



Согласовано.

Директор МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3  
им. генерала А.И. Елагина»

Н.П. Подшивалова

30.08.2023



Утверждено.

Директор МУП «Новосергиевка АКВА»

Л.А. Пузырникова

30.08.2023

## Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для детей 12-18 лет

МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»  
2023-2024 учебный год

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
114	каша рисовая молочная	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4
233	пирожок печёный с повидлом	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97
366	сыр	35	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>22,93</b>	<b>21,25</b>	<b>115,40</b>	<b>732,50</b>	<b>0,65</b>	<b>47,27</b>	<b>0,70</b>	<b>0,87</b>	<b>308,00</b>	<b>109,15</b>	<b>323,28</b>	<b>4,11</b>
	<b>Обед</b>													
№119	Икра морковная	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 35	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,92	6,33	10,70	104,15	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50
№ 292	Картофель тушеный с курицей	320	3,73	9,03	16,17	492,39	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,05	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>14,96</b>	<b>21,57</b>	<b>106,07</b>	<b>972,2</b>	<b>0,38</b>	<b>68,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,48</b>	<b>180,72</b>	<b>115,59</b>	<b>309,76</b>	<b>6,76</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,89</b>	<b>42,82</b>	<b>221,47</b>	<b>1704,70</b>	<b>1,03</b>	<b>115,47</b>	<b>1,00</b>	<b>3,35</b>	<b>488,72</b>	<b>224,74</b>	<b>633,04</b>	<b>10,87</b>

День\№ р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№ 225	биточки из говядины на пару	120	9,46	22,92	2,55	226,73	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№219	каша гречневая рассыпчатая	200	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,3</b>	<b>28,9</b>	<b>95,8</b>	<b>705,4</b>	<b>0,3</b>	<b>46,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>75,3</b>	<b>63,8</b>	<b>202,3</b>	<b>3,5</b>
	<b>Обед</b>													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 95	Суп из овощей со сметаной	250	1,98	3,60	10,60	105,30	0,06	1,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№ 163	Рыба отварная	120	15,37	6,00	0,53	121,12	0,10	0,30	0,10	0,60	39,80	32,40	140,10	0,60
№119	Гороховое пюре	200	25,38	12,42	33,2	171,39	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>51,85</b>	<b>33,27</b>	<b>115,69</b>	<b>769,46</b>	<b>0,885</b>	<b>8,54</b>	<b>1,07</b>	<b>2,44</b>	<b>255,63</b>	<b>170,89</b>	<b>595,34</b>	<b>9,08</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,1</b>	<b>62,1</b>	<b>211,4</b>	<b>1474,8</b>	<b>1,2</b>	<b>55,4</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>	<b>331,0</b>	<b>234,6</b>	<b>797,6</b>	<b>12,6</b>



День\№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
3 день	Завтрак													
278	фрикадельки из мяса п	120	11,18	6,85	11,45	236,33	0,20	0,85	0,03	1,40	18,75	28,10	187,50	0,56
227	макаронные изделия о	200	7,12	6,34	48,7	344,14	0,1	0	0,04	1,09	49,04	24,38	160,2	0,89
283	компот из кураги	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,84</b>	<b>13,83</b>	<b>100,55</b>	<b>759,35</b>	<b>0,49</b>	<b>47,65</b>	<b>0,07</b>	<b>3,29</b>	<b>118,59</b>	<b>99,88</b>	<b>439,9</b>	<b>3,67</b>
	Обед													
ттк№ 16	Салат "Солнечный"	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№110	Суп пшенный «Кулеш»	250	2,8	3,5	10,8	65,3	0,01	0,6	0	0,3	45,5	15,9	60,8	0,1
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10
№ 241	картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>27,997</b>	<b>27,41</b>	<b>106,53</b>	<b>662,23</b>	<b>1,125</b>	<b>11,7</b>	<b>0,87</b>	<b>1,62</b>	<b>235,53</b>	<b>141,9</b>	<b>481,6</b>	<b>8,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,837</b>	<b>41,24</b>	<b>207,08</b>	<b>1421,58</b>	<b>1,615</b>	<b>59,35</b>	<b>0,94</b>	<b>4,91</b>	<b>354,12</b>	<b>241,8</b>	<b>921,5</b>	<b>12,11</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
212	птица отварная	120	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
92	рагу овощное	200	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>26,66</b>	<b>104,34</b>	<b>705,42</b>	<b>0,43</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,33</b>	<b>203,06</b>	<b>114,49</b>	<b>363,11</b>	<b>4,09</b>
	<b>Обед</b>													
№ 231	Кукуруза консервированная отварная	100	0,83	5,05	5,32	70,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 56	Суп-лапша по-домашнему	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 225	Курица в томатном соусе	120	9,46	22,92	2,55	310,48	0,1	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№ 235	Капуста тушеная	200	4,71	5,8	24,2	167,68	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,05	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>26,87</b>	<b>42,32</b>	<b>103,48</b>	<b>892,6</b>	<b>0,39</b>	<b>34,88</b>	<b>0,81</b>	<b>3,13</b>	<b>335,4</b>	<b>108,73</b>	<b>536,08</b>	<b>7,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,10</b>	<b>68,98</b>	<b>207,82</b>	<b>1598,02</b>	<b>0,82</b>	<b>36,89</b>	<b>0,94</b>	<b>4,46</b>	<b>538,46</b>	<b>223,22</b>	<b>899,19</b>	<b>11,79</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
102	каша молочная дружба	200	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
3	кекс "Столичный"	75	7,18	7,86	45,64	276,58	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10	0,80
366	сыр	15	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
	<b>итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27,53</b>	<b>25,23</b>	<b>122,13</b>	<b>818,75</b>	<b>0,22</b>	<b>98,41</b>	<b>0</b>	<b>0,81</b>	<b>336,8</b>	<b>88,8</b>	<b>167,33</b>	<b>4</b>
	<b>Обед</b>													
№119	Икра свекольная	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№4	Свекольник	250	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№ 211	Плов из мяса птицы	320	35,47	46,08	40,5	398,11	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
Гост2077 84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>48,68</b>	<b>63,51</b>	<b>146,03</b>	<b>966,15</b>	<b>0,485</b>	<b>62,56</b>	<b>0,26</b>	<b>3,74</b>	<b>225,25</b>	<b>151,92</b>	<b>515,74</b>	<b>7,25</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>76,21</b>	<b>88,74</b>	<b>268,16</b>	<b>1784,90</b>	<b>0,71</b>	<b>160,97</b>	<b>0,26</b>	<b>4,55</b>	<b>562,05</b>	<b>240,72</b>	<b>683,07</b>	<b>11,25</b>



День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>													
3	кондитерские изделия(печенье)	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
366	сыр	30	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
102	каша молочная дружба	200	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>40,9</b>	<b>41,4</b>	<b>59,1</b>	<b>763,9</b>	<b>0,2</b>	<b>49,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>92,5</b>	<b>63,1</b>	<b>169,6</b>	<b>3,3</b>
	<b>Обед</b>													
№ 30	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06
№ 105	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,45	4,89	13,91	75,60	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№278	Тефтели из мяса птицы	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10
№92	рагу из овощей	200	4,54	13,37	47,67	235,12	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
№92	кондитерские изделия (печенье)	30	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,06	0,001	0,07	0,02
	<b>итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>31,35</b>	<b>51,92</b>	<b>164,82</b>	<b>1033,26</b>	<b>0,885</b>	<b>53,39</b>	<b>1,84</b>	<b>82,82</b>	<b>325,16</b>	<b>174,32</b>	<b>594,12</b>	<b>7,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>72,2</b>	<b>93,3</b>	<b>223,9</b>	<b>1797,1</b>	<b>1,1</b>	<b>102,6</b>	<b>2,4</b>	<b>83,6</b>	<b>417,7</b>	<b>237,4</b>	<b>763,7</b>	<b>11,2</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
7 день	<b>Завтрак</b>													
210	курица в томатном соусе	120	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
219	каша гречневая	200	3,93	4,84	20,17	190,74	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,67</b>	<b>18,87</b>	<b>67,13</b>	<b>567,62</b>	<b>0,19</b>	<b>71,59</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>120,5</b>	<b>73,48</b>	<b>153,81</b>	<b>3,86</b>
	<b>Обед</b>													
№ 190	икра кабачковая	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№68	Рассольник «Ленинградский»	250	6,86	8,13	18,81	166,90	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№309	Макаронник с мясом птицы	320	10,21	10,80	13,50	156,80	0,08	25,40	0,10	5,00	201,50	48,60	635,40	0,25
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>25,74</b>	<b>26,17</b>	<b>94,58</b>	<b>636,22</b>	<b>0,755</b>	<b>87,98</b>	<b>0,16</b>	<b>7,31</b>	<b>329,85</b>	<b>141,93</b>	<b>885,53</b>	<b>5,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,41</b>	<b>45,04</b>	<b>161,71</b>	<b>1203,84</b>	<b>0,95</b>	<b>159,57</b>	<b>0,26</b>	<b>9,01</b>	<b>450,35</b>	<b>215,41</b>	<b>1039,34</b>	<b>8,98</b>



День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>													
189	котлета из говядины на пару	120	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97
241	картофельное пюре	200	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32	0,48
283	компот из кураги	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16,82</b>	<b>14,96</b>	<b>83,8</b>	<b>522,68</b>	<b>0,645</b>	<b>47,23</b>	<b>0,668</b>	<b>0,99</b>	<b>190,9</b>	<b>76,95</b>	<b>183,6</b>	<b>4,19</b>
	<b>Обед</b>													
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	100	1,6	5,25	12,67	102,88	0,08	3,38	0,98	0,08	19,61	24,18	65,36	0,9
№ 44	Суп из овощей	250	1,80	4,10	10,10	179,20	0,10	8,50	0,10	0,09	30,10	21,10	47,30	1,00
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88	1,82
№ 227	Макаронные изделия отварные	200	2,1	3,53	6,1	89,8	0,08	7,73	0,1	1,05	85,1	12,5	98,8	0,05
№ 294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>27,17</b>	<b>29,62</b>	<b>99,5</b>	<b>862,7</b>	<b>0,572</b>	<b>21,45</b>	<b>1,36</b>	<b>5,25</b>	<b>220,95</b>	<b>115,63</b>	<b>482,54</b>	<b>6,61</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,99</b>	<b>44,58</b>	<b>183,30</b>	<b>1385,38</b>	<b>1,22</b>	<b>68,68</b>	<b>2,03</b>	<b>6,24</b>	<b>411,85</b>	<b>192,58</b>	<b>666,14</b>	<b>10,80</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>													
201	тефтели из говядины в томате	120	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
112	рис с овощами	200	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>26,66</b>	<b>104,34</b>	<b>705,42</b>	<b>0,43</b>	<b>2,01</b>	<b>0,13</b>	<b>1,33</b>	<b>203,06</b>	<b>114,49</b>	<b>363,11</b>	<b>4,09</b>
	<b>Обед</b>													
№ 53	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06
№ 44	Суп из овощей	250	3,60	4,30	11,80	114,10	0,15	8,25	0,06	0,08	84,60	22,78	145,60	0,05
№ 204	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	120	6,6	6,3	9,16	124,4	0	0,1	0	0,5	99,8	35,8	139,8	0,03
№ 185	Рис отварной	200	5,18	6,78	23,1	116,8	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07
№342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>24,9</b>	<b>28,6</b>	<b>124,87</b>	<b>768,65</b>	<b>1,645</b>	<b>23,95</b>	<b>3,87</b>	<b>83,82</b>	<b>382,5</b>	<b>155,47</b>	<b>640,18</b>	<b>5,35</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,13</b>	<b>55,26</b>	<b>229,21</b>	<b>1474,07</b>	<b>2,08</b>	<b>25,96</b>	<b>4,00</b>	<b>85,15</b>	<b>585,56</b>	<b>269,96</b>	<b>1003,29</b>	<b>9,44</b>

День\№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
114	каша молочная манная	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4
233	пирожок печёный с повидлом	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97
366	сыр	15	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	<b>итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,93</b>	<b>21,25</b>	<b>115,40</b>	<b>732,50</b>	<b>0,65</b>	<b>47,27</b>	<b>0,70</b>	<b>0,87</b>	<b>308,00</b>	<b>109,15</b>	<b>323,28</b>	<b>4,11</b>
	<b>Обед</b>													
№42	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 62	Щи из свежей капусты	250	5,03	11,3	32,38	202,6	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6	87,6	87,6
№ 289	Биточки из говядины	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03	0,28
№335	Картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
Гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	<b>итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>34,357</b>	<b>44,01</b>	<b>131,33</b>	<b>904,9</b>	<b>0,779</b>	<b>12,31</b>	<b>0,896</b>	<b>1,946</b>	<b>438,63</b>	<b>154,2</b>	<b>653,93</b>	<b>96,82</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,29</b>	<b>65,26</b>	<b>246,73</b>	<b>1637,40</b>	<b>1,43</b>	<b>59,58</b>	<b>1,60</b>	<b>2,82</b>	<b>746,63</b>	<b>263,35</b>	<b>977,21</b>	<b>100,93</b>