

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Белгородской области в Яковлевском районе
Б. Сучалкин

« 09 » января 2020 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Начальник управления образования
администрации Грайворонского городского
округа

В. Безгодько

« 09 » января 2020 года

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

на осенне-зимний и весенне-летний периоды для питания обучающихся общеобразовательных учреждений,
расположенных на территории Грайворонского городского округа

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний и весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,20	184,00	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
216	Драчена	200	22,84	30,32	12,16	412,00	0,20	0,40	464,00	1,24	165,60	358,40	27,08	4,28
15	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		37,28	46,27	55,89	784,40	0,308	12,01	542,04	2,32	701,20	732,10	81,08	7,75

обед														
20	Салат из свежих огурцов (весенне-летний период)	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	1,36	22,32	39,59	13,19	0,57
21	Салат из солёных огурцов с луком (осенне-зимний период)	100	0,83	5,03	1,84	56,00	0,15	7,08	0,00	0,45	33,96	23,22	13,92	0,64
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	55,98	35,58	2,05
125	Картофель отварной (с маслом)	180/9	3,64	7,13	25,18	189,00	0,20	25,96	36,00	0,27	24,59	100,42	36,58	1,48
234/ 330	Биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным	100/50	12,90	10,50	18,02	217,50	0,09	0,64	27,75	4,84	82,74	186,66	41,87	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Мандарин	100	0,20	0,80	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	35,00
	ВСЕГО:		30,77	36,11	155,86	1070,35	0,919	83,10	63,75	10,94	262,07	488,47	165,63	45,83
полдник														
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
ПР	Плюшка «Оскольская»	65	4,76	3,39	30,27	177,88	0,05	0,01	15,36	0,90	13,74	43,73	17,14	0,50
	ВСЕГО		10,56	8,39	38,67	279,88	0,09	0,61	55,36	0,90	261,74	227,73	45,14	0,70

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	32,15	24,33	61,60	594,00	0,13	1,04	143,00	0,91	430,29	473,35	58,43	1,41
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		38,23	31,13	88,83	787,80	0,201	12,44	143,04	1,11	694,89	668,35	95,63	3,92
обед														
47	Салат из квашеной капусты (весенне-летний период)	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
45	Салат из белокочанной капусты (осенне-зимний период)	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	1,28	24,18	1,28	29,35	1,10
291	Плов из птицы (куриных окорочков)	300	25,34	14,80	54,68	454,00	0,20	9,00	27,60	0,72	69,62	258,20	80,94	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	ВСЕГО:		37,96	27,43	174,15	1082,90	0,547	60,99	27,60	27,70	252,51	423,94	178,74	9,52
полдник														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Сдоба «Грайворонская» (творожная)	75	8,32	8,55	6,57	197,39	0,05	11,94	35,42	0,10	12,30	93,96	22,50	0,85
	ВСЕГО:		11,49	11,23	22,52	297,99	0,09	13,24	55,42	0,10	138,08	183,96	36,50	0,98

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом и сахаром	200/20	7,51	11,72	47,03	325,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26
1	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,051	0,00	60,00	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		17,13	29,76	96,60	722,80	0,312	12,57	118,04	1,07	415,60	413,12	91,10	4,30
обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (весенне-летний период)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
63	Салат из моркови с курагой (осенне-зимний период)	100	1,70	1,39	16,51	85,30	0,01	1,91	0,00	14,40	41,40	63,46	44,37	1,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
309	Макаронные изделия отварные	180/6	6,80	5,60	32,79	208,88	0,07	0,00	0,00	1,20	6,03	46,09	26,19	1,37
260	Гуляш из говядины	100/50	21,83	25,19	4,34	331,50	0,05	1,38	0,00	3,92	32,72	231,23	33,05	4,59
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	ВСЕГО:		40,69	38,72	157,22	1123,73	0,437	26,40	0,00	24,45	194,48	519,95	180,60	12,97
полдник														
ПР	Йогурт	200	6,00	4,60	9,00	144,00	0,00	2,20	40,00	0,00	360,00	184,00	28,00	0,00
ПР	Булка «Колобок» (с изюмом)	50	3,95	4,06	22,24	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
	ВСЕГО:		9,95	8,66	31,24	285,50	0,57	2,20	47,00	1,63	371,20	222,30	42,20	0,70

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,20	184,00	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
225	Оладьи из творога с вареньем	200/20	18,76	18,17	71,03	521,71	0,09	0,29	73,23	4,62	171,38	239,20	28,51	1,82
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		24,84	24,97	98,26	715,51	0,161	11,69	73,27	4,82	435,98	434,2	65,71	4,33
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы) (весенне-летний период)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
52	Салат из свеклы отварной (осенне-зимний период)	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,0	22,13	0,83
302	Каша рассыпчатая перловая	180/10	5,64	5,49	40,14	232,56	0,05	0,00	0,00	0,74	24,42	196,21	24,05	1,10
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	15,18	23,83	15,83	337,91	0,10	0,84	107,67	2,94	56,78	78,18	20,05	1,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	ВСЕГО:		31,49	41,58	145,40	1065,02	0,407	30,02	107,67	10,33	235,21	470,62	119,88	9,33
полдник														
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	0,03	0,38	9,50	0,04	127,99	117,86	18,00	0,64
ПР	Рогалик «Ивнянский» с повидлом	50	2,75	2,49	29,61	152,00	0,04	0,11	8,05	1,11	9,54	29,54	10,59	0,53
	ВСЕГО:		6,42	5,09	54,70	290,40	0,07	0,49	17,55	1,15	137,53	147,40	28,59	1,17

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
302	Каша рассыпчатая гречневая	180/10	10,89	7,72	48,95	308,75	0,26	0,00	0,00	0,77	18,77	258,31	172,05	5,78
243	Сосиски отварные	65/5	7,06	19,79	0,32	208,73	0,12	0,00	25,46	0,32	23,54	103,09	12,73	1,14
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		29,43	35,21	116,55	881,08	0,571	11,40	25,50	2,07	341,41	605,90	235,03	12,43
обед														
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (весенне-летний период)	100	1,10	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,95	22,71	175,16	15,63	0,78
70	Овощи натуральные соленые (помидоры) (осенне-зимний период)	80	0,90	0,08	2,80	16,00	0,02	8,40	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	1,63	33,4	72,23	25,35	1,18
259	Жаркое по-домашнему из говядины	300	27,77	31,01	28,43	505,72	0,20	11,59	0,00	5,32	52,28	352,72	72,83	6,61
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,5	7,63	0,24
	ВСЕГО:		40,57	43,06	144,31	1121,67	0,557	95,19	21,05	10,07	180,91	717,81	152,79	13,11
полдник														
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Рулет с маком	75	4,37	16,03	31,58	229,67	0,06	0,00	10,05	5,16	13,80	42,15	15,60	0,92
	ВСЕГО:		5,89	17,38	47,48	310,67	0,10	1,33	20,05	5,16	140,40	134,95	31,00	1,33

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/20	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
3	Бутерброды с сыром российским	75	8,70	12,45	22,25	235,50	0,06	0,17	88,50	0,71	208,8	144,0	14,18	0,74
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		20,89	29,97	91,84	720,300	0,211	12,74	146,54	1,43	607,47	457,19	71,68	3,75
обед														
29	Салат из сырых овощей (весенне-летний период)	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	0,55	25,43	35,63	18,84	0,66
44	Салат из овощей с сухофруктами (осенне-зимний период)	100	2,00	6,15	22,54	153,50	0,05	17,98	0,00	3,97	64,35	63,04	41,83	1,43
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,7	55,98	22,78	0,88
305	Рис припущенный	180/7	4,54	5,36	45,71	249,27	0,03	0,00	0,00	0,33	3,01	75,55	23,69	0,64
290/ 331	Птица (куриные окорочка), тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	16,64	16,89	5,27	240,00	0,06	0,99	43,95	0,74	44,76	112,95	23,4	1,56
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ВСЕГО:		34,04	38,35	166,16	1127,62	0,427	44,43	43,95	8,53	219,75	435,35	157,89	11,63
полдник														
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Булочка «Серпантин» с корицей	50	3,95	4,06	22,24	152,41	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
	ВСЕГО:		9,75	9,06	30,24	252,41	0,65	0,40	47,00	1,63	251,20	218,30	42,20	0,90

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
212	Омлет с колбасой	200	21,06	40,60	3,63	462,86	0,20	0,29	384,57	1,00	127,43	327,43	26,77	3,71
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,60	26,70	113,20	0,08	0,00	0,00	0,52	23,00	33,00	8,70	2,00
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		30,74	48,00	57,56	769,86	0,351	11,69	384,61	1,72	415,03	555,43	72,67	8,22
обед														
23	Салат из свежих помидоров (весенне-летний период)	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,54	17,74	31,84	17,46	0,83
70	Овощи натуральные соленые (помидоры) (осенне-зимний период)	80	0,90	0,08	2,80	16,00	0,02	8,40	0,00	0,56	8,00	28,00	12,00	0,64
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	145,90	0,12	11,07	0,00	1,28	29,70	72,22	29,67	1,15
125	Картофель отварной (с маслом)	180/9	3,64	7,13	25,18	189,00	0,20	25,96	36,00	0,27	24,59	100,42	36,58	1,48
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	160	15,60	7,92	6,08	168,00	0,08	5,97	9,31	4,03	62,51	259,50	77,65	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	ВСЕГО:		32,24	25,61	154,73	1034,30	0,697	160,18	45,31	9,00	267,52	628,12	229,67	10,27
полдник														
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,03	128,78	86,56	12,88	0,08
ПР	Витушка «Ароматная»	50	3,95	4,06	22,24	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
	ВСЕГО:		6,89	6,05	43,16	254,90	0,59	0,38	17,00	1,66	139,98	124,86	27,08	0,78

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
222	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	200/30	26,22	18,26	42,15	537,00	0,14	0,83	112,99	0,78	291,27	356,70	46,83	1,61
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		32,30	25,06	69,38	730,80	0,211	12,23	113,03	0,98	555,87	551,7	84,03	4,12
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы) (весенне-летний период)	80	0,56	0,08	1,52	9,60	0,03	3,92	0,00	0,08	13,60	24,00	11,20	0,40
70	Овощи натуральные соленые (огурцы) (осенне-зимний период)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	2,80	0,00	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	55,98	35,58	2,05
302	Каша рассыпчатая гречневая	180/10	10,89	7,72	48,95	308,75	0,26	0,00	0,00	0,77	18,77	258,31	172,05	5,78
268	Котлеты из говядины с маслом сливочным	100/5	15,75	23,10	13,67	328,36	0,08	0,32	42,76	3,40	41,18	180,22	53,24	2,67
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,40	34,00	36,00	12,00	0,60
	ВСЕГО:		41,53	37,85	161,39	1143,76	0,787	27,67	42,76	8,67	210,13	651,91	314,62	15,64
полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Сдоба «Грайворонская» (повидло)	75	4,13	3,74	44,42	228,00	0,06	0,17	12,08	1,67	14,31	44,31	15,89	0,80
	ВСЕГО:		9,93	8,74	54,02	335,00	0,14	2,77	52,08	1,67	254,31	224,31	43,89	1,00

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,2	184,0	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
196	Плов сладкий	200	5,52	13,58	57,60	378,00	0,08	1,12	56,20	1,24	72,50	146,06	66,90	1,82
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		13,08	27,93	101,46	708,40	0,178	12,52	96,24	2,28	346,5	372,76	110,4	5,01
обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (весенне-летний период)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками (осенне-зимний период)	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00
289	Рагу из птицы (куриных окорочков)	300	20,57	19,32	26,04	360,00	0,12	19,37	23,65	3,32	62,28	179,48	65,28	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
348	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,02	28,83	118,00	0,004	0,30	0,00	0,15	24,98	11,56	6,32	0,90
338	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	ВСЕГО:		33,52	29,33	172,82	1079,10	0,501	71,62	23,65	22,99	214,95	419,12	209,75	11,32
полдник														
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Булочка сдобная с помадкой	50	4,10	4,96	32,24	161,70	0,57	0,00	7,00	1,73	12,40	39,70	15,30	0,80
	ВСЕГО:		8,18	8,50	49,82	280,30	0,63	1,59	31,40	1,73	164,62	164,26	36,64	1,28

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний и весенне-летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
ПР	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,20	184,00	28,00	0,20
ПР	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,001	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/20	34,07	28,19	53,87	606,57	0,132	1,04	115,97	4,62	442,20	493,05	57,64	1,19
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ВСЕГО:		40,15	34,99	81,10	800,37	0,203	12,44	116,01	4,82	706,80	688,05	94,84	3,70
обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов (весенне-летний период)	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,39	19,00	33,92	16,04	0,74
55	Салат из свеклы с огурцами солеными (осенне-зимний период)	100	1,42	6,03	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	2,72	30,72	39,50	18,62	1,07
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180/10	8,36	7,26	47,99	290,70	0,22	0,00	0,00	0,29	21,07	170,28	59,96	1,96
280/ 332	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с луком	100/50	12,46	17,01	13,51	270,00	3,81	5,46	26,80	38,43	52,57	127,71	21,20	7,57
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ВСЕГО:		31,87	42,52	153,91	1120,55	4,297	30,37	26,80	45,74	225,69	507,01	162,70	16,51
полдник														
ПР	Йогурт	200	6,00	4,60	9,00	144,00	0,00	2,20	40,00	0,00	360,00	184,00	28,00	0,00
ПР	Сдоба «Весенняя»	50	3,95	4,06	22,24	141,50	0,57	0,00	7,00	1,63	11,20	38,30	14,20	0,70
	ВСЕГО:		9,95	8,66	31,24	285,50	0,57	2,20	47,00	1,63	371,20	222,30	42,20	0,70