

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
«МЕГИНО-КАНГАЛАСКИЙ УЛУС»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ В.П. ЛАРИОНОВА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»



«МЭНЭ - ХАНАЛАС УЛУУЬА»
МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОРОЙУОН
«В.П.ЛАРИОНОВ ААТЫНАН
БИРДИЛЭЭН ПРЕДМЕТТЭРИ
ДИРИНГЭТЭН ҮӨРЭТЭР МАЙА ОРТО УОНСАЙ
ҮӨРЭХТЭЭЙН ОСКУЛАТА»
МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ
ТЭРИЛТЭ

Утверждаю
Директор школы

С.И.Игнатъева /Игнатъева С.К./

« 25 » августа 2021 г.



Согласовано:
начальник ТО УРПН

А.С.Павлов /Павлов А.С./

« 25 » августа 2021 г.



Примерное 12-дневное меню

возраст	12-18 лет
сезонность	Осеннее-зимний 2020-2021 уч. год
завтрак	9.15мин – 11. 00 мин
обед	12.00мин – 14.45мин

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 390 СР 2005	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	2,20	192,17	23,52	156,05	0,30
№ 463 СР 2005	Сырники из творога	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,60	1,60	280,44	46,80	410,58	1,39
№ 945 СР 2005	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	10,50	67,50	0,40
	Обед:													
№ 42 СР 2004	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,36	37,37	15,16	27,61	0,51
№ 208 СР 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,80	24,60	27,00	66,65	1,09
№ 608 СР 2005	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,70	43,75	32,13	166,38	1,50
№ 679 СР 2005	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	1,44	15,57	81,00	250,20	4,73
№ 833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 868 СР 2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
	Аскорбиновая кислота							24,00						
	Итого за день:		74,49	59,35	196,93	1622,81	0,78	69,07	168,18	10,30	650,35	248,45	1193,72	10,91

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 168 СР 2010	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	2,00	5,90	21,80	67,00	0,47
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 41 СР 2005	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
№ 847 СР 2005	Груша	200	0,80	0,60	20,60	96,00	0,04	10,00	0,00	0,80	16,00	0,00	192,20	2,30
№ 959 СР 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,56
	Обед:													
№ 45 СР 2010	Венегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,32	23,20	20,75	44,97	0,85
№ 204 СР 2005	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	1,00	24,98	29,45	96,93	1,24
№ 591 СР 2005	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,50	29,40	31,39	234,98	2,80
№ 694 СР 2005	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,18	49,30	37,00	115,46	1,34
№ 833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
№ 454 СР 2010	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193,00	0,05	0,12	28,00	1,20	11,90	13,70	36,30	0,68
№ 869 СР 2005	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
	Аскорбиновая кислота							10,00						
	Итого за день:		51,07	58,42	233,72	1576,14	0,81	69,19	141,02	7,30	314,71	184,59	934,05	11,19

День: среда
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
	Завтрак:													
№ 168 СР 2010	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная гречневая	210,00	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	1,44	5,90	21,80	67,00	0,47
№ 1107 СР 1955	Булочка школьная	90,00	7,52	2,88	50,36	258,00	0,06	0,00	0,00	2,30	20,25	29,10	69,15	1,32
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
№ 966 СР 2005	Кефир	200,00	11,60	10,00	16,00	212,00	0,16	2,80	0,08	0,00	480,00	56,00	380,00	0,40
	Обед:													
№ 38 СР 2010	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,40	24,28	30,75	44,00	1,08
№ 197 СР 2005	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0,75	26,45	25,90	71,95	0,98
№ 255 СР 2010	Котлеты рыбные запеченные (треска)	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	2,70	53,38	30,00	183,50	0,74
№ 679 СР 2005	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,22	0,00	28,00	1,50	22,18	63,12	179,24	2,06
№ 833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
№ 459 СР 2010	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,08	0,06	11,90	0,60	13,65	16,87	42,98	0,97
№ 859 СР 2005	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	0,00	2,40	0,80
	Аскорбиновая кислота							51,00						
	Итого за день:		52,99	39,25	269,75	1645,74	0,83	69,68	86,16	10,49	671,14	278,88	1053,37	9,43

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 177 СР 2010	Каша "Дружба" с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	1,10	158,60	86,70	257,30	2,75
№ 966 СР 2005	Ряженка	200	6,60	10,00	16,80	216,00	0,08	1,20	0,16	0,00	496,00	56,00	268,00	0,40
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 41 СР 2005	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
	Обед:													
№ 14 СР 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,30	17,58	17,79	32,88	0,84
№ 170 СР 2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	1,60	44,38	26,25	53,23	1,19
№ 286 СР 2010	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,58	57,80	28,40	141,40	1,27
№ 688 СР 2005	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,00	6,48	28,16	49,56	1,48
№ 833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 874 СР 2005	Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0,00	0,00	0,00	0,00	18	0	4,29	0,6
	Аскорбиновая кислота							34,00						
	Итого за день:		47,69	62,38	213,50	1642,54	0,74	69,84	219,17	6,46	826,89	262,64	885,81	9,94

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 167 СР 2010	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67	0,00	0,00	2,00	46,93	2,83	0,19	0,05
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 945 СР 2005	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	10,50	67,50	0,40
	Обед:													
№ 126 СР 2005	Икра свекольная	150	3,53	6,90	18,50	150,15	0,05	10,08	0,00	4,95	57,36	44,45	91,19	2,66
№ 209 СР 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	2,10	31,90	40,01	129,96	1,61
№ 637 СР 2005	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,40	39,00	20,00	143,00	1,80
№ 679 СР 2005	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	1,44	15,57	81,00	250,20	4,73
№ 833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 868 СР 2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
	Аскорбиновая кислота							44,00						
	Итого за день:		58,11	50,14	232,53	1618,29	2,30	69,10	25,06	12,69	257,21	218,13	762,79	12,84

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 168 СР 2010	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	2,00	5,90	21,80	67,00	0,47
№ 1107 СР 1955	Булочка школьная	90,00	7,52	2,88	50,36	258,00	0,06	0,00	0,00	2,30	20,25	29,10	69,15	1,32
№ 41 СР 2005	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
№ 965 СР 2005	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
	Обед:													
№ 126 СР 2005	Икра морковная	150	3,30	6,90	16,32	140,55	0,08	7,68	0,00	0,60	45,96	61,92	105,00	1,83
№ 202 СР 2005	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,00	0,80	32,14	53,78	86,84	0,09
№ 608 СР 2005	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,70	43,75	32,13	166,38	1,50
№ 336 СР 2010	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	0,54	26,35	52,79	143,51	2,08
№ 859 СР 2005	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	2,40	0,80
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
	Аскорбиновая кислота							13,00						
Итого за день:			44,69	54,45	229,07	1614,49	0,85	69,73	145,57	7,64	437,35	286,52	854,28	8,89

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 390 СР 2005	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	2,20	192,17	23,52	156,05	0,30
№ 463 СР 2005	Сырники из творога	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,60	1,60	280,44	46,80	410,58	1,39
№ 945 СР 2005	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	10,50	67,50	0,40
	Обед:													
№ 45 СР 2010	Венегрет овощной с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,32	23,20	20,75	44,97	0,85
№ 204 СР 2005	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	8,33	0,00	1,00	24,98	29,45	96,93	1,24
№ 591 СР 2005	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0,00	0,50	29,40	31,39	234,98	2,80
№ 694 СР 2005	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,18	49,30	37,00	115,46	1,34
№833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
№454 СР 2010	Пирожки сдобные печеные с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193,00	0,05	0,12	28,00	1,20	11,90	13,70	36,30	0,68
№ 869 СР 2005	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
	Аскорбиновая кислота							20,00						
	Итого за день:		81,14	71,94	182,57	1610,78	0,87	69,43	201,41	7,60	665,42	222,61	1184,98	9,35

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 168 СР 2010	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная гречневая	210,00	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	1,44	5,90	21,80	67,00	0,47
№ 1107 СР 1955	Булочка школьная	90,00	7,52	2,88	50,36	258,00	0,06	0,00	0,00	2,30	20,25	29,10	69,15	1,32
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
№ 966 СР 2005	Кефир	200,00	11,60	10,00	16,00	212,00	0,16	2,80	0,08	0,00	480,00	56,00	380,00	0,40
	Обед:													
№ 42 СР 2004	Салат из белокачаной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,36	37,37	15,16	27,61	0,51
№ 208 СР 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,80	24,60	27,00	66,65	1,09
№ 608 СР 2005	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,70	43,75	32,13	166,38	1,50
№ 679 СР 2005	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	7,62	50,50	306,00	0,22	0,00	28,00	1,50	22,18	63,12	179,24	2,06
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 874 СР 2005	Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0,00	0,00	0,00	0,00	18	0	4,29	0,6
	Аскорбиновая кислота							26,00						
	Итого за день:		54,86	44,44	266,90	1671,90	0,77	69,65	76,75	9,70	668,05	251,31	992,32	8,95

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00
	Завтрак:													
№ 168 СР 2010	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	2,00	5,90	21,80	67,00	0,47
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 41 СР 2005	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
№ 847 СР 2005	Груша	200	0,80	0,60	20,60	96,00	0,04	10,00	0,00	0,80	16,00	0,00	192,20	2,30
№ 959 СР 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,56
	Обед:													
№ 14 СР 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42	0,00	0,30	17,58	17,79	32,88	0,84
№ 170 СР 2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	0,05	10,29	0,00	1,60	44,38	26,25	53,23	1,19
№ 286 СР 2010	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0,56	57,80	28,40	141,40	1,27
№ 688 СР 2005	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	1,00	6,48	28,16	49,56	1,48
№ 833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 41 СР 2005	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	0,05	0,50	0,00	1,00	0,00
№ 868 СР 2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	3,60	0,18
	Аскорбиновая кислота							24,00						
	Итого за день:		37,90	53,76	230,68	1557,44	0,52	69,82	187,52	8,21	305,09	155,74	710,02	9,70

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 177 СР 2010	Каша "Дружба" с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	1,10	158,60	86,70	257,30	2,75
№ 966 СР 2005	Ряженка	200	6,60	10,00	16,80	216,00	0,08	1,20	0,16	0,00	496,00	56,00	268,00	0,40
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 41 СР 2005	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
	Обед:													
№ 38 СР 2010	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,40	24,28	30,75	44,00	1,08
№ 197 СР 2005	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	18,59	120,75	0,10	7,54	0,00	0,75	26,45	25,90	71,95	0,98
№ 255 СР 2010	Котлеты рыбные запеченные (треска)	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	2,70	53,38	30,00	183,50	0,74
№ 679 СР 2005	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	1,60	17,30	90,00	278,00	5,26
№ 833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 859 СР 2005	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,20	12,00	0,00	2,40	0,80
	Аскорбиновая кислота							51,00						
	Итого за день:		52,03	50,02	218,37	1593,50	0,98	69,22	166,44	8,65	816,06	338,69	1184,30	13,42

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 167 СР 2010	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67	0,00	0,00	2,00	46,93	2,83	0,19	0,05
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 945 СР 2005	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,00	10,50	67,50	0,40
	Обед:													
№ 126 СР 2005	Икра свекольная	150	3,53	6,90	18,50	150,15	0,05	10,08	0,00	4,95	57,36	44,45	91,19	2,66
№ 209 СР 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	2,10	31,90	40,01	129,96	1,61
№ 637 СР 2005	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,40	39,00	20,00	143,00	1,80
№ 694 СР 2005	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,18	49,30	37,00	115,46	1,34
№ 874 СР 2005	Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0,00	0,00	0,00	0,00	18	0	4,29	0,6
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 42 СР 2005	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10
№833 СР 1955	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,60	0,01	0,60	7,05	5,34	13,15	0,21
	Аскорбиновая кислота													
	Итого за день:		55,72	52,76	224,63	1598,96	2,25	69,31	85,04	11,43	390,54	177,63	678,74	9,97

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
№ 390 СР 2005	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	2,20	192,17	23,52	156,05	0,30
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
№ 966 СР 2005	Ряженка	200	6,60	10,00	16,80	216,00	0,08	1,20	0,16	0,00	496,00	56,00	268,00	0,40
№ 965 СР 2005	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
	Обед:													
№ 126 СР 2005	Икра морковная	150	3,30	6,90	16,32	140,55	0,08	7,68	0,00	0,60	45,96	61,92	105,00	1,83
№ 202 СР 2005	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,00	0,80	32,14	53,78	86,84	0,09
№ 608 СР 2005	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,70	43,75	32,13	166,38	1,50
№ 336 СР 2010	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0,60	29,28	58,65	159,45	2,31
№ 869 СР 2005	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	0,00	0,00	13,98	4,16	9,06	0,14
код 6.1.3.2.1 ХС 2002	Хлеб	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,60	10,00	7,00	32,00	0,60
	Аскорбиновая кислота							4,00						
Итого за день:			51,03	56,51	212,54	1606,40	1,00	69,05	107,65	6,10	1113,28	332,16	1194,78	7,97

Период времени	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
День 1:	74,49	59,35	196,93	1622,81	0,78	69,07	168,18	10,30	650,35	248,45	1193,72	10,91
День 2:	51,07	58,42	233,72	1576,14	0,81	69,19	141,02	7,30	314,71	184,59	934,05	11,19
День 3:	52,99	39,25	269,75	1645,74	0,83	69,68	86,16	10,49	671,14	278,88	1053,37	9,43
День 4:	47,69	62,38	213,50	1642,54	0,74	69,84	219,17	6,46	826,89	262,64	885,81	9,94
День 5:	58,11	50,14	232,53	1618,29	2,30	69,10	25,06	12,69	257,21	218,13	762,79	12,84
День 6:	44,69	54,45	229,07	1614,49	0,85	69,73	145,57	7,64	437,35	286,52	854,28	8,89
День 7:	81,14	71,94	182,57	1610,78	0,87	69,43	201,41	7,60	665,42	222,61	1184,98	9,35
День 8:	54,86	44,44	266,90	1671,90	0,77	69,65	76,75	9,70	668,05	251,31	992,32	8,95
День 9:	37,90	53,76	230,68	1557,44	0,52	69,82	187,52	8,21	305,09	155,74	710,02	9,70
День 10:	52,03	50,02	218,37	1593,50	0,98	69,22	166,44	8,65	816,06	338,69	1184,30	13,42
День 11:	55,72	52,76	224,63	1598,96	2,25	69,31	85,04	11,43	390,54	177,63	678,74	9,97
День 12:	51,03	56,51	212,54	1606,40	1,00	69,05	107,66	6,10	1113,28	332,16	1194,78	7,97
Итого за весь период:	661,72	653,42	2711,19	19358,99	12,70	833,09	1609,97	106,57	7116,09	2957,35	11629,16	122,56
Среднее значение за период:	55,14	54,45	225,93	1613,25	1,06	69,42	134,16	8,88	593,01	246,45	969,10	10,21