5.4	14.21	175.6	0.03	8.5	0	0	0	0.1	90	90	0	19	0	20	1.8	
268	Котлеты мясные.	100	0	10	5	160.02	0.02	2	0.01	0		0.01	70	0	0	8	0	35.6	1.14	
679	Каша рассыпчатая пшено	150	10.5	12.4	43	130.24	0	0.8	0	0	0	0.1	0	100	0	9	0	25.7	0.8	
382	Какао с молоком	180	3.5	3.7	25.5	89.25	0.06	1.6	0.04	0	0	0.01	102.6	178	0	18	0.01	4.8	0	
5.31	Хлеб пшеничный.	60	6.4	2.7	6.1	64.4	0.03	0.12	0	0	0	0	75	7.4	0	84.6	0	24.6	2.16	
5.08	Хлеб ржаной.	39	3.3	1.3	16.6	101	0.2	0.2	0	0.7	0	0	28	49	0	65	0	16	1.1	
<b>Итого за обед:</b>			<b>919</b>	<b>43.1</b>	<b>38.54</b>	<b>117.42</b>	<b>830.51</b>	<b>0.34</b>	<b>16.22</b>	<b>0.05</b>	<b>0.7</b>	<b>1.6</b>	<b>0.22</b>	<b>372</b>	<b>431.4</b>	<b>0</b>	<b>273.6</b>	<b>0.01</b>	<b>133.7</b>	<b>7.3</b>

№ рецептуры	День 5 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>																		
14	Салат из свежих огурцов	60	1.6	0.4	15	53	0	30	0	1.3	0	0	0	0	0	0	0	12	0.2
436	Жаркое по-домашнему	240	0	2.7	25.9	230	0	2.1	0.02	0	0	0.3	230	20	0	25	0	10	0.01
389	Сок	200	0.33	1.15	0	117.95	0.05	0	0	0.7	0	0	2.25	30	0	0	0	24	1.1
5.31	Хлеб пшеничный.	50	0.9	0	18.3	44.4	0.12	0	0	0	0.6	0.1	69	73	0.02	69.8	0	15	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>549</b>	<b>1.93</b>	<b>4.25</b>	<b>40.9</b>	<b>445.35</b>	<b>0.05</b>	<b>32.1</b>	<b>0.02</b>	<b>2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>	<b>301.25</b>	<b>50</b>	<b>0.02</b>	<b>94.8</b>	<b>0</b>	<b>46</b>	<b>1.31</b>
	<b>Обед:</b>																		
25	Салат овощной "Степной"	60	16	6.08	26	70	0.02	0	0	0	2	0.02	22.07	42	0	222	0	11	0.8
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	8.7	6	212.3	0.09	6	0	0	0	0.1	24	130	0	60	0	51	6
441	Печень по-строгановски	100	14	7.23	30	230	0.03	0	0.6	0	0	0	22	96	0.01	4	0	8	0.7
21	Рис отварной	180	13	13	30.8	190.8	0.05	1.5	0	0	0	0.2	8	70	0	3	0	20	0.1
869	Компот из изюма	200	0	3	15	61	0.08	0.9	0	0	0	0	21	12	0	18	0	7	1.5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>909</b>	<b>53.3</b>	<b>39.31</b>	<b>124.4</b>	<b>865.1</b>	<b>0.47</b>	<b>8.6</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0.42</b>	<b>125.07</b>	<b>399</b>	<b>0.01</b>	<b>372</b>	<b>0</b>	<b>113</b>	<b>10.2</b>
5.08	Хлеб ржаной.	39	3.3	1.3	16.6	101	0.2	0.2	0	0	0	0.1	28	49	0	65	0	16	1.1

№ рецептуры	День 6 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>																		
15	Сыр.	25	6	1.3	0	70	0	0	0.01	0	0	0.1	2.4	1.1	0	0	0	1	0.1
847	Яблоко.	100	0.6	0.6	15	64.05	0	15	0.03	0.05	0.4	0.03	24	16.5	0	230	0	13.5	0
168	Каша гречневая молочная.	200	5.1	5.6	0.3	280.04	0.03	0	0	2		0.23	7	0	0	80	0	0	1
951	Кофейный напиток.	200	0	2.7	25.9	107	0.04	0	0	0	0	0	145	50	0.01	78.6	0	4	0.1
5.31	Хлеб пшеничный.	50	4.6	1.9	18.7	40	0.2	0.09	0	0	0	0.1	53.75	100	0	60.63	0.01	17.63	1.5
14	Масло сливочное.	15	0.1	0.1	0.14	70.2	0	0	0.04	0	0	0.1	2.5	1.2	0	0	0	1.1	0.1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>11.7</b>	<b>10.2</b>	<b>41.2</b>	<b>631.29</b>	<b>0.27</b>	<b>15.09</b>	<b>0.04</b>	<b>2.05</b>	<b>0.4</b>	<b>0.46</b>	<b>232.25</b>	<b>167.6</b>	<b>0.01</b>	<b>449.2</b>	<b>0.01</b>	<b>18.5</b>	<b>1.2</b>
	<b>Обед:</b>																		
10	Салат "Ассорти".	60	3	19	40	160	0	5.1	0.02	0	0.2	0	101	91	0	68	0	0	0.52
113	Борщ "Сибирский" с фасолью.	250	5.2	11	11	132.56	0.07	0	0.01	0.03	0	0	114	139	0	0	0.01	0	1.25
306	Ленивые голубцы.	250	6.02	7.24	0	415.3	0	0.6	0.06	0	0	0.01	19.6	101	0	47	0	0	0.4
389	Сок.	200	0	4.1	50	86.6	0.05	0	0	0	0	0	13	10	0.02	50	0	20	0.2
5.08	Хлеб ржаной.	40	6.6	2.6	33.2	102.2	0.03	0.31	0	40	0	0.2	57	97	0	129.4	0	31.2	2.2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>20.82</b>	<b>43.94</b>	<b>134.2</b>	<b>896.66</b>	<b>0.15</b>	<b>6.01</b>	<b>0.09</b>	<b>40.03</b>	<b>0.2</b>	<b>0.21</b>	<b>304.6</b>	<b>438</b>	<b>0.02</b>	<b>294.4</b>	<b>0.01</b>	<b>51.2</b>	<b>4.57</b>



№ рецептур ы	День 7 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>																		
511	Котлета рыбная	100	0	10	5	160.23	0.07	1.3	0	0	0.9	0.02	167	89	0.001	4	0	0	1.73
321	Тушёная капуста	200	7.4	7.5	11	212.38	0	1.3	0	0	0.5	0	133	21	0	230	0	21	0.45
14	Масло сливочное.	15	0.3	0.1	0.14	70.2	0	0	0.4	0	0	0.1	2.5	1.2	0	0	0	1.1	0.1
377	Чай с сахаром.	200	0.24	0.12	1	28.2	0	2	0.02	0	0	0	2.4	3	0	0	0.01	0	0
5.31	Хлеб пшеничный.	50	0.9	0	18.3	44.4	0.12	0	0	0.2	0.6	0.1	13	73	0.02	69.8	0	15	0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>8.84</b>	<b>17.72</b>	<b>35.44</b>	<b>515.41</b>	<b>0.19</b>	<b>4.6</b>	<b>0.42</b>	<b>0.2</b>	<b>2</b>	<b>0.22</b>	<b>317.9</b>	<b>187.2</b>	<b>0.021</b>	<b>303.8</b>	<b>0.01</b>	<b>37.1</b>	<b>2.28</b>
	<b>Обед:</b>																		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	13.32	10.3	16	209.11	0.03	11	0.06	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0.01	20	0.9
288	Фрикадельки в т/см соусе	150	5	12.05	13.7	204.9	0.01	0	0	0	0.09	0	7	202.56	0	4	0	3.4	0.64
694	Пюре картофельное	180	0	3	27	215	0.01	0.4	0	0	0.08	0.4	120.7	1.6	0	36.14	0	13.8	0.08
859	Компот из свежих фруктов.	200	0.33	1.15	19	60	0.01	0.3	0	0	0.6	0	0	11.55	0	0	0	4.5	3
5.08	Хлеб ржаной.	30	5	1.3	6.6	101	0.2	0.2	0	0	0	0.1	21	49	0	65	0	16	1.1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>23.65</b>	<b>27.8</b>	<b>82.3</b>	<b>790.01</b>	<b>0.26</b>	<b>11.9</b>	<b>0.06</b>	<b>0.1</b>	<b>1.07</b>	<b>0.5</b>	<b>148.7</b>	<b>264.71</b>	<b>0</b>	<b>105.1</b>	<b>0.01</b>	<b>57.7</b>	<b>5.72</b>

№ рецептуры	День 8 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	В3	В6	В9	Ca	P	I	K	Se	Mg
	<b>Завтрак:</b>																			
847	Яблоко.	100	0.6	0.6	15	64.05	0	7	0.03	0.05	0.4	0.03	24	17	0	230	0	13.5	0	
11	Молоко сгущённое порционно.	30	1.6	6.1	0	100	0.04	1.3	0	0	0	0	76	104	0	33	0	31	0.4	
463	Сырники из творога	200	2.25	7.6	7	326	0.09	0.4	0.5	0	0	0.23	1.9	43.8	0.02	70	0.01	41	0	
686	Чай с лимоном	200	1.6	10.85	1	28.2	0.04	1.3	0.02	0	0.01	0	50	3	0	0	0	0	0.4	
5.31	Хлеб пшеничный.	40	6.4	2.7	26.1	64.4	0.03	0.12	0	0	0	0.2	24	77.4	0	84.6	0	16	1	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>12.45</b>	<b>27.85</b>	<b>49.1</b>	<b>582.65</b>	<b>0.2</b>	<b>10.12</b>	<b>0.55</b>	<b>0.05</b>	<b>0.41</b>	<b>0.46</b>	<b>175.9</b>	<b>245.2</b>	<b>0.02</b>	<b>417.6</b>	<b>0.01</b>	<b>101.5</b>	<b>1.8</b>	
	<b>Обед:</b>																			
1	Салат витаминный.	60	21.3	0	40.2	70	0.11	10	0.02	0	3	0	5	121	0	11	0	10	0.62	
87	Суп с рыбными консервами	250	0	1.1	5	170	0.08	6	0.1	0.3	0.2	0	10	18.1	0	60	0.01	0	0.9	
637	Птица отварная.	100	1.1	6.3	31.4	245.01	0.04	5.1	0	0	2.1	0.16	140	0	0.01	23.4	0	10	0.1	
21	Рис отварной	150	5.3	10.7	0	127.36	0.2	0.44	0.01	0	0	0	96	24	0	2	0	0.5	1.8	
389	Сок.	200	0	0.2	10.3	86.6	0.06	4	0	0	0	0	10	150	0	5	0	8	2.8	
5.08	Хлеб ржаной.	50	0.6	2.6	3.2	102.2	0.3	0.31	0	0	0	0.2	57	97	0	50.4	0	1.2	2.2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>28.3</b>	<b>20.9</b>	<b>90.1</b>	<b>801.17</b>	<b>0.79</b>	<b>25.85</b>	<b>0.13</b>	<b>0.3</b>	<b>5.3</b>	<b>0.36</b>	<b>318</b>	<b>410.1</b>	<b>0.01</b>	<b>151.8</b>	<b>0.01</b>	<b>29.7</b>	<b>8.42</b>	

№ рецент уры	День 9 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>																		
15	Салат из свежих огурцов и помидор.	60	0	8	3.52	110	0.08	14.43	0	1	0	0	60	0	0.0009	120.01	0	0	0.8
278	Тефтели мясные	100	0.25	0.1	5.8	107	0	0.2	0.03	0.05	0.4	0	8.3	6.44	0	90	0	20	0.9
688	Макаронные изделия отв	180	0.1	2	15	228.4	0	12	0.3	0	2	0.1	3	0	0	14	0	0	0
951	Кофейный напиток	200	0	2.7	25.9	89.25	0.04	1.3	0	0	0	0	145	50	0.01	78.6	0	4	0.1
5.31	Хлеб пшеничный.	40	4.6	1.9	18.7	117.8	0.2	0	0	0	0	0.1	3.75	55.5	0	6.3	0	0.3	1.5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>4.95</b>	<b>14.7</b>	<b>68.92</b>	<b>652.45</b>	<b>0.32</b>	<b>27.93</b>	<b>0.33</b>	<b>1.05</b>	<b>2.4</b>	<b>0.2</b>	<b>220.05</b>	<b>111.94</b>	<b>0.0109</b>	<b>308.91</b>	<b>0</b>	<b>24.3</b>	<b>3.3</b>
	<b>Обед:</b>																		
25	Салат овощной "Степной".	60	16	10	26	70	0.2	0	0	0	2	0.02	22.7	42	0	220.03	0	11	0.8
206	Суп гороховый.	250	7.25	11.8	54	225	0.03	2.3	0	0.02	2.05	0.2	61	0.23	0	54	0,0\3	2.5	0.5
436	Жаркое по-домашнему.	250	0.2	1.8	0	80	0.05	0.05	0	0	0	0.4	19.6	0	0	50	0	20.9	0.4
376	Чай с сахаром	200	1.9	2.7	18.9	80	0	0.3	0	0.2	0.08	0	5.25	11.6	0	100	0	0.5	3.02
5.08	Хлеб ржаной.	30	3.3	1.3	16.6	101	0.02	0.2	0	1	0	0.1	28	99	0	5	0	16	1.1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>28.65</b>	<b>27.6</b>	<b>115.5</b>	<b>556</b>	<b>0.3</b>	<b>2.85</b>	<b>0</b>	<b>1.22</b>	<b>4.13</b>	<b>0.72</b>	<b>136.55</b>	<b>152.83</b>	<b>0</b>	<b>429.03</b>	<b>0</b>	<b>50.9</b>	<b>5.82</b>

№ рецептур ы	День 10 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>																		
979	Каша рассыпчатая пшено	180	0.6	0.6	15	64.05	0.06	5	0.03	0.05	0.4	0.03	24	16.5	0	10	0	13.5	0
15	Сыр.	25	0.5	1.3	15.9	69	0.04	2.08	0	1	0	0	2.7	0	0	0	0	4	0.4
441	Печень по-строгоновски.	100	6.2	9.1	19	260.03	0	0	0.2	0	0.4	0	222	16	0.001	36	0	10	1.1
377	Чай с молоком	200	1.6	10.85	1	28.2	0	0	0.02	0	0.01	0	11	3	0	0	0.01	0	0.4
5.31	Хлеб пшеничный.	60	6.4	2.7	26.1	64.4	0.3	1.2	0	0	0	0.2	75	77.4	0	84.6	0	24.6	2.16
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>15.3</b>	<b>24.55</b>	<b>77</b>	<b>485.68</b>	<b>0.4</b>	<b>8.28</b>	<b>0.25</b>	<b>1.05</b>	<b>0.81</b>	<b>0.23</b>	<b>334.7</b>	<b>112.9</b>	<b>0.001</b>	<b>130.6</b>	<b>0.01</b>	<b>52.1</b>	<b>4.06</b>
	<b>Обед:</b>																		
43	Салат из белокочанной капусты	60	1.34	7	0	86	0.02	2.4	0	0	1	0	13.1	29	0.009	59	0	4	0.32
204	Суп картофельный с крупой	250	0	3.6	7.21	210	0.06	1.7	0	0	2.2	0	26	100	0	42	0.01	23	0.81
281	Рыба жареная	90	22.7	6.7	62	140.3	0	3.2	0.1	0	1	0	62	137	0.02	48	0	15	0
141	Рагу из овощей.	180	1.7	0.09	28	200.06	0	20.3	0	1.3	0.1	0	8.4	69	0	55	0	0.1	0
389	Сок.	200	0	12.1	13.3	86.6	0.06	5.69	0	0	0	0	15	5.01	0	61	0	20	0.2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>25.74</b>	<b>29.49</b>	<b>110.51</b>	<b>722.96</b>	<b>0.14</b>	<b>33.29</b>	<b>0.1</b>	<b>1.3</b>	<b>4.3</b>	<b>0</b>	<b>124.5</b>	<b>340.01</b>	<b>0.029</b>	<b>265</b>	<b>0.01</b>	<b>62.1</b>	<b>1.33</b>