



УТВЕРЖАЮ:  
ИИ Балыцова Э.Р.  
*Э.Р. Балыцова*  
2024г.

## ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (осенне - зимний)

Для учащихся льготной категории

(дети-инвалиды, дети из малоимущих и многодетных семей)

5-11 классы

( завтраки и обеды )

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	Выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
305	Омлет натуральный	110	10,6	7,6	1,8	194	0,8	13	82,4	2,05	0,06	0,3	246	0
	Овоши	100	2,24	1,4	4,2	42,4	3,6	18,1	15,6	1,3	0,2	11	0	0
15	Сыр тв.	20	6,6	6,6	0	90,6	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42,2	0	0,36	0,05	0	15	4,8	4,7	1,2
378	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0	0,42	0,02	0	9	6,3	6,2	0,8
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	10	18	14	0,4	0,02	0,6	0	0
338	Фрукты	130	0,6	0,02	14	53,28	9	7	19,2	0,2	20,2	10	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>27,24</b>	<b>18,05</b>	<b>77,9</b>	<b>632,18</b>	<b>31,9</b>	<b>65,88</b>	<b>312,27</b>	<b>26,95</b>	<b>44,5</b>	<b>45,2</b>	<b>291,9</b>	<b>3,2</b>

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп с макарон издел	300	5,57	4	25	166	0	1,14	34,6	0	41,4	243	18,9	0,66
353	Котлета рыбная	100	5	8	31	241	4,4	6	52,78	0,3	57	132	37,7	1,28
312	Картофельное пюре	200	3,06	6,8	27,2	183	27	22,5	49,3	0	123	18,16	48	1,2
	Овоши	80	1,55	4,1	5,67	62,3	0	18,9	0,15	0,9	27,48	16,5	3,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0	0	0,09	0,64	25	78	6,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0	0	0,03	0,45	8,05	23,5	8,6	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>992</b>	<b>24,57</b>	<b>24,5</b>	<b>197,64</b>	<b>1082,18</b>	<b>31,4</b>	<b>49,44</b>	<b>136,95</b>	<b>2,29</b>	<b>296,11</b>	<b>515,56</b>	<b>128,54</b>	<b>7,95</b>

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
396 Печень по строгонов	120	13,2	28,8	0,3	313,2	0,2	0	30	0,5	24,6	110	14,4	1,2
309 Макароны отварн	150	6,5	1,6	19,4	132	9,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7
Овощи	100	1	10	8	65	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
14 Масло сливочное	10	0	7,2	0	80	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
663 Какао с молоком	200	3,52	3,7	25,4	145	0	12,2	0,01	0,2	12,2	90	12	0,56
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>30,02</b>	<b>52,13</b>	<b>94,6</b>	<b>900,9</b>	<b>12,07</b>	<b>29</b>	<b>49,41</b>	<b>5,47</b>	<b>96,88</b>	<b>313</b>	<b>111,1</b>	<b>5</b>

	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ОБЕД</b>													
99 Суп овощной	300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99
294 Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171 Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
Овощи	80	1,6	4,2	4,2	76	0,22	0,73	79,34	0,35	136,26	1,4	56,04	1,4
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376 Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	4	0	0	0	10,4	0,48	14	0,48
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>942</b>	<b>39,06</b>	<b>42,7</b>	<b>152,31</b>	<b>1090,3</b>	<b>6,29</b>	<b>195,43</b>	<b>236,64</b>	<b>8,45</b>	<b>269,2</b>	<b>382,13</b>	<b>174,04</b>	<b>8,52</b>

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
403	Шницель рубленный	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	45,1	0	9,3	138	27,3	2,18
171	Каша рас.рисовая	150	5,2	4,8	41,5	251	0,7	28,4	29	0,67	12,5	0	24,9	1,6
	Овощи	80	1,31	2,2	4,5	58	0,02	17,09	0	0,55	24,9	23,3	13,8	0,25
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>39,31</b>	<b>24,83</b>	<b>87,7</b>	<b>776,7</b>	<b>0,85</b>	<b>46,09</b>	<b>74,1</b>	<b>1,92</b>	<b>66,3</b>	<b>225,5</b>	<b>87,3</b>	<b>5,45</b>

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
96	Рассольник ленингра	250	3,6	10,9	29,5	235	0,6	20,5	33,8	0,78	77,7	275,4	57,6	0,7
289	Рагу из курицы	200	12,5	11,7	15,2	274	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92
	Овощи	100	2,4	3,24	6,46	60,4	0,08	12,8	0	1,1	34,9	28,3	15,09	0,46
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>862</b>	<b>27,89</b>	<b>27,44</b>	<b>159,93</b>	<b>999,28</b>	<b>0,88</b>	<b>45,5</b>	<b>48,4</b>	<b>2,97</b>	<b>196,63</b>	<b>518,55</b>	<b>152,53</b>	<b>6,56</b>

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
234	Рыба тушеная с овощ.	150	24	21	6	310	0,12	0,97	33	1,65	33	231	33,12	1,12
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овощи	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>710</b>	<b>36,8</b>	<b>32,83</b>	<b>104,7</b>	<b>825,5</b>	<b>15,78</b>	<b>26,87</b>	<b>86,26</b>	<b>5,38</b>	<b>131,92</b>	<b>442,6</b>	<b>108,42</b>	<b>5,29</b>

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп с бобовыми	300	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08	2,4
250	Гуляш	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	285	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	5,5	0,1	1,9	32	7	13	10	0,45	0,002	8,7	0	0,35
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	6,8	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>942</b>	<b>48,49</b>	<b>43,2</b>	<b>206,39</b>	<b>1254,88</b>	<b>14,23</b>	<b>22,94</b>	<b>81,6</b>	<b>33,62</b>	<b>165,802</b>	<b>590,85</b>	<b>140,27</b>	<b>10,33</b>

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
118	Суп молочный	250	12,6	21,6	4,4	293	1,1	0	45,3	34	34	183,6	22,7	1,6
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36
386	Фрукты свежие	150	0,7	0,5	10	61	0,04	10	0,01	0,01	8	6,42	0,96	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>740</b>	<b>18,4</b>	<b>29,63</b>	<b>45,9</b>	<b>712,1</b>	<b>3,57</b>	<b>3</b>	<b>45,3</b>	<b>34,72</b>	<b>53,6</b>	<b>247,8</b>	<b>84</b>	<b>3,12</b>

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
84	Борщ с капустой и карт.	250	3,6	8,4	19,2	166	0,2	2,2	91	1,3	71,5	78,7	42,4	3
268	Биточек из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18
171	Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	80	2,8	5,9	6,8	64	0,1	11	12,1	22,2	40,4	43,8	23,4	1,02
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388	Напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>892</b>	<b>49,13</b>	<b>39,8</b>	<b>149,11</b>	<b>1043,5</b>	<b>2,29</b>	<b>295,3</b>	<b>238,4</b>	<b>28,39</b>	<b>162,27</b>	<b>371,08</b>	<b>154,83</b>	<b>11,46</b>

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	120	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,14	0	79,7	0	0	2,04
309	Макароны отварн	150	7	6	47,5	277	0,07	0	0,04	1,7	15,65	100	21,5	1,63
	Овощи	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	16	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>26,98</b>	<b>38,83</b>	<b>115,44</b>	<b>891,7</b>	<b>18,67</b>	<b>28,1</b>	<b>11,24</b>	<b>2,85</b>	<b>143,27</b>	<b>206,2</b>	<b>101,2</b>	<b>6,5</b>

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
99	Суп овощной	300	3,7	8,3	14,2	155	0,7	15,3	0	2,7	51,6	33,9	19,2	0,74
227	Рыба с овощами	155	13,41	2,97	13,14	193	0,08	0,65	22	4	22,08	154	22,08	0,75
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овощи	80	1,55	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1047</b>	<b>59,03</b>	<b>62,8</b>	<b>286,22</b>	<b>1932,88</b>	<b>21,27</b>	<b>70,17</b>	<b>77,44</b>	<b>13,78</b>	<b>342,48</b>	<b>625,45</b>	<b>252,92</b>	<b>13,94</b>

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Запеканка из творога	170	24,8	18,79	47,6	459	0,1	0,8	110,5	63,3	332,4	322,7	45,1	1,02
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,6	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	1,4	105,5	32,7	0,44	0,054	1,32	32,7	0
338	Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>630</b>	<b>31,6</b>	<b>19,62</b>	<b>109,3</b>	<b>709,5</b>	<b>0,77</b>	<b>14,8</b>	<b>118,5</b>	<b>66,8</b>	<b>352,02</b>	<b>390,9</b>	<b>66,4</b>	<b>2,74</b>

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
84	Борщ с картоф.капустой	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша рас. рисовая	150	8,4	12	82,8	398	0,18	12,31	0	0,07	17,98	20,3	11,1	0,3
	Овощи	80	1,52	5,13	5,6	64	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>942</b>	<b>43,31</b>	<b>49,73</b>	<b>229,17</b>	<b>1401,88</b>	<b>0,6</b>	<b>20,26</b>	<b>112,1</b>	<b>5,63</b>	<b>199,85</b>	<b>302,45</b>	<b>135,09</b>	<b>8,76</b>



СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Птица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	385	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	15	17	9,3	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>660</b>	<b>42,06</b>	<b>39,14</b>	<b>115,96</b>	<b>958,1</b>	<b>0,24</b>	<b>10,96</b>	<b>97,7</b>	<b>28,86</b>	<b>110,25</b>	<b>315,2</b>	<b>80,2</b>	<b>4,6</b>

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
98	Суп картоф.с крулой	300	3,24	3,88	20,9	130,5	0,7	51,3	11,6	0,18	70,9	320,4	38,1	1,1
259	Жаркое по-домашнему	200	19,9	22,2	20,3	462	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,4	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>912</b>	<b>35,87</b>	<b>31,48</b>	<b>128,58</b>	<b>973,1</b>	<b>1,49</b>	<b>92,28</b>	<b>27,74</b>	<b>10,71</b>	<b>161,95</b>	<b>654,35</b>	<b>150,3</b>	<b>9,12</b>

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
229	Рыба тушеная с овоц.	150	14,6	7,4	5,7	297,5	0,075	5,5	58,7	280,3	58,6	243,2	72,7	1,27
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0
53	Салат из свеклы	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	36,97	86,59	27,75	1
	хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>690</b>	<b>25,11</b>	<b>24,35</b>	<b>74,93</b>	<b>748,35</b>	<b>3,565</b>	<b>101,99</b>	<b>86,45</b>	<b>282,02</b>	<b>115,3</b>	<b>412,15</b>	<b>184,25</b>	<b>3,79</b>

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп с бобовыми	250	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08	2,4
282	Тефтели и гов.	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171	Каша рас. гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>912</b>	<b>49,11</b>	<b>30,23</b>	<b>184,31</b>	<b>1112,31</b>	<b>2,36</b>	<b>211,92</b>	<b>141,5</b>	<b>12,93</b>	<b>149,34</b>	<b>546,65</b>	<b>179,82</b>	<b>12,75</b>

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша молочная с масл.	250	8,31	13,12	37,63	231	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	78,8	0
15	Сыр тв.	20	6,6	6,6	0	90,6	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
338	Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>21,71</b>	<b>20,55</b>	<b>99,33</b>	<b>572,1</b>	<b>171,57</b>	<b>257</b>	<b>259,8</b>	<b>28,23</b>	<b>19,82</b>	<b>81,36</b>	<b>135,1</b>	<b>2,92</b>

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
88	Щи из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
243	Печень по строганов	100	11	24	0,2	261	0,1	0	25	0,4	20,5	92	12	1
309	Макароны отварн	150	7	6	47,5	277	0,07	0	0,04	1,7	15,65	100	21,5	1,63
53	Свекла с зеленым гор	80	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	1,06	0,03	28,33	41,46	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>942</b>	<b>30,28</b>	<b>41,69</b>	<b>144,71</b>	<b>1030,2</b>	<b>0,44</b>	<b>129,07</b>	<b>26,1</b>	<b>6,07</b>	<b>146,03</b>	<b>400,95</b>	<b>117,21</b>	<b>7,99</b>

	ИТОГО ЗА 10 дней		852	890	3510	15880	22	620	5220	62	7030	1630	1750	80
	<b>ИТОГО ЗА 1 день</b>		<b>85,2</b>	<b>89</b>	<b>351</b>	<b>1588</b>	<b>2,2</b>	<b>62</b>	<b>522</b>	<b>6,2</b>	<b>703</b>	<b>163</b>	<b>175</b>	<b>8</b>