

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ  
«СОШ

п.Садовый имени Героя Советского Союза В.А.Васильева»

*Лещин* О.Г. Богомолова

« 01 » *апреля* 2024 г.



Примерное 10-дневное меню 12-17 лет  
МОУ «СОШ п.Садовый имени Героя советского Союза В.А Васильева»

Используемая литература: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет (кафедра технологии продуктов общественного питания); ГУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, ГОУ Модельный учебный центр г. Минеральные Воды.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК  
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	В1	PP	C	
173	250/10	Каша молочная манная	6,24	6,1	19,7	158,64	192,1 <sub>7</sub>	23,52	156,05	0,3	36,72	0,08	0,014	1,09	
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00	
14	10	Масло сливочное	0,00	12,3	0,10	75	1,00	0,00	0,00	0,00	69,00	0,00	0,00	0,00	
15	20	Сыр в/сорт	4,64	5,90	0,00	72,8	176	7,00	100,00	0,20	52,00	0,14	0,08	52,00	
693	250	Какао с молоком	3,78	0,67	26,00	125,11	133,3 <sub>3</sub>	25,56	111,11	2,00	0,00	0,02	0,00	1,33	
	<b>Итого</b>		<b>18,36</b>	<b>18,09</b>	<b>71,50</b>	<b>596,55</b>	<b>515</b>	<b>56,08</b>	<b>408,16</b>	<b>2,50</b>	<b>157,7<sub>2</sub></b>	<b>0,44</b>	<b>1,494</b>	<b>54,42</b>	
73	100	Икра кабачковая, т/о	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	11,89	
155	300/50	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	0,35	2,7	1,95	33,1	86,02 <sub>5</sub>	7,45	14,725	0,8	0,23	0,00	0,00	5,81	
287	200/50	Голубцы ленивые	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60,00	0,00	0,00	0,00	
388	200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,20	19,00	118	7,40	3,60	15,60	0,40	0,00	0,00	0,00	160	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
847	100	Банан	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,30	3,00	0,00	0,00	8,00	
	<b>Итого</b>		<b>28,27</b>	<b>29,96</b>	<b>110,10</b>	<b>845,43</b>	<b>195,5<sub>6</sub></b>	<b>123,54</b>	<b>344,96</b>	<b>5,11</b>	<b>63,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>185,7<sub>0</sub></b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,63</b>	<b>48,05</b>	<b>181,60</b>	<b>1441,98</b>	<b>710,5<sub>6</sub></b>	<b>179,62</b>	<b>753,12</b>	<b>7,61</b>	<b>220,9<sub>5</sub></b>	<b>0,49</b>	<b>1,894</b>	<b>240,1<sub>2</sub></b>	



День: ВТОРНИК  
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
175	250/10	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125, 24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22	
42	20	Сыр в/сорт	4,64	5,90	0,00	72,8	176, 0	7,00	100,0	0,20	52	0,01	0,00	0,14	
	50	Батон	3,70	1,45	25,70	165	12,5 0	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00	
375/ 376	250/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	
	<b>Итого</b>		<b>14,3</b>	<b>19,39</b>	<b>75,56</b>	<b>564,8</b>	<b>318, 99</b>	<b>47,72</b>	<b>301,9</b>	<b>1,39</b>	<b>52,06</b>	<b>0,33</b>	<b>1,56</b>	<b>1,46</b>	
70	100	Огурец соленый	1,70	6,30	8,5	94,00	0,07	9,90	0,00	4,50	10,90	42,80	16,50	0,06	
140	300	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	2,98	3,83	15,7	100,13	34,5	15,75	203,25	0,55	0,00	0,04	0,00	0,95	
199	200	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,80	305	40,9 5	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0,00	0,00	
290	100	Птица тушеная	10,28	10,28	2,64	155,00	1,94	0,00	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,40	
349	200	Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,00	16,50	128	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
399	200	Сок фруктовый	1,00	0,2	20,2	92,0	14,0	18,0	0,8	17,0	0,02	4,0	-	0,2	
	<b>Итого</b>		<b>22,56</b>	<b>25,43</b>	<b>111,34</b>	<b>939,13</b>	<b>104, 86</b>	<b>92,74</b>	<b>327,61</b>	<b>24,44</b>	<b>10,99</b>	<b>47,09</b>	<b>16,96</b>	<b>8,41</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36,86</b>	<b>44,82</b>	<b>186,9</b>	<b>1503,93</b>	<b>426, 85</b>	<b>140,46</b>	<b>629,51</b>	<b>25,83</b>	<b>63,05</b>	<b>47,42</b>	<b>18,52</b>	<b>9,87</b>	

День: СРЕДА  
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
442	150	Омлет с сыром	13,76	16,63	3,05	300,18	396,30	21,03	241,94	5,51	0,32	0,12	0,08	0,48
375/ 377	50 250/10	Батон Чай с сахаром/лимон ом	3,70 0,26	1,45 0,05	25,70 15,22	165 59	12,50 8,05	0,00 5,24	41,00 9,78	0,00 0,90	0,00 0,00	0,20 0,00	1,40 0,00	0,00 2,90
<b>Итого</b>			<b>17,72</b>	<b>18,13</b>	<b>43,97</b>	<b>524,18</b>	<b>413,85</b>	<b>26,27</b>	<b>292,72</b>	<b>6,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>1,48</b>	<b>3,38</b>
53	100	Салат из свеклы и зеленого горошка	1,00	2,51	4,49	77,10	16,76	11,14	25,18	0,79	0,00	0,03	0,00	5,88
101	300/30	Суп «Шахтерский» с мясом и со сметаной	7,12	4,57	19,20	150	22,87	32,24	113,24	1,10	0,02	0,014	0,00	19,44
246	100	Гуляш из отварной говядины	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	0,07	1,23	5,07
202	200	Макароны отварные	5,80	0,08	31,0	197,45	5,7	21,00	153,0	0,80	0,00	0,06	0,00	0,015
874	200	Кисель из смеси сухофруктов	0,20	0,00	32,60	132	18,00	0,00	4,29	0,60	0,5	0,03	0,01	0,13
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>28,47</b>	<b>20,15</b>	<b>104,3</b>	<b>803,8</b>	<b>100,25</b>	<b>46,8</b>	<b>458,4</b>	<b>5,89</b>	<b>2,01</b>	<b>0,254</b>	<b>1,28</b>	<b>30,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,19</b>	<b>38,28</b>	<b>148,27</b>	<b>1327,98</b>	<b>514,1</b>	<b>73,07</b>	<b>751,12</b>	<b>12,3</b>	<b>2,33</b>	<b>0,574</b>	<b>2,76</b>	<b>33,91</b>



День: ЧЕТВЕРГ  
Неделя: ПЕРВАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
421	250/10	Макароны отварные с сыром	9,67	10,19	41,36	281,30	160,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	0,00	4,52	
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00	
694	250	Кофейный напиток с молоком	3,6	2,67	29,20	155,2	158,67	29,33	132,0	2,4	0,00	0,03	0,00	1,47	
	<b>Итого</b>		<b>16,97</b>	<b>14,31</b>	<b>96,26</b>	<b>601,5</b>	<b>331,2</b>	<b>47,66</b>	<b>321,95</b>	<b>3,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>1,4</b>	<b>5,99</b>	
70	100	Огурец соленый	1,70	6,30	8,50	94,0	0,07	9,90	0,00	4,50	10,90	42,8	16,50	0,06	
34	300/25	Свекольник с мясом птицы , со сметаной	4,22	6,5	13,77	145	47,51	0,00	0,00	1,64	0,00	0,09	0,00	9,95	
291	200/100	Плов из птицы	15,6	15,5	24,83	377	38,3	18,00	78,6	0,90	0,00	0,05	1,6	9,1	
342	200	Компот из свежих яблок	1,00	0,00	22,00	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0,00	0,01	0,01	8,91	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
847	100	Банан	1,09	0,33	22,84	89	5,00	27,00	22,00	0,30	3,00	0,00	0,00	8,00	
	<b>Итого</b>		<b>25,41</b>	<b>28,63</b>	<b>69,94</b>	<b>882</b>	<b>106,12</b>	<b>76,26</b>	<b>150,04</b>	<b>9,05</b>	<b>13,90</b>	<b>43,0</b>	<b>18,51</b>	<b>36,02</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,38</b>	<b>42,94</b>	<b>166,2</b>	<b>1483,5</b>	<b>437,32</b>	<b>123,92</b>	<b>471,99</b>	<b>12,58</b>	<b>13,99</b>	<b>43,4</b>	<b>19,91</b>	<b>42,01</b>	

День: ПЯТНИЦА  
Неделя: ПЕРВАЯ

№ рец	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
173	250/10	Каша вязкая молочная хлопьями овсяными «Геркулес»	7,625	5,00	49,95	260,3	277	99,5	394,25	2,625	40	0,275	0,014	2,6	
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00	
14	10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	1,20	0,04	1,90	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00	
15	20	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64	
375/37 6	250/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	
	<b>Итого</b>		<b>14,07</b>	<b>26,34</b>	<b>66,45</b>	<b>592</b>	<b>177,78</b>	<b>22,73</b>	<b>198,19</b>	<b>1,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,43</b>	<b>1,40</b>	<b>4,62</b>	
73	100	Икра кабачковая, т/о	1,25	5,48	8,70	89,08	31,35	9,61	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	68,64	
87	300/25	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1,75	4,89	8,49	102,50	34,66	17,80	38,10	0,64	0,00	0,05	0,00	14,77	
125	200	Картофель отварной	3,81	5,76	30,68	189,8	19,52	39,1	106,3	1,54	28,0	0,02	0,00	28,0	
292	100	Птица тушеная с овощами в соусе	17,92	14,58	5,62	225,0	56,1	23,90	138,2	1,77	43,0	0,06	1,72	2,35	
342	200	Компот из ягод	0,60	0,00	16,50	128	7,00	8,00	20,00	0,15	0,04	0,01	0,06	6,80	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
847	100	Апельсин	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,00	0,30	8,00	0,04	0,00	60,0	
	<b>Итого</b>		<b>28,03</b>	<b>30,91</b>	<b>91,09</b>	<b>842,38</b>	<b>189,03</b>	<b>127,91</b>	<b>346,1</b>	<b>5,3</b>	<b>79,04</b>	<b>0,23</b>	<b>2,18</b>	<b>180,56</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>42,1</b>	<b>57,25</b>	<b>157,54</b>	<b>1434,38</b>	<b>366,81</b>	<b>150,64</b>	<b>544,29</b>	<b>7,23</b>	<b>79,13</b>	<b>0,66</b>	<b>3,58</b>	<b>185,18</b>	



День: ПОНЕДЕЛЬНИК  
Неделя: ВТОРАЯ

№ рек	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
121	250/10	Суп молочный с макаронными изделиями	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,60	0,06	0,02	0,91	
14	50 10	Багон Масло сливочное	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75	12,50 1,20	0,00 0,04	41,00 1,90	0,00 0,02	0,00 0,05	0,20 0,00	1,40 0,01	0,00 0,00	
375/3	250/10	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	
76	Итого 100		8,67	10,72	59,31	435,40	177,77	27,5	188,6	1,07	30,65	0,26	1,43	1,01	
73	300	Икра кабачковая, т/о	2,08	9,13	14,5	148,47	52,25	16,017	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	19,82	
82	200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	2,196	5,88	14,1	142,32	41,34	31,44	63,64	1,416	0,00	0,06	0,10	12,36	
302	200	Каша рассыпчатая гречневая	8,8	9,6	54,93	303,07	1,89	9,07	161,33	6,0	0,00	0,02	0,00	1,6	
288	80	Птица отварная	16,88	10,88	0,00	165	31,2	16,00	114,4	1,44	16,00	0,03	0,00	0,00	
648	200	Кисель из концентратов на плодовых или ягодных экстрактах	0,20	0,00	32,60	132	18,00	0,00	4,29	0,60	0,5	0,03	0,01	0,13	
80	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
847	100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	2,20	0,00	0,03	0,00	10,00	
	Итого		32,356	35,89	138,93	1002,86	161,08	89,027	462,96	12,82	16,5	0,22	0,51	43,91	
	Итого за день		41,026	46,61	198,24	1438,26	338,85	116,52	651,56	13,89	47,15	0,48	1,94	44,92	

День: ВТОРНИК  
Неделя: ВТОРАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
173	250/10	Каша вязкая молочная из крупы	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	20,00	0,04	0,00	0,00		
14	50 10	Батон Масло сливочное	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75	12,50 1,20	0,00 0,04	41,00 1,90	0,00 0,02	0,00 0,05	0,20 0,00	1,40 0,01	0,00 0,00		
686	200/10	Чай с сахаром/лимон ом	0,53	0,00	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0,00	0,00	0,00	2,23		
<b>Итого</b>			<b>8,80</b>	<b>13,77</b>	<b>71,11</b>	<b>478,6</b>	<b>39,73</b>	<b>20,21</b>	<b>104,7</b>	<b>2,62</b>	<b>20,05</b>	<b>0,24</b>	<b>1,41</b>	<b>2,23</b>		
149	300	Суп картофельный с рисом	2,376	3,288	17,496	108,9	27,66	30,00	75,06	1,068	0,00	0,12	0,00	9,9		
202	200	Макароны отварные	5,80	0,08	31,0	197,45	5,7	21,00	153,00	0,80	0,00	0,06	1,3	0,015		
288	100	Птица отварная	21,1	13,6	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,04	0,00	0,00		
348	200	Компот из ягод	1,52	0,24	40,06	158,5	47,46	38,08	52,56	1,42	0,048	0,04	0,00	1,06		
399	80 200	Хлеб пшеничный Сок фруктовый	1,80 1,00	0,00 0,2	13,00 20,2	65 92,0	6,40 14,00	16,50 18,00	43,50 0,8	0,50 17,00	0,00 0,02	0,05 4,00	0,40 -	0,00 0,20		
<b>Итого</b>			<b>33,596</b>	<b>17,408</b>	<b>121,756</b>	<b>828,1</b>	<b>140,22</b>	<b>143,58</b>	<b>467,92</b>	<b>22,588</b>	<b>20,068</b>	<b>4,31</b>	<b>1,70</b>	<b>11,175</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,396</b>	<b>31,178</b>	<b>192,866</b>	<b>1306,7</b>	<b>179,959</b>	<b>163,79</b>	<b>572,62</b>	<b>25,208</b>	<b>40,118</b>	<b>4,55</b>	<b>3,11</b>	<b>13,405</b>		



День: СРЕДА  
Неделя: ВТОРАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
327	250/10	Каша рисовая молочная жидкая	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22			
14	50 10	Батон Масло	3,7 0,05	1,45 8,25	25,70 0,08	165 75	12,50 1,20	0,00 0,04	41,00 1,90	0,00 0,02	0,00 0,05	0,20 0,00	1,40 0,01	0,00 0,00			
375/ 376	250/10	сливочное Чай с сахаром	0,10	0,00	16,70	63	5,25	4,40	8,24	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10			
70	Итого 100	Огурец соленый	12,07 1,70	11,33 6,30	72,76 8,50	474,60 94,0	144,19 0,07	43,22 9,90	262,40 0,00	1,30 4,50	0,11 10,90	0,32 42,80	1,57 16,50	1,32 0,06			
102	300	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	25,62	27,02	57,69	150,75	124,44	35,30	114,75	4,14	0,23	0,45	0,00	17,49			
200	230	Капуста тушеная с курицей	10,00	8,2	10,8	260	104,22	25,0	62,55	1,0	0,00	0,08	0,00	21,0			
388	200	Напиток из плодов шиповника	0,40	0,20	19,00	118	7,40	3,60	15,60	0,40	0,00	0,00	0,00	160			
847	80 100 Итого	Хлеб пшеничный Банан	1,80 1,09 40,61	0,00 0,33 42,05	13,00 22,84 131,83	65 89 776,75	6,40 5,00 247,53	16,50 27,00 117,3	43,50 22,00 258,4	0,50 0,30 10,84	0,00 3,00 14,13	0,05 0,00 43,38	0,40 0,00 16,98	0,00 8,00 206,55			
	Итого за день		52,68	53,38	204,59	1251,35	391,72	160,52	520,8	12,14	14,24	43,77	18,47	207,87			

День: ЧЕТВЕРГ  
Неделя: ВТОРАЯ

№ Рец	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
340	150	Омлет натуральный с маслом	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	345,00	0,10	0,00	0,25	
14	10	Масло сливочное	0,00	8,20	0,10	75	1,00	0,00	2,00	0,00	59,00	0,00	0,00	0,00	
	50	Батон	3,16	0,4	19,32	106,4	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,04	0,00	0,00	
685	200/10	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	28	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>17,63</b>	<b>30,76</b>	<b>36,07</b>	<b>477,33</b>	<b>130,4</b>	<b>32,70</b>	<b>297,3</b>	<b>3,78</b>	<b>404</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	
135	300	Суп овощной с фасолью на курином бульоне	10,332	10,08	17,208	130,2	35,136	43,20	104,376	2,436	0,00	0,24	0,00	6,996	
171	200	Рис отварной рассыпчатый	7,34	10,84	73,34	420,22	5,22	38,02	123	1,06	54	0,06	0,00	0,00	
229	100	Рыба, тушеная с овощами в томате	18,03	10,21	8,49	195	11	14	65	0,7	0,00	0,06	0,00	4,36	
388	200	Напиток из плодов шиповника	0,04	0,27	17,2	72,8	13,2	2,67	2,13	0,53	0,00	0,01	0,00	240	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>37,542</b>	<b>31,4</b>	<b>129,238</b>	<b>883,22</b>	<b>70,956</b>	<b>114,39</b>	<b>338,006</b>	<b>5,226</b>	<b>54,001</b>	<b>0,42</b>	<b>0,4</b>	<b>13,756</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,172</b>	<b>62,16</b>	<b>165,308</b>	<b>1360,55</b>	<b>201,356</b>	<b>147,09</b>	<b>635,306</b>	<b>9,006</b>	<b>458,001</b>	<b>0,56</b>	<b>0,4</b>	<b>14,006</b>	



День: ПЯТНИЦА  
Неделя: ВТОРАЯ

№ реп	Масса порции, гр. 12-17 лет	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
173	250/10	Каша пшеничная молочная жидкая	3,07	4,63	21,01	146,48	75,06	21,61	90,75	0,57	0,056	0,09	0,00	0,65	
42	20	Сыр в/сорт	4,64	5,90	0,00	72,8	176,0	7,00	100,0	0,20	52	0,01	0,00	0,14	
	50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00	
694	250	Кофейный напиток с молоком	3,6	2,67	29,2	155,2	158,6 <sup>7</sup>	29,33	132,0	2,40	0,00	0,03	0,00	694	
	<b>Итого</b>		<b>15,01</b>	<b>14,65</b>	<b>75,91</b>	<b>539,48</b>	<b>422,2<sup>3</sup></b>	<b>57,94</b>	<b>363,75</b>	<b>3,17</b>	<b>52,05<sup>6</sup></b>	<b>0,33</b>	<b>1,4</b>	<b>694,7<sup>9</sup></b>	
22	100	Салат из моркови с яблоком	0,516	3,132	4,722	49,14	12,71	14,4	20,388	0,792	4,17	0,792	0,00	0,03	
96	300/25	Рассольник «Ленинградский »	29,76	8,64	19,08	166,2	19,86	30,00	41,94	1,236	0,00	0,18	0,00	17,6	
125	200	Картофель отварной	3,81	5,76	30,68	189,8	19,52	39,10	106,3	1,54	28,00	0,20	0,00	28,00	
245	100	Бефстроганов из отварной говядины	11,95	14,99	3,75	196,82	23,41	16,73	138,81	1,77	0,05	0,05	1,72	2,35	
349	200	Компот из смеси сухофруктов	0,04	0,00	24,76	94,2	6,40	0,00	3,60	0,18	0,00	0,01	0,06	1,08	
	80	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65	6,40	16,50	43,50	0,50	0,00	0,05	0,40	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>47,876</b>	<b>32,522</b>	<b>95,992</b>	<b>761,16</b>	<b>88,3</b>	<b>116,7<sup>3</sup></b>	<b>354,538</b>	<b>6,018</b>	<b>32,22</b>	<b>1,282</b>	<b>2,18</b>	<b>49,06</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,886</b>	<b>47,172</b>	<b>171,902</b>	<b>1300,64</b>	<b>510,5<sup>3</sup></b>	<b>174,6<sup>7</sup></b>	<b>718,288</b>	<b>9,188</b>	<b>84,27<sup>6</sup></b>	<b>1,612</b>	<b>3,58</b>	<b>743,8<sup>5</sup></b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>469,17</b>	<b>474,89</b>	<b>1778,606</b>	<b>13900,81</b>	<b>4104,846</b>	<b>1438,207</b>	<b>6263,43<sup>4</sup></b>	<b>135,308</b>	<b>1025,185</b>	<b>164,483</b>	<b>74,164</b>	<b>1535,146</b>	

Составила: ответственный за питание \_\_\_\_\_ /М.С. Купинская/  
Проверила: медицинская сестра \_\_\_\_\_ /Л.В. Челнокова/