



утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

" 01 " \_\_\_\_\_ 2024 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"

С.Н.Шевченко

" 01 " \_\_\_\_\_ 2024 г.



# Десятидневное меню (сезон весенний) для детей 12-18 лет

Утверждено   
 Дата 01.03.2024

### Типовое примерное меню

Школа 2024 г. новое, возраст=[12-18 лет], сезон=[весенний], категория=[старшие классы]

#### 1-я неделя


| Прием пищи, раздел | 1-й понедельник (день №1) | 1-й вторник (день №2) | 1-я среда (день №3) | 1-й четверг (день №4) | 1-я пятница (день №5) |     |
|--------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----|
| Обед               | закуска                   | 100                   | 100                 | 100                   | 100                   |     |
|                    | первое блюдо              | 300                   | 300                 | 300                   | 250                   |     |
|                    | гарнир                    | 200                   | 200                 | 200                   | 200                   |     |
|                    | второе блюдо              | 100                   | 100                 | 120                   | 100                   |     |
|                    | напиток                   | 200                   | 200                 | 200                   | 200                   |     |
|                    | хлеб                      | 60                    | 60                  | 75                    | 30                    |     |
|                    |                           | 65                    | 50                  | 70                    | 30                    |     |
|                    |                           |                       |                     |                       |                       | 250 |
|                    |                           |                       |                     |                       |                       | 200 |
|                    |                           |                       |                     |                       |                       | 100 |



**2-я неделя**

| Прием пищи, раздел               | 2-й понедельник (день №6) | 2-й вторник (день №7)  | 2-я среда (день №8)   | 2-й четверг (день №9) | 2-я пятница (день №10) |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| Обед                             | 100                       | 100                    | 100                   | 100                   | 100                    |
| Горошек зеленый консервированный | 100                       | Овощи свежие(нарезка)  | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка) | Овощи свежие(нарезка)  |
| Суп "Рассольник"                 | 300                       | Суп "Ци"               | Суп "Гороховый"       | Суп "Полевой"         | Суп "Вермишелевый"     |
| Макаронные изделия               | 200                       | Каша перловая          | Капуста тушеная       | Пюре картофельное.    | Пюре гороховое         |
| Рыба тушеная в сметане           | 120                       | Биточки (мясо птицы)   | Тефтели (мясные)      | Гуляш.                | Биточки (мясные)       |
| Соус                             |                           | Соус сметанный.        | 50                    |                       |                        |
| Компот из сухофруктов            | 220                       | Компот из свежих яблок | 200                   | Компот из апельсина   | Компот из св. фруктов  |
| Хлеб пшеничный                   | 80                        | Хлеб пшеничный         | 60                    | Хлеб пшеничный        | Хлеб пшеничный         |
| Хлеб ржанопшеничный              | 80                        | Хлеб ржанопшеничный    | 60                    | Хлеб ржанопшеничный   | Хлеб ржанопшеничный    |
|                                  |                           |                        | 45                    | 50                    | 35                     |

Составил: М.П. Сидорова Дата: 01.03.2022

Утверждено   
 Дата 27.03.2024

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1  
 Неделя: 1  
 Рацион: школа

Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
 Категория: старшие классы

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |      |    |    |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |  |  |  |
|----------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----|------|----|----|-------|---------------------------|-------|-----|--|--|--|
|                      |                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | В2  | С    | А  | Е* | Ca    | P                         | Mg    | Fe  |  |  |  |
| 1                    | 2                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9   | 10   | 11 | 12 | 13    | 14                        | 15    | 16  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                                  |              |                      |      |       |                                |               |     |      |    |    |       |                           |       |     |  |  |  |
| 109                  | Хлеб ржано-пшеничный             | 65           | 4,3                  | 0,8  | 22,1  | 117,7                          | 0,1           |     |      |    |    | 22,8  | 102,7                     | 30,6  | 2,5 |  |  |  |
| 108                  | Хлеб пшеничный                   | 60           | 4,6                  | 0,5  | 29,5  | 141                            | 0,1           |     |      |    |    | 12    | 39                        | 8,4   | 0,7 |  |  |  |
| 508                  | Компот из сухофруктов            | 200          | 0,5                  | 27   | 110   |                                |               | 0,5 |      |    |    | 28    | 19                        | 0,7   |     |  |  |  |
| 404                  | Курица запеченная                | 100          | 23,6                 | 16,3 | 0,6   | 242,8                          | 0,1           |     | 4,7  |    |    | 35,7  | 158,6                     | 22,9  | 1,6 |  |  |  |
| 291                  | Макаронные отварные              | 200          | 7,5                  | 0,1  | 38,7  | 193,2                          | 0,1           |     |      |    |    | 7,6   | 47,6                      | 0,8   | 1   |  |  |  |
| 128                  | Борщ со сметаной                 | 300          | 2,2                  | 6    | 12,8  | 114                            | 0,1           |     | 12,4 |    |    | 41,4  | 63,6                      | 31,5  | 1,4 |  |  |  |
| 106                  | Горошек зеленый консервированный | 100          | 3,1                  | 0,2  | 6,5   | 40                             | 0,1           | 0,1 | 10   |    |    | 20    | 62                        | 21    | 0,7 |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  |              |                      |      |       |                                |               |     |      |    |    |       |                           |       |     |  |  |  |
|                      |                                  |              | 45,8                 | 23,9 | 137,2 | 958,7                          | 0,6           | 0,1 | 27,6 |    |    | 167,5 | 492,5                     | 115,9 | 7,9 |  |  |  |
| <b>Итого за день</b> |                                  |              |                      |      |       |                                |               |     |      |    |    |       |                           |       |     |  |  |  |
|                      |                                  |              | 45,8                 | 23,9 | 137,2 | 958,7                          | 0,6           | 0,1 | 27,6 |    |    | 167,5 | 492,5                     | 115,9 | 7,9 |  |  |  |

День: 2  
 Неделя: 1  
 Рацион: школа

Сезон: весенний  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
 Категория: старшие классы

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |    |    |       | Минеральные вещества (мг) |       |     |  |  |  |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|----|------|----|----|-------|---------------------------|-------|-----|--|--|--|
|                      |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | В2 | С    | А  | Е  | Ca    | P                         | Mg    | Fe  |  |  |  |
| 1                    | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11 | 12 | 13    | 14                        | 15    | 16  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                                |              |                      |      |       |                                |               |    |      |    |    |       |                           |       |     |  |  |  |
| 155,01               | Суп "Рисовый"                  | 300          | 1,9                  | 6,1  | 20,5  | 144,3                          |               |    | 0,9  |    |    | 49,8  | 49,8                      | 18,3  | 0,4 |  |  |  |
| 109                  | Хлеб ржано-пшеничный           | 50           | 3,3                  | 0,6  | 17    | 90,5                           | 0,1           |    |      |    |    | 17,5  | 79                        | 23,5  | 2   |  |  |  |
| 429                  | Пюре картофельное.             | 200          | 4,2                  | 8,8  | 21,8  | 184                            | 0,2           |    | 6,8  |    |    | 52    | 1,4                       | 38    |     |  |  |  |
| 108                  | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5  | 29,5  | 141                            | 0,1           |    |      |    |    | 12    | 39                        | 8,4   | 0,7 |  |  |  |
| 106,01               | Овощи свежие(нарезка)          | 100          | 0,8                  | 0,1  | 2,6   | 14                             |               |    | 15   |    |    | 23    | 42                        | 14    | 0,6 |  |  |  |
| 507                  | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,5                  | 0,2  | 23,1  | 96                             |               |    | 4    |    |    | 22    | 16                        | 14    |     |  |  |  |
| 381                  | Котлета (мясная)               | 100          | 17,8                 | 17,5 | 14,3  | 286                            | 0,1           |    |      |    |    | 39    | 185                       | 26    | 2,8 |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              |                      |      |       |                                |               |    |      |    |    |       |                           |       |     |  |  |  |
|                      |                                |              | 33,1                 | 33,8 | 128,8 | 955,8                          | 0,5           |    | 26,7 |    |    | 215,3 | 412,2                     | 142,2 | 6,5 |  |  |  |
| <b>Итого за день</b> |                                |              |                      |      |       |                                |               |    |      |    |    |       |                           |       |     |  |  |  |
|                      |                                |              | 33,1                 | 33,8 | 128,8 | 955,8                          | 0,5           |    | 26,7 |    |    | 215,3 | 412,2                     | 142,2 | 6,5 |  |  |  |







[НомерСтраницы]  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 5

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

| № рец.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |  |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|------|-----|----|----|---------------------------|-------|-------|------|--|
|               |                                |              | вещества (г)         |      |      |                                | В1            | B2   | C   | A  | E  | Ca                        | P     | Mg    | Fe   |  |
|               |                                |              | Б                    | Ж    | У    |                                |               |      |     |    |    |                           |       |       |      |  |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9    | 10  | 11 | 12 | 13                        | 14    | 15    | 16   |  |
| <b>Обед</b>   |                                |              |                      |      |      |                                |               |      |     |    |    |                           |       |       |      |  |
| 109           | Хлеб ржано-пшеничный           | 60           | 4                    | 0,7  | 20,4 | 108,6                          | 0,1           |      |     |    |    | 21                        | 94,8  | 28,2  | 2,3  |  |
| 145,01        | Суп "Летний"                   | 250          | 2,7                  | 2,9  | 18,8 | 111,3                          | 0,1           | 8,3  |     |    |    | 15,3                      | 63,5  | 2,3   | 1    |  |
| 108           | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5  | 29,5 | 141                            | 0,1           |      |     |    |    | 12                        | 39    | 8,4   | 0,7  |  |
| 106,01        | Овощи свежие(нарезка)          | 100          | 0,8                  | 0,1  | 2,6  | 14                             |               | 15   |     |    |    | 23                        | 42    | 14    | 0,6  |  |
| 507,01        | Компот из св.фруктов           | 200          | 0,5                  | 0,2  | 23,1 | 96                             |               | 4,5  | 0,1 |    |    | 22                        | 16    | 14    | 1,1  |  |
| 418           | Пюре гороховое                 | 200          | 19,5                 | 6    | 38,8 | 286                            | 0,4           |      |     |    |    | 111,6                     | 312   | 104,8 | 6,6  |  |
| 391,01        | Фрикадельки                    | 100          | 14,2                 | 12,6 | 6,8  | 197                            | 0,1           |      |     |    |    | 9                         | 137   | 17    | 2    |  |
| Итого за Обед |                                |              | 46,3                 | 23   | 140  | 953,9                          | 0,8           | 27,8 | 0,1 |    |    | 213,9                     | 704,3 | 188,7 | 14,3 |  |
| Итого за день |                                |              | 46,3                 | 23   | 140  | 953,9                          | 0,8           | 27,8 | 0,1 |    |    | 213,9                     | 704,3 | 188,7 | 14,3 |  |

День: 1

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

| № рец.        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |  |
|---------------|----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----|------|----|----|---------------------------|-------|------|-----|--|
|               |                                  |              | вещества (г)         |      |       |                                | В1            | B2  | C    | A  | E  | Ca                        | P     | Mg   | Fe  |  |
|               |                                  |              | Б                    | Ж    | У     |                                |               |     |      |    |    |                           |       |      |     |  |
| 1             | 2                                | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9   | 10   | 11 | 12 | 13                        | 14    | 15   | 16  |  |
| <b>Обед</b>   |                                  |              |                      |      |       |                                |               |     |      |    |    |                           |       |      |     |  |
| 109           | Хлеб ржано-пшеничный             | 80           | 5,3                  | 1    | 27,2  | 144,8                          | 0,1           |     |      |    |    | 28                        | 126,4 | 37,6 | 3,1 |  |
| 108           | Хлеб пшеничный                   | 80           | 6,1                  | 0,6  | 39,4  | 188                            | 0,1           |     |      |    |    | 16                        | 52    | 11,2 | 0,9 |  |
| 508           | Компот из сухофруктов            | 220          | 0,6                  |      | 29,7  | 121                            |               | 0,6 |      |    |    | 30,8                      | 20,9  | 0,8  |     |  |
| 342           | Рыба тушеная в сметанном соусе   | 120          | 11,6                 | 6,2  | 3,5   | 116,4                          | 0,1           |     | 1,9  |    |    | 37,8                      | 225,4 | 3    |     |  |
| 291           | Макаронные отварные              | 200          | 7,5                  | 0,1  | 38,7  | 193,2                          | 0,1           |     |      |    |    | 7,6                       | 47,6  | 0,8  | 1   |  |
| 134           | Суп "Рассольник"                 | 300          | 2,5                  | 6,3  | 19,5  | 145,5                          | 0,1           | 9,2 |      |    |    | 18,6                      | 75,6  | 0,3  | 1,1 |  |
| 106           | Горошек зеленый консервированный | 100          | 3,1                  | 0,2  | 6,5   | 40                             | 0,1           | 0,1 | 10   |    |    | 20                        | 62    | 21   | 0,7 |  |
| Итого за Обед |                                  |              | 36,7                 | 14,4 | 164,5 | 948,9                          | 0,6           | 0,1 | 21,7 |    |    | 158,8                     | 609,9 | 74,7 | 6,8 |  |
| Итого за день |                                  |              | 36,7                 | 14,4 | 164,5 | 948,9                          | 0,6           | 0,1 | 21,7 |    |    | 158,8                     | 609,9 | 74,7 | 6,8 |  |



[НомерС, раницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 2

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |  |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|----|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|--|
|               |                                |              | Б Ж У                |      |       |                                | В1            | В2 | С    | А  | Е  | Са                        | Р     | Mg    | Fe  |  |
|               |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                                |               |    |      |    |    |                           |       |       |     |  |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11 | 12 | 13                        | 14    | 15    | 16  |  |
| <b>Обед</b>   |                                |              |                      |      |       |                                |               |    |      |    |    |                           |       |       |     |  |
| 109           | Хлеб ржано-пшеничный           | 60           | 4                    | 0,7  | 20,4  | 108,6                          | 0,1           |    |      |    |    | 21                        | 94,8  | 28,2  | 2,3 |  |
| 108           | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5  | 29,5  | 141                            | 0,1           |    |      |    |    | 12                        | 39    | 8,4   | 0,7 |  |
| 106,01        | Овощи свежие(нарезка)          | 100          | 0,8                  | 0,1  | 2,6   | 14                             |               |    | 15   |    |    | 23                        | 42    | 14    | 0,6 |  |
| 507           | Компот из свежих яблок         | 200          | 0,5                  | 0,2  | 23,1  | 96                             |               |    | 4    |    |    | 22                        | 16    | 14    |     |  |
| 443           | Соус сметанный. *              | 50           | 1,4                  | 2,1  | 2,2   | 25,3                           |               |    |      |    |    |                           |       |       |     |  |
| 412,01        | Биточки ( мяса птицы)          | 100          | 15                   | 10,7 | 9,3   | 188,6                          | 0,1           |    | 0,9  |    |    | 37,1                      | 94,3  | 18,6  | 1,1 |  |
| 142           | Суп "Щи"                       | 300          | 2,1                  | 6    | 9,3   | 99,6                           | 0,1           |    | 22,2 |    |    | 40,8                      |       | 26,7  | 0,1 |  |
| 242           | Каша перловая                  | 200          | 6,1                  | 9    | 42    | 279                            | 0,1           |    |      |    |    | 26                        | 212,6 | 180,4 | 1,2 |  |
| Итого за Обед |                                |              | 34,5                 | 29,3 | 138,4 | 952,1                          | 0,5           |    | 42,1 |    |    | 181,9                     | 498,7 | 290,3 | 6   |  |
| Итого за день |                                |              | 34,5                 | 29,3 | 138,4 | 952,1                          | 0,5           |    | 42,1 |    |    | 181,9                     | 498,7 | 290,3 | 6   |  |

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |      |     |    | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |  |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-----|------|-----|----|---------------------------|-------|------|-----|--|
|               |                                |              | Б Ж У                |      |       |                                | В1            | В2  | С    | А   | Е  | Са                        | Р     | Mg   | Fe  |  |
|               |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                                |               |     |      |     |    |                           |       |      |     |  |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9   | 10   | 11  | 12 | 13                        | 14    | 15   | 16  |  |
| <b>Обед</b>   |                                |              |                      |      |       |                                |               |     |      |     |    |                           |       |      |     |  |
| 109           | Хлеб ржано-пшеничный           | 45           | 3                    | 0,5  | 15,3  | 81,5                           | 0,1           |     |      |     |    | 15,8                      | 71,1  | 21,2 | 1,8 |  |
| 8 007         | Капуста тушеная                | 200          | 3,2                  | 7,6  | 9,4   | 145,2                          | 0,1           | 0,1 | 16,3 |     |    | 82,1                      | 69,7  | 35,2 | 1,5 |  |
| 390           | Тефтели (мясные)               | 100          | 14,3                 | 23   | 17,1  | 331,5                          | 0,1           |     | 1,2  | 0,2 |    | 31,5                      | 162   | 24   | 2,3 |  |
| 145           | Суп "Гороховый"                | 250          | 4,9                  | 5,4  | 20,2  | 148,3                          | 0,2           |     | 5,8  |     |    | 41,5                      | 137,8 | 0,4  | 1,8 |  |
| 106,01        | Овощи свежие(нарезка)          | 100          | 0,8                  | 0,1  | 2,6   | 14                             |               |     | 15   |     |    | 23                        | 42    | 14   | 0,6 |  |
| 108           | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5  | 29,5  | 141                            |               |     |      |     |    | 12                        | 39    | 8,4  | 0,7 |  |
| 510           | Компот из апельсинов           | 200          | 0,1                  | 0,2  | 22,2  | 93                             |               |     | 0,1  |     |    | 19                        | 12    | 0,8  | 0,8 |  |
| Итого за Обед |                                |              | 30,9                 | 37,3 | 116,3 | 954,5                          | 0,6           | 0,1 | 38,4 | 0,2 |    | 224,9                     | 533,6 | 104  | 9,5 |  |
| Итого за день |                                |              | 30,9                 | 37,3 | 116,3 | 954,5                          | 0,6           | 0,1 | 38,4 | 0,2 |    | 224,9                     | 533,6 | 104  | 9,5 |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
[НомерСтраницы]

День: 4  
Неделя: 2  
Рацион: школа  
Сезон: осенний  
Возрастная категория: 12-18 лет  
Категория: старшие классы

| № рец.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |    |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|----|------|----|----|---------------------------|-------|-------|-----|----|
|               |                                |              | Б                    |      | Ж     |                                | У             | B1 | B2   | C  | A  | E                         | Ca    | P     | Mg  | Fe |
|               |                                |              | 4                    | 5    | 6     |                                | 8             | 9  | 10   | 11 | 12 | 13                        | 14    | 15    | 16  |    |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11 | 12 | 13                        | 14    | 15    | 16  |    |
| <b>Обед</b>   |                                |              |                      |      |       |                                |               |    |      |    |    |                           |       |       |     |    |
| 109           | Хлеб ржано-пшеничный           | 50           | 3,3                  | 0,6  | 17    | 90,5                           | 0,1           |    |      |    |    | 17,5                      | 79    | 23,5  | 2   |    |
| 108           | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5  | 29,5  | 141                            | 0,1           |    |      |    |    | 12                        | 39    | 8,4   | 0,7 |    |
| 155           | Суп "Полевой"                  | 300          | 2,4                  | 7,6  | 25,6  | 180,4                          | 0,1           |    | 1,1  |    |    | 62,3                      | 62,3  | 22,9  | 0,5 |    |
| 503           | Кисель                         | 200          | 1,4                  | 2,9  | 122   |                                |               |    |      |    |    | 1                         |       |       | 0,1 |    |
| 367           | Гуляш.                         | 100          | 15,5                 | 16,5 | 3,2   | 222,8                          | 0,1           |    | 1    |    |    | 12,8                      | 161,3 | 22,5  | 2,4 |    |
| 106,01        | Овощи свежие(нарезка)          | 100          | 0,8                  | 0,1  | 2,6   | 14                             |               |    | 15   |    |    | 23                        | 42    | 14    | 0,6 |    |
| 429           | Пюре картофельное.             | 200          | 4,2                  | 8,8  | 21,8  | 184                            | 0,2           |    | 6,8  |    |    | 52                        | 1,4   | 38    |     |    |
| Итого за Обед |                                |              | 32,2                 | 34,1 | 128,7 | 954,7                          | 0,6           |    | 23,9 |    |    | 180,6                     | 385   | 129,3 | 6,3 |    |
| Итого за день |                                |              | 32,2                 | 34,1 | 128,7 | 954,7                          | 0,6           |    | 23,9 |    |    | 180,6                     | 385   | 129,3 | 6,3 |    |

День: 5  
Неделя: 2  
Рацион: школа  
Сезон: осенний  
Возрастная категория: 12-18 лет  
Категория: старшие классы

| № рец.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |     |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |    |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|----|------|-----|----|---------------------------|-------|-------|------|----|
|               |                                |              | Б                    |      | Ж     |                                | У             | B1 | B2   | C   | A  | E                         | Ca    | P     | Mg   | Fe |
|               |                                |              | 4                    | 5    | 6     |                                | 8             | 9  | 10   | 11  | 12 | 13                        | 14    | 15    | 16   |    |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11  | 12 | 13                        | 14    | 15    | 16   |    |
| <b>Обед</b>   |                                |              |                      |      |       |                                |               |    |      |     |    |                           |       |       |      |    |
| 507,01        | Компот из св. фруктов          | 200          | 0,5                  | 0,2  | 23,1  | 96                             |               |    | 4,5  | 0,1 |    | 22                        | 16    | 14    | 1,1  |    |
| 147           | Суп "Вермишелевый"             | 250          | 2,7                  | 2,9  | 18,8  | 111,3                          | 0,1           |    | 8,3  |     |    | 15,3                      | 63,5  | 2,3   | 1    |    |
| 106,01        | Овощи свежие(нарезка)          | 100          | 0,8                  | 0,1  | 2,6   | 14                             |               |    | 15   |     |    | 23                        | 42    | 14    | 0,6  |    |
| 381,02        | Биточки (мясные)               | 100          | 17,8                 | 17,5 | 14,3  | 286                            | 0,1           |    |      |     |    | 39                        | 185   | 26    | 2,8  |    |
| 108           | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 0,3  | 19,7  | 94                             |               |    |      |     |    | 8                         | 26    | 5,6   | 0,4  |    |
| 418           | Пюре гороховое                 | 200          | 19,5                 | 6    | 38,8  | 286                            | 0,4           |    |      |     |    | 111,6                     | 312   | 104,8 | 6,6  |    |
| 109           | Хлеб ржано-пшеничный           | 35           | 2,3                  | 0,4  | 11,9  | 63,4                           | 0,1           |    |      |     |    | 12,3                      | 55,3  | 16,5  | 1,4  |    |
| Итого за Обед |                                |              | 46,6                 | 27,4 | 129,2 | 950,7                          | 0,7           |    | 27,8 | 0,1 |    | 231,2                     | 699,8 | 183,2 | 13,9 |    |
| Итого за день |                                |              | 46,6                 | 27,4 | 129,2 | 950,7                          | 0,7           |    | 27,8 | 0,1 |    | 231,2                     | 699,8 | 183,2 | 13,9 |    |

Составил МВ Фурманова ИА Дата 01.03.2024