

Утверждено приказом  
МБОУ "Гимназия №1"  
от 29.07.2024 г. № 93/5

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 - 18 ЛЕТ  
НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(льготная категория)**

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** понедельник  
**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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
322/МССЖ	Птица в сырном соусе	90	5,8	13,32	0,13	139	0,01	0,18	103	0,13	220	125	8,75	0,25
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
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
<b>Итого за Завтрак</b>		685	21,88	30,56	86,38	716,2	0,31	21,29	290,2	4,04	393,77	454,5	82,61	8,18
<b>Обед</b>														
68/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	0,07	9,5	278,55	1,88	32,53	80,17	31,2	0,98
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/20	270	11,41	7,35	16,9	179,68	0,42	17,95	222,83	1,3	23,77	159,89	37,46	2,31
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	16,27	11,29	11,33	212,23	0,54	3,26		2,09	16,63	169,57	26,77	2,64
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		930	42,60	38,48	109,48	960,12	1,5	90,95	985,74	12,83	171,09	647,71	192,63	11,16
<b>Итого за день</b>		1 615	64,48	69,04	195,86	1676,32	1,81	112,24	1275,94	16,87	564,86	1102,21	275,24	19,34

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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
<b>Завтрак</b>														
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	21,68	17,5	1,39	249,85	0,76	5,56		3,16	16,24	222,36	29,76	3,27
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
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	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
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
<b>Итого за Завтрак</b>		670	33,45	24,86	91,39	726,51	0,97	14,69	38,32	6,97	139,89	390,47	82,46	9,05
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,46	9,56	17,67	182,98	0,27	21,93	207,1	3,26	26,42	113,97	33,68	1,73
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	100	21,74	9,35	10,51	213,96	0,18	6,63	12,6	4,14	72,28	344,62	79,09	1,6
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	4,4	7,85	42,45	258,56	0,07	4	445	0,45	21,26	109,4	37,85	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		900	40,94	36,33	128,81	1016,22	0,73	83,39	826,93	13,32	206,16	723,11	215	10,63
<b>Итого за день</b>		1 570	74,39	61,19	220,20	1742,73	1,7	98,08	865,25	20,29	346,05	1113,58	297,46	19,68

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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
<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг рисовый 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	458,11	54,87	1,34
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
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		580	39,51	25,66	93,13	772,18	0,3	69,44	174,54	2,03	537,96	578,38	106,86	3,52
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,3	218,3	2,53	37,65	151,9	42,29	2,56
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	17,70	13,84	13,03	244,92	0,12	1,6	23,9	2,59	27,16	171,76	25,79	1,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	20,07	108,18	42,87	1,69
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		965	42,20	36,34	113,90	952,9	1,14	115,94	285,65	10,42	140,71	569,29	165,75	8,89
<b>Итого за день</b>		1 545	81,71	62,00	207,03	1725,08	1,44	185,38	460,19	12,45	678,67	1147,67	272,61	12,41

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
245/М/ССЖ	Бефстроганов из индейки	100	19,31	10,99	6,11	206,93	0,07	2,54	32,66	2,71	40,77	191,73	21,5	0,99
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	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
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	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
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
<b>Итого за Завтрак</b>		715	27,60	29,35	80,49	709,73	0,4	59,9	185,84	5,86	141,73	381,01	99	7,41
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	7,15	3,82	84,96	0,05	17	67,54	3,48	24,4	32,76	17,04	0,78
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,30	13,04	180,61	0,29	21,38	234,49	2,43	48,97	124,04	33,63	2,11
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	21,68	17,5	1,39	249,85	0,76	5,56		3,16	16,24	222,36	29,76	3,27
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		940	45,48	38,12	106,67	965,21	1,52	203,94	433,99	11,27	135,18	668,12	240,66	13,39
<b>Итого за день</b>		1 655	73,08	67,47	187,16	1674,94	1,92	263,84	619,83	17,13	276,91	1049,13	339,66	20,8

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
214/М/ССЖ	Плов из говядиной	250	17,56	17,95	7,23	263,84	0,17	28,49	466	2,86	137,16	297,28	42,97	4,03
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
382/М/ССЖ	Какао 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
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		640	27,42	26,49	73,14	646,39	0,36	43,79	492,21	5,29	328,91	506,89	143,47	6,76
<b>Обед</b>														
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73
116/М/ССЖ	Суп рисовый с томатом с курицей, 250/25	275	13,08	12,34	17,05	232,28	0,6	5,57	23,9	1,46	17,24	137,11	26,66	1,25
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	22,23	11,91	1,1	201,71	0,07	1,75	69,34	1,89	151,01	217,31	74,09	1,29
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		935	49,48	36,58	111,64	978,99	0,93	13,47	1039,27	6,83	245,24	575,46	239,48	13,87
<b>Итого за день</b>		1 575	76,90	63,07	184,78	1625,38	1,29	57,26	1531,48	12,12	574,15	1082,35	382,95	20,63

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** понедельник  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	25	5,8	7,38		91	0,01	0,18	72	0,13	220	125	8,75	0,25
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	Макароник с мясом	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	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		630	21,27	31,63	78,00	687,91	0,29	60,38	324,07	3,72	425,73	423,44	82,09	3,65
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,58	7,88	11,20	150,63	0,31	21,69	234,6	1,28	40	122,24	30,1	1,76
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,18	19,24	3,45	272,07	0,73	4,51	12	1,64	29,20	228,73	31,88	3
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	4,4	7,85	42,45	258,56	0,07	4	445	0,45	21,26	109,4	37,85	0,92
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		940	42,10	41,38	118,84	1019,91	1,32	38,87	1140,8	7,62	154,23	627,08	168,1	9,45
<b>Итого за день</b>		1 570	63,37	73,01	196,84	1707,82	1,61	99,25	1464,87	11,34	579,96	1050,52	250,19	13,1

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268/М/ССЖ	Котлеты из говядины	100	16,27	11,29	11,33	212,23	0,54	3,26		2,09	16,63	169,57	26,77	2,64
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
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
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	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
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
<b>Итого за Завтрак</b>		700	26,40	27,03	82,21	685,42	1	87,03	544,58	10,52	178,54	401,59	119,76	9,77
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 250/25	275	18,39	20,21	14,39	313,22	0,79	3,16	66,2	3,23	23,5	166,83	21,64	1,55
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,66	2,43	98,77	0,1	3,1	387	2,08	38,9	185,64	48,13	0,83
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		935	42,67	36,23	120,62	987,69	1,42	210,02	707,74	11,72	148,95	645,87	186,23	8,7
<b>Итого за день</b>		1 635	69,07	63,26	202,83	1673,11	2,42	297,05	1252,32	22,24	327,49	1047,46	305,99	18,47



**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Макароник с мясом	250	34,14	20,04	38,92	479	0,11	1,10	127,7	1,84	303	409,2	44,13	1,21
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		650	39,56	25,48	94,76	777,43	0,25	38,77	160,88	3,56	462,67	536,47	103,12	6,74
<b>Обед</b>														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/20	280	8,77	10,00	9,97	165,51	0,30	32,26	232,49	2,40	47,24	120,42	31,08	1,8
268/М/ССЖ	Котлета и говядины и печени с соусом сметанно-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	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		970	44,65	40,26	118,26	1018,16	0,75	48,13	2240,29	12,07	148,19	564,61	134,46	9,23
<b>Итого за день</b>		1 620	84,21	65,74	213,02	1795,59	1	86,9	2401,17	15,63	610,86	1101,08	237,58	15,97

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05
71/М	Поджаренная 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	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,8		2,24	8,8	34	13,2	0,48
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		665	35,58	30,59	87,46	766,97	0,33	48,4	981,44	5,71	94,72	432,54	107,9	3,71
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,88	9,52	8,13	138,43	0,02	8,93	44,93	2,37	168,3	114,28	24,88	1,4
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью с говядиной, 250/20	270	12,10	8,87	19,21	206,85	0,40	12,6	221,5	2,45	52,04	205,0	46,51	2,81
294/М/ССЖ	Биточки из индейки	100	16,94	6,5	10,99	175,26	0,07	0,6	6,03	2,56	15,25	156,69	20,8	1,08
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		930	44,09	38,37	106,48	959,37	0,95	84,81	756,82	14,15	317,15	698,18	178,84	10,14
<b>Итого за день</b>		1 595	79,67	68,96	193,94	1726,34	1,28	133,21	1738,26	19,86	411,87	1130,72	286,74	13,85

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,37	10,13	12,30	201,52	0,1	2,41	20,78	3,52	36,68	188,70	31,29	1,04
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
382/М/ССЖ	Какао 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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		710	27,95	24,40	97,43	726,33	0,5	49,87	88,27	6,05	289,91	491,51	137,17	7,71
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
113/П/ССЖ	Свекольник со сметаной с курицей, 250/10/25	285	10,25	11,26	15,18	203,83	0,46	19,35	235,31	1,46	56,0	140,27	40,05	2,1
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01	1,12	8,2	880	2,21	36,82	408,24	81,4	5,29
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Обед</b>		945	52,44	36,71	111,15	988,78	1,78	64,9	1393,41	7,34	158,98	698,97	176,69	10,78
<b>Итого за день</b>		1 655	80,39	61,11	208,58	1715,11	2,28	114,77	1481,68	13,39	448,89	1190,48	313,86	18,49