

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ-детский сад №17»

\_\_\_\_\_ Демилова Е.М.

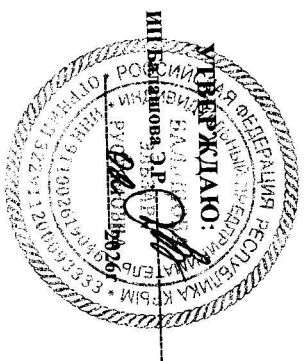
**Основное**

(организованное) меню на весенне - летний период

Для двухразового питания учащихся 5-11 классов

Лагерь

(завтраки и обеды )



ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 17 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
305 Омлет натуральный	116	10,6	7,6	1,8	385	0,8	13	82,4	2,05	0,06	0,3	246	0
Овощи	80	2,24	1,4	4,2	72	3,6	18,1	15,6	1,3	0,2	11	0	0
15 Сыр тв.	20	6,6	6,6	0	85	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35	1,2
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	0	0,36	0,05	0	15	4,8	4,7	1,2
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0	0,42	0,02	0	9	6,3	6,2	0,8
378 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>626</b>	<b>27,24</b>	<b>18,05</b>	<b>77,9</b>	<b>862,28</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>

	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ОБЕД</b>													
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	160	4,4	6	52,78	0,3	57	132	37,7	1,28
312 Картофельное пюре	200	3,06	6,8	27,2	201	27	22,5	49,3	0	123	18,16	48	1,2
Овощи	80	1,55	4,1	5,67	36	0	18,9	0,15	0,9	27,48	16,5	3,7	1,33
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	88	0	0	0,09	0,64	25	78	6,5	2,23
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0	0	0,03	0,45	8,05	23,5	8,6	0,3
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	117	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>917</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 17 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
396	Печень по строгонов	100	13,2	28,8	0,3	226	0,2	0	30	0,5	24,6	110	14,4	1,2
309	Макаронны отварн	150	6,5	1,6	19,4	110	9,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7
	Овощи	80	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	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
663	Какао с молоком	200	3,52	3,7	25,4	65	0	12,2	0,01	0,2	12,2	90	12	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>30,02</b>	<b>52,13</b>	<b>94,6</b>	<b>708</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>

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
99	Суп овощной	300	2,73	7	13	163	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99
294	Котлета куриная	100	19	24	12	185	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	264	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	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	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>1017</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 17 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
403	Шницель рубленый	100	27	17	0,2	257	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	215	0,7	28,4	29	0,67	12,5	0	24,9	1,6
	Овощи	80	1,31	2,2	4,5	84	0,02	17,09	0	0,55	24,9	23,3	13,8	0,25
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	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>777</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	Мg	Fe
96	Рассолыник ленингра	250	3,6	10,9	29,5	184	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	368	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92
	Овощи	100	2,4	3,24	6,46	73	0,08	12,8	0	1,1	34,9	28,3	15,09	0,46
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	117	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>979</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 17 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
234	Рыба тушеная с овощ.	150	24	21	6	252	0,12	0,97	33	33	1,65	33	231	33,12	1,12
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	151	1,54	5	44,2	0,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овощи	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	0,05	0	0	0,36	0	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0,02	0	0	0,34	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	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>732,8</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	А	Е	Са	Р	Мг	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
309	Макаронны отварн	150	6,5	1,6	19,4	132	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7
	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	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	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>44,99</b>	<b>34,8</b>	<b>162,79</b>	<b>1105,38</b>	<b>33,45</b>	<b>23,74</b>	<b>63,5</b>	<b>6,62</b>	<b>150,232</b>	<b>490,85</b>	<b>118,67</b>	<b>9,33</b>

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 17 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	34	183,6	22,7	1,6
14 Масло сливочное	10	0	7,2	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	0	40	0,1
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2	0,22
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22	0
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	0,36
376 Чай с сахаром	200	0,53	0	15	5	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0,28
386 Фрукты свежие	150	0,7	0,5	10	61	0,04	10	0,01	0,01	8	6,42	0,96	0,28	0,28
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>740</b>	<b>18,4</b>	<b>29,63</b>	<b>45,9</b>	<b>661,4</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>	<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	153	0,2	2,2	91	1,3	71,5	78,7	42,4	3
268 Биточек из говяд	100	27	17	0,2	219	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	2,18
171 Каша рисовая рас.	150	4,2	3,7	30,1	146	2,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	18,4	1,2
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	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388 Напиток из шиповника	200	1	1	20	133	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>892</b>	<b>46,83</b>	<b>37,3</b>	<b>137,81</b>	<b>952</b>	<b>2,99</b>	<b>177,6</b>	<b>138,9</b>	<b>25,05</b>	<b>162,01</b>	<b>371,08</b>	<b>150,23</b>	<b>10,46</b>

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 17 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	228	0,08	0,2	0,14	0	79,7	0	0	2,04
309	Макаронны отварн	150	7	6	47,5	164	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	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	68	16	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>636</b>	<b>26,98</b>	<b>38,83</b>	<b>115,44</b>	<b>766</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	131	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	277	0,08	0,65	22	4	22,08	154	22,08	0,75
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	194	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	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	123	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>1790,3</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 17 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	364	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	118	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	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>629,8</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	185	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3
294	Котлета куриная	100	19	24	12	169	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	227	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	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	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	133	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>942</b>	<b>44,91</b>	<b>47,73</b>	<b>209,37</b>	<b>1015</b>	<b>0,5</b>	<b>7,95</b>	<b>149,6</b>	<b>33,66</b>	<b>197,52</b>	<b>382,15</b>	<b>145,59</b>	<b>10,16</b>

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 17 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Птица тушеная/ соус	150	22	27	5	277	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	241	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	4,26	1,31	6,46	79	0,01	10,26	0	0,06	15	17	9,3	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	5	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	660	42,06	39,14	115,96	778	0,24	10,96	97,7	28,86	110,25	315,2	80,2	4,6

	ОБЕД		белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
98	Суп картоф. с крупной	300	3,24	3,88	20,9	154	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	295	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	89	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	90	0,4	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	912	35,87	31,48	128,58	865	1,49	92,28	27,74	10,71	161,95	654,35	150,3	9,12

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 12 до 17 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
229	Рыба тушеная с овощ.	150	14,6	7,4	5,7	252	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	151	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	63	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	5	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>717,9</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	Мг	Fe	
102	Суп с бобовыми	250	8,4	8,4	27,6	184	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	150	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9	3,34
171	Каша рас. рисовая	150	8,4	12	82,8	294	0,18	12,31	0	0,07	17,98	20,3	11,1	0,3
	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	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	123	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>912</b>	<b>51,01</b>	<b>36,03</b>	<b>225,71</b>	<b>1050,3</b>	<b>0,74</b>	<b>42,73</b>	<b>21,3</b>	<b>9,2</b>	<b>167,03</b>	<b>566,95</b>	<b>167,92</b>	<b>10,85</b>

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 17 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная с масл.	250	8,31	13,12	37,63	339	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	78,8	0
15	Сыр тв.	25	6,6	6,6	0	92	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	63	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	118	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	4	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>685</b>	<b>21,71</b>	<b>20,55</b>	<b>99,33</b>	<b>696,8</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	Mg	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	185	0,1	0	25	0,4	20,5	92	12	1
309	Макароны отварн	150	7	6	47,5	196	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	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	88	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	149	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388	Напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	133	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>936</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	12880	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>1288</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>