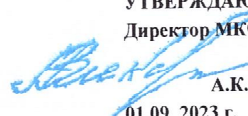


"СОГЛАСОВАНО"  
 ТОГУ Роспотребнадзора  
 по Магаданской области в Ольском районе  
 \_\_\_\_\_ Е.В. Патук  
 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ "СОШ с.Тауйск"  
  
 А.К.Валуйский  
 01.09.2023 г.

Примерное 10-ти дневное меню (завтрак, обед)  
 МКОУ "СОШ с.Тауйск"

Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)			Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
14/м	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,15			67,50	0,15	3,60	4,50	0,08	0,03
291/м/ссж	Плов 90/150	280	27,56	11,79	42,94	390,97	0,14	1,48	539,42	1,05	29,34	288,46	62,97	1,73
71/м	Поджаренная из консервированных помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	39,90	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
337/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Печенье	100	2,40	8,40	12,20	134,30			4,40	0,20	79,20	69,60	15,30	0,40
338/м	Груша	220	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	2,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
338/м	Яблоко	180	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	<b>1075</b>	<b>35,42</b>	<b>32,36</b>	<b>111,99</b>	<b>890,91</b>	<b>0,29</b>	<b>26,88</b>	<b>658,72</b>	<b>2,87</b>	<b>170,92</b>	<b>450,64</b>	<b>127,09</b>	<b>8,83</b>
	<b>Обед</b>													
55/м/ссж	Салат витаминный	100	2,10	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,50	2,38	39,42	46,16	20,44	0,60
82/м/ссж	Борщ из св. капусты с говядой, со сметаной 200/10/20	270	8,57	8,25	13,04	161,47	0,10	20,39	234,49	2,60	48,31	125,69	33,63	1,75
245/м/ссж	Бефстроганов из говядины	100	16,69	12,39	5,59	201,30	0,11	2,49	23,00	3,27	35,82	193,69	25,89	1,72
128/м/ссж	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,20	31,16	37,78	0,24	52,28	116,70	39,49	1,44
349/м/ссж	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,90		0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05			0,35	9,00	46,00	10,00	1,45
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>36,49</b>	<b>32,31</b>	<b>110,82</b>	<b>884,88</b>	<b>0,57</b>	<b>88,73</b>	<b>572,28</b>	<b>9,40</b>	<b>210,93</b>	<b>567,43</b>	<b>144,45</b>	<b>8,61</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		(мкг)							
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
15/м	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.60	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
209/м	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03		104.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
173/м/ссж	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 190/10/5/10	215	7.59	10.81	33.17	262.23	0.16	1.09	40.02	0.45	125.60	198.56	22.92	1.48
337/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.90	0.50	0.01	8.08	9.78	5.24	0.90
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	Вафли	100	2.40	8.40	12.20	134.30			4.40	0.20	79.20	69.60	15.30	0.40
338/м	Груша	220	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	2.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Ряженка	200	6.00	5.00	8.40	102.00	0.04				248.00	184.00	28.00	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>1040</b>	<b>29.16</b>	<b>34.07</b>	<b>99.76</b>	<b>828.22</b>	<b>0.34</b>	<b>9.10</b>	<b>194.12</b>	<b>2.03</b>	<b>645.38</b>	<b>673.24</b>	<b>110.01</b>	<b>7.43</b>
	<b>Обед</b>													
62/к/ссж	Салат морковный	100	1.30	5.10	6.90	79.95	0.06	5.00	2,000.00	2.60	30.68	55.85	38.22	0.73
101/м/ссж	Суп картофельный с рисом с курицей	275	9.63	8.71	17.88	187.00	0.12	12.50	207.53	2.36	19.14	127.51	30.63	1.07
260/м/ссж	Гуляш из говядины	100	14.65	5.57	8.00	137.50	0.07	0.24	6.60	0.41	11.70	127.76	18.06	0.85
14/м	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05			22.50	0.05	1.20	1.50	0.03	0.01
202/м/ссж	Макаронные отварные	180	7.92	0.94	50.76	243.36	0.12			1.08	15.52	63.02	11.63	1.17
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>39.36</b>	<b>24.95</b>	<b>140.7</b>	<b>948.36</b>	<b>0.49</b>	<b>21.74</b>	<b>2236.63</b>	<b>7.44</b>	<b>108.14</b>	<b>461.74</b>	<b>126.47</b>	<b>8.68</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энер. ценн. (ккал)					Минеральные вещества				
			(г)				(мкг)				(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	
	<b>3 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
259/м/ссж	Жаркое по-домашнему	<b>280</b>	29.63	17.94	30.16	401.38	1.12	41.24	354.90	2.40	43.26	375.06	81.26	5.59	
70/м/ссж	подганировка из соленых огурцов	<b>30</b>	0.24	0.03	0.51	3.90	0.01	1.50	1.50	0.03	6.30	7.20	4.20	0.18	
376/м/ссж	Чай с шиповником, 200/11	<b>200</b>	0.30	0.06	12.50	63.93		30.10	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.94	
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00	
	Вафли	<b>100</b>	2.40	8.40	12.20	134.30			4.40	0.20	79.20	69.60	15.30	0.40	
338/м	Яблоко	<b>180</b>	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>36.92</b>	<b>27.33</b>	<b>89.32</b>	<b>768.01</b>	<b>1.24</b>	<b>82.84</b>	<b>390.81</b>	<b>3.59</b>	<b>163.34</b>	<b>515.11</b>	<b>131.17</b>	<b>10.31</b>	
	<b>Обед</b>														
24/м/ссж	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>100</b>	1.27	3.19	4.52	53.07	0.06	19.59	67.54	1.76	29.23	47.47	22.00	0.97	
контр.отр.	Свекольник с говядиной, сметаной 230/20	<b>270</b>	6.2	7.50	19.65	169.0	0.1	6.0	0.095	0.3	104.6	126.9	19.3	2.1	
242/м/ссж	Язык отварной	<b>100</b>	26.99	20.34	4.30	293.68	0.21	0.60	80.00	0.70	27.90	383.32	34.73	7.04	
330/м/ссж	Соус сметанный	<b>30</b>	0.42	1.23	1.69	19.64	0.01	0.03	8.00	0.05	8.23	6.77	1.09	0.05	
171/м/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	<b>180</b>	7.81	2.05	35.40	190.96	0.27		1.24	0.50	14.24	185.14	124.11	4.17	
349/м/ссж	Компот из сухофруктов,200/11	<b>200</b>	0.37	0.02	21.01	86.90		0.34	0.51	0.17	19.20	13.09	5.10	1.05	
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45	
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>47.83</b>	<b>35.13</b>	<b>123.46</b>	<b>988.75</b>	<b>0.77</b>	<b>26.56</b>	<b>157.39</b>	<b>4.22</b>	<b>219.30</b>	<b>834.79</b>	<b>226.23</b>	<b>17.43</b>	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
14/м	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.20	99.15			67.50	0.15	3.60	4.50	0.08	0.03
219/м/ссж	Запеканка из творога	200	29.09	13.35	16.21	306.60	0.07	0.32	65.82	0.39	239.96	326.55	36.49	0.87
	Джем	40	0.26	0.07	13.48	57.06	0.01	4.95		0.10	12.51	9.90	8.58	0.20
337/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.90	0.50	0.01	8.08	9.78	5.24	0.90
	Апельсин	250	1.10	0.30	9.90	52.60		30.20	8.10	0.30	38.50	26.10	14.80	0.40
	Йогурт питьевой	200	8.20	3.00	11.80	114.00	0.06	1.20	20.00		248.00	190.00	30.00	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>39.03</b>	<b>27.63</b>	<b>62.85</b>	<b>677.20</b>	<b>0.08</b>	<b>39.57</b>	<b>161.92</b>	<b>0.95</b>	<b>550.65</b>	<b>566.83</b>	<b>95.19</b>	<b>2.60</b>
	<b>Обед</b>													
64/м/ссж	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2.05	6.96	6.31	96.70	0.05	3.15	921.93	1.28	36.39	65.27	94.67	7.73
119/м/ссж	Суп картофельный с фасолью и говядиной 200/20	270	19.86	8.09	26.28	266.11	0.30	21.66	93.49	3.63	90.41	328.74	72.60	3.88
294/м/ссж	Биточки из курицы	100	16.98	6.13	11.05	172.35	0.07	0.60	28.53	0.85	16.45	158.11	20.82	1.09
142/м/ссж	Рагу овощное	180	3.72	9.51	21.71	188.68	0.16	46.70	844.05	4.37	51.99	102.66	49.39	1.66
388/м/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	136.60	0.01	200.00	163.40	0.76	12.60	3.40	3.40	0.66
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>48.11</b>	<b>31.77</b>	<b>131.86</b>	<b>1035.94</b>	<b>0.69</b>	<b>272.11</b>	<b>2051.40</b>	<b>11.63</b>	<b>223.74</b>	<b>730.28</b>	<b>260.78</b>	<b>17.07</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний



Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Минеральные вещества (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	<b>5 день</b>	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>													
15/м	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.60	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
234/м/ссж	Рыба тушеная с овощами	100	13.99	9.38	13.70	195.48	0.16	0.78	21.34	3.39	47.01	153.62	28.51	0.95
таб. 8	Рис отварной	190	1.4	1.4	18.8	102	0.05	0.00	0.025	0.0	2.05	35.4	1.9	0.5
382/м/ссж	Какао на молоке, 200/11	200	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.10	113.45	107.20	20.60	1.00
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	Шоколад молочный	100	2.40	8.40	12.20	134.30			4.40	0.20	79.20	69.60	15.30	0.40
338/м	Яблоко	180	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>29.2</b>	<b>27.36</b>	<b>94.36</b>	<b>754.93</b>	<b>0.37</b>	<b>12.06</b>	<b>93.885</b>	<b>4.62</b>	<b>401.21</b>	<b>495.32</b>	<b>97.06</b>	<b>6.2</b>
	<b>Обед</b>													
№56	Салат из соленых огурцов и луком	100	0.86	5.11	2.61	61.63	0.02	5.55	4.05	2.31	21.66	28.24	13.44	0.61
104/м/ссж	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	270	6.72	5.96	18.22	154.07	0.15	22.45	188.20	1.64	22.35	112.68	35.36	1.42
271/м/ссж	Котлеты домашние	100	18.03	15.99	13.65	270.98	0.61	2.48		1.45	18.46	197.21	32.91	2.86
331/м/ссж	Соус красный основной	30	0.35	1.03	3.00	22.81	0.01	1.10	40.00	0.50	5.32	5.53	2.44	0.12
171/м/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	2.05	35.40	190.96	0.27		1.24	0.50	14.24	185.14	124.11	4.17
345/м/ссж	Морс из брусники	200	0.14	0.10	12.62	53.09		3.00	1.60	0.20	5.33	3.20	1.40	0.11
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>38.73</b>	<b>31.04</b>	<b>122.39</b>	<b>929.04</b>	<b>1.16</b>	<b>34.58</b>	<b>235.09</b>	<b>7.34</b>	<b>103.26</b>	<b>604.10</b>	<b>229.56</b>	<b>11.34</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)					Минеральные вещества			
			(г)				(мкг)				(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
15/м	Сыр полутвердый	15	3.48	4.43		54.60	0.01	0.11	43.20	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
209/м	Омлет натуральный	170	14.80	27.00	4.10	318.70	0.10	0.40	265.70	5.50	133.10	239.70	20.40	2.40
379/м/ссж	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2.94	2.54	15.92	99.04	0.04	1.30	22.00	0.10	120.54	90.00	14.05	0.13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	Апельсин	250	1.10	0.30	9.90	52.60	0.10	30.20	8.10	0.30	38.50	26.10	14.80	0.40
338/м	Яблоко	180	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	<b>Итого:</b>	<b>1015</b>	<b>27.67</b>	<b>35.37</b>	<b>84.07</b>	<b>781.44</b>	<b>0.38</b>	<b>46.01</b>	<b>344.00</b>	<b>7.03</b>	<b>465.64</b>	<b>499.30</b>	<b>88.00</b>	<b>9.08</b>
	<b>Обед</b>													
23/м/ссж	Салат из свежих помидоров	100	1.08	5.18	4.27	70.30	0.05	21.50	106.40	2.78	21.98	30.85	18.47	0.88
102/м/ссж	Суп гороховый с говядиной, 200/20	270	12.31	5.49	19.43	176.67	0.29	11.65	221.90	2.05	34.58	154.92	43.23	2.64
260/м/ссж	Гуляш из говядины	100	14.65	5.57	8.00	137.50	0.07	0.24	6.60	0.41	11.70	127.76	18.06	0.85
14/м	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05			22.50	0.05	1.20	1.50	0.03	0.01
202/м/ссж	Макароны отварные	180	7.92	0.94	50.76	243.36	0.12			1.08	15.52	63.02	11.63	1.17
348/м/ссж	Компот из кураги	200	0.78	0.06	18.63	78.69	0.02	0.60	87.45	0.83	24.33	21.90	15.75	0.51
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>41.60</b>	<b>21.67</b>	<b>138.05</b>	<b>915.07</b>	<b>0.65</b>	<b>33.99</b>	<b>444.85</b>	<b>7.94</b>	<b>125.21</b>	<b>472.05</b>	<b>127.07</b>	<b>8.11</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энер. ценн. (ккал)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		(мкг)				Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е				
1	<b>7 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
14/м	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.20	99.15			67.50	0.15	3.60	4.50	0.08	0.03
445/м/ссж	Булочка домашняя	100	3.83	1.91	26.10	136.23	0.04				9.16	0.45	5.19	0.45
	Йогурт питьевой	200	8.20	3.00	11.80	114.00	0.06	1.20	20.00		248.00	190.00	30.00	0.20
376/м/ссж	Чай с джемом,200/11	200	0.23	0.03	13.76	54.87		0.33	3.80	0.03	6.63	8.24	4.40	0.87
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
338/м	Груша	220	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	2.00	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
	Банан	220	2.30	0.80	31.50	144.00	0.10	15.00	30.00		12.00	42.00	63.00	0.90
	<b>Итого:</b>	<b>1005</b>	<b>19.03</b>	<b>17.42</b>	<b>117.81</b>	<b>712.75</b>	<b>0.30</b>	<b>21.53</b>	<b>123.30</b>	<b>1.23</b>	<b>309.89</b>	<b>304.69</b>	<b>131.17</b>	<b>5.75</b>
	<b>Обед</b>													
38/м/ссж	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1.49	5.46	8.80	90.46	0.05	8.07	361.75	2.33	18.16	43.71	19.15	0.61
113/м/ссж	Суп-лапша домашняя с курицей, 200/25	270	12.31	5.49	19.43	176.67	0.29	11.65	221.90	2.05	34.58	154.92	43.23	2.64
293/м/ссж	Куриное филе запеченное	100	33.28	4.68	0.56	177.31	0.10	2.82	12.69	1.67	12.38	241.38	121.33	1.98
142/м/ссж	Капуста тушеная	100	3.07	8.42	17.94	160.95	0.13	38.75	703.39	3.85	43.53	85.09	40.81	1.37
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
349/м/ссж	Компот из сухофруктов,200/11	200	0.37	0.02	21.01	86.90		0.34	0.51	0.17	19.20	13.09	5.10	1.05
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>55.34</b>	<b>24.87</b>	<b>104.63</b>	<b>867.79</b>	<b>0.67</b>	<b>61.63</b>	<b>1,300.24</b>	<b>10.81</b>	<b>143.75</b>	<b>610.29</b>	<b>249.52</b>	<b>9.70</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энер.		Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------	--	----------------------

рец.	наименование блюда	порции в граммах	(г)			ценн. (ккал)	(мкг)				(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	<b>8 день</b>	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>Завтрак</b>													
71/м	Подгарнировка из консервированных помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.20	0.02	7.50	39.90	0.21	4.20	7.80	6.00	0.27
№672	Оладьи из печени	100	11.25	11.85	13.05	159.25	0.10	6.2	0.0	1.3	80.1	143.05	19.7	0.1
14/м	Масло сливочное	15	0.04	3.63	0.07	33.05			22.50	0.05	1.20	1.50	0.03	0.01
202/м/ссж	Макароны отварные	180	7.92	0.94	50.76	243.36	0.12			1.08	15.52	63.02	11.63	1.17
337/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.90	0.50	0.01	8.08	9.78	5.24	0.90
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	Шоколад молочный	100	2.40	8.40	12.20	134.30			4.40	0.20	79.20	69.60	15.30	0.40
	Апельсин	250	1.10	0.30	9.90	52.60		30.20	8.10	0.30	38.50	26.10	14.80	0.40
	<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	<b>0.30</b>	<b>15.00</b>	<b>0.18</b>	<b>2.50</b>	<b>275.00</b>	<b>412.45</b>	<b>62.50</b>	<b>3.00</b>
	<b>Обед</b>													
21/м/ссж	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.9	5.1	2.6	62	0.0	5.6	4.1	2.3	21.7	28.2	13.4	0.6
82/м/ссж	Щи из св. капусты с картофелем с говядой, со сметаной 200/20/10	285	8.14	6.84	10.46	136.59	0.09	16.34	191.59	2.12	39.29	114.31	28.66	1.52
268/м/ссж	Щницель из говядины	100	15.65	11.9	13.65	224.12	0.52	3.1		2.6	17.34	163.80	27.1	2.6
14/м	Масло сливочное	5	0.12	10.88	0.20	99.15			67.50	0.15	3.60	4.50	0.08	0.03
171/м/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	2.05	35.40	190.96	0.27		1.24	0.50	14.24	185.14	124.11	4.17
349/м/ссж	Компот из сухофруктов,200/11	200	0.37	0.02	21.01	86.90		0.34	0.51	0.17	19.20	13.09	5.10	1.05
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
	<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>37.77</b>	<b>37.55</b>	<b>120.22</b>	<b>974.85</b>	<b>1.00</b>	<b>25.34</b>	<b>264.89</b>	<b>8.58</b>	<b>131.23</b>	<b>581.18</b>	<b>218.41</b>	<b>12.03</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энер.	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции в граммах	(г)			ценн. (ккал)	(мкг)				(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>9 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
14/м	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.20	99.15			67.50	0.15	3.60	4.50	0.08	0.03
219/м/ссж	Сырники из творога	200	31.85	12.87	27.01	355.63	0.08	0.34	59.22	0.73	251.85	349.88	38.18	0.95
178/м/ссж	Соус ягодный	40	0.26	0.07	13.48	57.06	0.01	4.95		0.10	12.51	9.90	8.58	0.20
337/м/ссж	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0.26	0.03	11.26	47.79		2.90	0.50	0.01	8.08	9.78	5.24	0.90
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
338/м	Яблоко	180	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Ряженка	200	6.00	5.00	8.40	102.00	0.04				248.00	184.00	28.00	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>42.84</b>	<b>29.75</b>	<b>94.30</b>	<b>826.13</b>	<b>0.24</b>	<b>18.19</b>	<b>132.22</b>	<b>1.84</b>	<b>551.54</b>	<b>612.56</b>	<b>105.58</b>	<b>5.48</b>
	<b>Обед</b>													
70/м/ссж	Подганировка из соленых огурцов	30	0.24	0.03	0.51	3.90	0.01	1.50	1.50	0.03	6.30	7.20	4.20	0.18
106/м/ссж	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5.89	3.69	14.74	116.04	0.15	18.13	170.64	1.31	19.45	98.09	29.35	1.04
234/м/ссж	Котлеты рыбные	100	15.54	10.42	15.22	217.20	0.18	0.87	23.71	3.77	52.23	170.69	31.68	1.06
14/м	Масло сливочное	5	0.12	10.88	0.20	99.15			67.50	0.15	3.60	4.50	0.08	0.03
128/м/ссж	Картофель отварной	180	3.72	0.74	30.32	143.22	0.22	37.20	5.58	0.19	19.70	108.11	42.85	1.65
348/м/ссж	Компот из кураги	200	0.78	0.06	18.63	78.69	0.02	0.60	87.45	0.83	24.33	21.90	15.75	0.51
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>31.11</b>	<b>26.62</b>	<b>116.51</b>	<b>833.70</b>	<b>0.68</b>	<b>58.30</b>	<b>356.38</b>	<b>7.02</b>	<b>141.51</b>	<b>482.59</b>	<b>143.81</b>	<b>6.52</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценн.	Минеральные вещества	
					(мкг)	(мг)

		в граммах	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17
	<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
242/м/ссж	Язык говяжий отварной	<b>100</b>	25.01	18.83	4.09	272.49	0.19	0.67	88.89	0.64	19.11	354.30	32.11	6.45
331/м/ссж	Соус красный основной	<b>30</b>	0.35	1.03	3.00	22.81	0.01	1.10	40.00	0.50	5.32	5.53	2.44	0.12
таб. 8	Рис отварной	<b>190</b>	1.40	1.40	18.80	102.00	0.05	0.00	0.03	0.00	2.05	35.40	1.90	0.50
382/м/ссж	Какао на молоке, 200/11	<b>200</b>	3.58	2.85	15.71	104.05	0.04	1.17	19.92	0.10	113.45	107.20	20.60	1.00
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	Шоколад молочный	<b>100</b>	2.40	8.40	12.20	134.30			4.40	0.20	79.20	69.60	15.30	0.40
338/м	Яблоко	<b>180</b>	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>37.09</b>	<b>33.41</b>	<b>87.75</b>	<b>800.15</b>	<b>0.40</b>	<b>12.94</b>	<b>158.24</b>	<b>2.29</b>	<b>246.63</b>	<b>626.53</b>	<b>97.85</b>	<b>11.67</b>
	<b>Обед</b>													
62/к/ссж	Салат морковный	<b>100</b>	1.30	5.10	6.90	79.95	0.06	5.00	2,000.00	2.60	30.68	55.85	38.22	0.73
102/м/ссж	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/20	<b>250</b>	9.30	4.65	20.94	163.18	1.16	16.20	222.25	1.80	22.10	133.09	33.04	1.65
260/м/ссж	Биточки из индейки	<b>100</b>	16.98	6.13	11.05	172.35	0.07	0.60	28.53	0.85	16.45	158.11	20.82	1.09
14/м	Масло сливочное	<b>5</b>	0.12	10.88	0.20	99.15			67.50	0.15	3.60	4.50	0.08	0.03
202/м/ссж	Макароны отварные	<b>180</b>	7.92	0.94	50.76	243.36	0.12			1.08	15.52	63.02	11.63	1.17
345/м/ссж	Морс из брусники	<b>200</b>	0.14	0.10	12.62	53.09		3.00	1.60	0.20	5.33	3.20	1.40	0.11
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2.37	0.30	14.49	70.50	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60
	Хлеб ржаной	<b>50</b>	2.45	0.50	22.40	105.00	0.05			0.35	9.00	46.00	10.00	1.45
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>40.58</b>	<b>28.6</b>	<b>139.36</b>	<b>986.58</b>	<b>1.51</b>	<b>24.8</b>	<b>2319.88</b>	<b>7.42</b>	<b>109.58</b>	<b>489.87</b>	<b>125.09</b>	<b>6.83</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813717

Владелец Валуйский Александр Кузьмич

Действителен с 02.04.2023 по 01.04.2024