



Утверждено приказом директора
МБОУ "Гимназия №1"
от 28.07.2025 г. № 96/18

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 - 18 ЛЕТ НА 2025 - 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (льготная категория)

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	25	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/10	215	6,98	5,95	39,38	240,16	0,16	2,41	38,7	0,97	107,29	187,92	37,04	2,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		665	19,95	25,23	81,20	640,84	0,28	21,05	253,3	3,4	346,37	419,5	77,53	8
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	270	3,05	7,49	17,44	149,67	0,25	18,04	166,56	2,35	23,52	101,33	28,51	1,54
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	90	20,61	9,27	9,46	204,51	0,17	6	12	4,1	66,77	325,82	74,76	1,48
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,49	7,72	32,83	215,27	0,06	4	445	0,4	20,22	89,9	31,35	0,79
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		780	33,37	30,44	107,65	847,18	0,63	60,14	720,9	10,38	171,19	632,46	181,81	9,19
Итого за день		1 435	50,78	56,11	172,61	1407,32	1,42	93,9	1006,32	14,01	483,53	914,37	228,76	16,7

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		620	25,54	20,41	81,27	615,58	0,7	13,43	38,32	5,85	134,32	311,58	69,99	7,88
Обед														
68/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	2,59	3,81	4,6	63,44	0,04	5,7	167,13	1,13	19,52	48,1	18,72	0,59
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	5,85	5,76	13,51	124,74	0,26	14,05	182,26	1,05	17,99	105,34	27,22	1,52
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	90	13,96	10,13	11,92	194,96	0,46	2,8		2,1	15,43	146,23	24,1	2,31
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		770	30,83	30,88	91,41	766,48	1,14	72,85	753,02	10,61	137,16	494,87	151,23	8,7
Итого за день		1 400	58,91	50,85	188,92	1462,76	1,33	73,57	759,22	16,23	305,51	944,04	251,8	17,07

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
222/М/ССЖ	Бигус	200	25,2	15,14	32,54	371,56	0,09	0,93	99,7	0,53	271,04	338,11	40,3	1,00
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	30,86	20,33	80,43	637,39	0,26	69,1	139,91	1,85	437,38	458,38	92,29	3,18
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
294/М/ССЖ	Биточки из птицы с соусом сметано-томатным, 90/30	120	14,9	10,68	11,79	200,86	0,10	1,5	21,9	1,7	25,04	145,70	22,3	1,06
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
342/М/ССЖ	Компот из ягод, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		805	29,86	30,65	93,08	768,91	0,82	96,81	254,67	6,75	110,65	443,32	130,22	6,97
Итого за день		1 325	60,72	50,98	173,51	1406,3	1,08	165,91	394,58	8,6	548,03	901,7	222,51	10,15

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
245/М/ССЖ	Бефстроганов из индейки	90	17,38	9,89	5,5	186,24	0,06	2,29	29,39	2,44	36,69	172,56	19,35	0,89
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		660	24,23	23,44	70,21	602,55	0,32	54,19	153,69	4,94	125,41	331,96	86,84	6,94
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	250	3,74	8,12	10,46	125,49	0,16	16,79	191,59	1,94	38,15	76,66	24,16	1,36
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	15,27	13,36	1,31	186,69	0,53	4,5		2,71	14,2	158,06	21,71	2,34
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	5,37	30,33	196,29	0,23		23,56	0,47	13,07	159,7	106,1	3,57
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		780	31,25	30,87	89,06	766,71	1,06	193,08	386,64	8,13	110,57	503,37	193,39	10,34
Итого за день		1 440	55,48	54,31	159,27	1369,26	1,38	247,27	540,33	13,07	235,98	835,33	280,23	17,28

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
214/М/ССЖ	Омлет с сыром	200	12,64	12,77	5,21	188,54	0,12	20,52	335,58	1,99	98,76	214,05	30,95	2,9
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		560	22,42	21,30	70,87	569,69	0,31	34,82	360,79	4,41	288,81	420,66	130,05	5,58
Обед														
64/М/ССЖ	Салат из огурцов и помидор	60	1,26	7,3	3,79	86,2	0,03	1,89	553,68	2,13	21,94	39,61	56,83	4,64
116/М/ССЖ	Суп рыбный картофельный 200/15	215	6,19	9,13	13,64	162,06	0,36	4,2	15	1,14	12,4	92,42	19,28	0,86
322/К/ССЖ	Филе птицы в сырном соусе	90	20,06	9,16	1	167,81	0,06	1,57	63,74	0,96	139,44	197,3	66,66	1,16
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
342/М/ССЖ	Компот из консервированных фруктов 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		775	37,41	30,65	91,89	797,41	0,64	10,7	656,32	6,05	207,8	455,31	177,71	9,55
Итого за день		1 335	59,83	51,95	162,76	1367,1	0,95	45,52	1017,11	10,46	496,61	875,97	307,76	15,13

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	37,84	238,55	0,13	1,3	45,07	0,26	128,85	157	36,86	0,8
377/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	19,34	26,30	72,82	612,55	0,26	60,14	287,17	3,08	378,33	388,44	77,01	3,47
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из сырых овощей в-1	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	13,9	13,65	9,48	0,47
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 200/15	215	12,00	15,98	11,42	237,69	0,61	2,58	56,0	2,23	18,96	129,87	16,99	1,21
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в сметанном соусе с овощами	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04
388/М/ССЖ	Сок фруктовый	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		775	33,76	30,49	99,78	815,83	1,13	174,18	585,6	9,66	124,04	552,88	157,02	7,04
Итого за день		1 420	51,59	60,93	168,50	1434,25	1,31	92	1324,5	8,7	508,96	891,01	213,94	11,04

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	13,96	8,13	11,92	176,98	0,46	2,8		1,22	15,43	146,19	24,1	2,31
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		650	22,64	21,56	74,23	590,22	0,84	76,43	463,85	8,15	166,4	350,53	105,78	8,96
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	13,9	13,65	9,48	0,47
212/М/ССЖ	Солянка школьная	250	12,00	15,98	11,42	237,69	0,61	2,58	56,0	2,23	18,96	129,87	16,99	1,21
229/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	11,88	5,68	2,21	108,09	0,1	2,91	347,2	2,52	38,48	188,7	48,31	0,82
147/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	4,5	3,9	36,68	200,22	0,27	45	6,75	1,55	24,34	130,94	51,86	2,04
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		775	33,76	30,49	99,78	815,83	1,13	174,18	585,6	9,66	124,04	552,88	157,02	7,04
Итого за день		1 425	56,40	52,05	174,01	1406,05	1,97	250,61	1049,45	17,81	290,44	903,41	262,8	16

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
223/М/ССЖ	Макараник с сосиской	200	25,14	14,81	27,78	350	0,08	0,78	91,8	1,37	222,8	301,8	32,53	0,87
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		580	30,56	20,25	83,62	648,19	0,22	38,45	125,05	3,09	382,64	429,07	91,52	6,4
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,81	8,18	8,11	116,9	0,17	26	191,99	1,93	38,42	75,09	22,39	1,10
268/М/ССЖ	Котлета и говядины и печени с соусом сметано-томатным, 100/30	130	22,33	19,80	13,08	321,55	0,17	9,97	1980	4,59	31,24	253,49	37,48	3,19
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	0,09		22,5	0,8	12,54	45,38	8,14	0,82
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		820	36,54	33,18	100,78	847,16	0,55	36,71	2194,78	9,06	124,27	475,7	110,06	7,62
Итого за день		1 400	67,10	53,43	184,40	1495,35	0,77	75,16	2319,83	12,15	506,91	904,77	201,58	14,02

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	200	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	30,37	23,97	75,78	641,86	0,27	47,7	836	4,6	86,57	371,8	94,22	3,3
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,93	6,71	4,88	92,05	0,01	5,36	26,96	1,86	100,98	68,59	14,93	0,84
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью с говядиной, 200/10	210	5,15	7,85	12,58	137,59	0,22	9,8	181,2	2,36	27,93	111,92	28,06	1,54
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	90	16,31	4,44	9,94	149,87	0,07	0,5	5,85	1,65	14,26	150,33	19,62	1,02
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,62	10,45	17,28	179,2	0,26	49,7	403,63	4,68	43,69	95,9	40,04	1,81
342/М/ССЖ	Компот из вишни и яблок	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		770	32,39	30,17	83,30	739,2	0,67	68,36	617,64	11,43	210,79	510,14	133,25	7,3
Итого за день		1 380	62,76	54,14	159,08	1381,06	0,94	116,06	1453,64	16,03	297,36	881,94	227,47	10,6

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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														
229/М/ССЖ	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30	100	13,68	7,90	11,07	169,90	0,10	2,3	19,8	2,54	33,95	168,08	27,91	0,93
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
382/М/ССЖ	Кофейный напиток на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Батон йодированный	30	2,31	0,9	15,45	80,69	0,03	0,6		1,68	6,6	25,5	9,9	0,36
338/М	Груша	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Поджаренная томат	30	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
Итого за Завтрак		610	27,51	22,05	89,61	675,13	0,43	29,9	82,41	4,73	470,34	511,91	125,31	4,15
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,11	3,76	66,19	0,04	16,1	169,9	2,31	25,09	28,03	12,4	0,42
113/П/ССЖ	Свекольник со сметаной с курицей, 200/15	215	3,92	10,26	12,14	157,28	0,27	15,26	183,93	2,02	43,37	94,99	29,99	1,57
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	23,64	14,08	41,06	385,87	0,75	6,66	700	2,17	30,45	300,16	65,42	3,73
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		775	33,18	30,23	95,10	788,63	1,16	41,02	1055,43	7,52	120,44	503,78	134,61	7,79
Итого за день		1 385	60,69	52,28	184,71	1463,76	1,59	70,92	1137,84	12,25	590,78	1015,69	259,92	11,94