

Согласовано:

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Московской области, в городе Дубна,  
Дмитровском и Талдомском районах  
Документ  
Черкашин О. Г.



Утверждено:

Генеральный директор  
ООО «Альянс»

Романов Р. Г.



# Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность для учащихся в образовательных учреждениях

## г. Дубна

(Для учащихся возрастной группы от 11 лет и старше)

День: День 1 (понеделник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	0,14	0,34	0,44	1,00	137,44	301,04	21,52	3,52					
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,12	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
	<b>ОБЕД</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты (с 01.03 по 31.05 Салат из квашеной капусты)	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50					
96	Рассолыник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93					
261	Печень тушеная в соусе	120	15,19	10,51	4,57	190,80	0,23	34,63	6,65	3,54	30,74	267,95	17,76	5,66					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,00	0,00	14,58	0,00	0,00	0,97					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,02</b>	<b>67,49</b>	<b>111,61</b>	<b>1512,33</b>	<b>0,70</b>	<b>62,94</b>	<b>7,13</b>	<b>16,29</b>	<b>313,54</b>	<b>722,33</b>	<b>119,23</b>	<b>14,68</b>					

День: День 2 (вторник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,00	0,00	391,18	0,00	0,00	1,28		
6	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92		
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26		
<b>ОБЕД</b>																
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	2,93	19,36	39,20	25,29	1,19		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
290	Птица, тушенная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	90,50	13,14	0,91		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	0,00	0,00	5,47		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>68,58</b>	<b>61,71</b>	<b>202,48</b>	<b>1796,55</b>	<b>0,76</b>	<b>24,68</b>	<b>0,04</b>	<b>7,64</b>	<b>591,11</b>	<b>316,42</b>	<b>99,06</b>	<b>13,24</b>		

День: День 3 (среда)

Возрастная Категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,90	0,13	1,10	0,05	0,20	151,90	178,10	42,28	0,95				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14				
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
	<b>ОБЕД</b>																	
52	Салат из свежлы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32				
102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05				
492	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38	0,08	0,76	0,02	2,93	25,71	130,48	23,71	0,86				
125	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180,00	0,18	24,71	0,04	0,25	23,42	95,63	34,83	1,40				
127	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,26</b>	<b>41,74</b>	<b>156,05</b>	<b>1410,37</b>	<b>0,87</b>	<b>90,35</b>	<b>0,13</b>	<b>9,07</b>	<b>456,07</b>	<b>676,34</b>	<b>149,31</b>	<b>15,72</b>				

День: День 4 (четверг)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
204	Макаронные отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,96	0,07	0,20	0,00	0,00	0,00	265,68	0,00	0,00	0,00	1,12	
Н	Йогурт	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,00	0,01	95,00	15,00	0,10	0,10	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,00	0,26	
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,44	
	<b>ОБЕД</b>																
	Салат из квашеной капусты (с 01.09 по 01.11)	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67			
47	Суп картофельный с мясом	250	2,35	2,82	16,88	114,00	0,13	12,00	0,00	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20			
97	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	280,00	0,18	0,82	0,05	62,18	54,35	72,73	20,18	3,29			
294	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63			
304	Компот из смородины черной	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30			
127	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,39</b>	<b>46,67</b>	<b>154,80</b>	<b>1470,06</b>	<b>0,60</b>	<b>69,24</b>	<b>10,05</b>	<b>79,56</b>	<b>449,81</b>	<b>394,94</b>	<b>112,19</b>	<b>9,69</b>			

День: День 5 (пятница)  
 Возрастная Школьники 11-18 лет  
 категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400,00	0,15	1,10	0,00	0,00	167,13	0,00	0,00	2,70		
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,00	0,00	264,00	0,00	0,00	0,30		
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44		
	<b>ОБЕД</b>															
	Салат из моркови с сахаром (с 01.03 по 31.05 Огурец соленый)	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66		
102	Суп фасолевый с мясом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05		
279	Тфтели 2-й вариант	100	6,78	7,54	8,58	129,09	0,05	0,37	0,03	0,41	21,50	75,58	15,00	0,62		
128	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,37</b>	<b>46,65</b>	<b>168,23</b>	<b>1542,13</b>	<b>0,81</b>	<b>35,49</b>	<b>0,08</b>	<b>17,38</b>	<b>643,93</b>	<b>386,73</b>	<b>146,97</b>	<b>10,71</b>		

День: День 6 (понедельник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,18	48,13	330,68	0,10	1,33	0,08	0,60	152,35	134,30	23,08	0,58				
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26				
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
	<b>ОБЕД</b>																	
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86				
	<b>СУП</b>																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и маслом	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13				
294	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260,00	0,18	0,82	0,05	62,18	54,35	72,73	20,18	3,29				
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,94</b>	<b>48,47</b>	<b>189,38</b>	<b>1597,19</b>	<b>0,63</b>	<b>32,87</b>	<b>0,13</b>	<b>70,23</b>	<b>365,40</b>	<b>463,11</b>	<b>146,71</b>	<b>11,76</b>				

День: День 7 (вторник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
223	Запеканка из творога (с молоком ступенным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,12	0,94	0,00	0,00	391,18	0,00	0,00	1,28				
6	Бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	186,00	0,11	0,00	0,00	0,54	13,44	71,88	11,04	0,92				
376	чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	10,32	0,00	0,00	0,26				
	<b>ОБЕД</b>																	
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (с 01.03 по 31.05 Огурец соленый)	100	1,50	5,07	13,02	103,70	0,06	3,57	0,00	8,25	37,92	56,22	39,09	1,06				
84	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250	3,55	5,12	14,18	127,75	0,10	6,70	0,00	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73				
261	Печень тушеная в соусе	120	15,19	10,51	4,57	190,80	0,23	34,63	6,65	3,54	30,74	267,95	17,76	5,66				
128	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24				
127	Компот из черной смородины	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,00	0,00	7,52	0,00	0,00	0,30				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,21</b>	<b>64,65</b>	<b>160,31</b>	<b>1666,42</b>	<b>0,88</b>	<b>107,23</b>	<b>6,70</b>	<b>15,40</b>	<b>613,69</b>	<b>642,38</b>	<b>145,23</b>	<b>14,14</b>				



День: День 8 (среда)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400,00	0,15	1,10	0,00	0,00	0,00	167,13	0,00	0,00	2,70
Н	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	0,48
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48	0,44
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,44
	<b>ОБЕД</b>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	1,32
102	Сул картофельный с горохом и мясом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	2,05
243	Сосиски, сардельки отварные	60	6,05	16,96	0,27	178,91	0,10	0,00	0,02	0,27	20,18	88,36	10,91	0,98	0,98
321	Капустя тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,20	0,06	34,32	0,00	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62	1,62
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	0,70
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	1,24
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,91</b>	<b>54,42</b>	<b>171,80</b>	<b>1583,46</b>	<b>0,77</b>	<b>50,20</b>	<b>13,04</b>	<b>9,98</b>	<b>596,84</b>	<b>505,17</b>	<b>134,56</b>	<b>12,17</b>	<b>12,17</b>

День: День 9 (четверг)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
182	Каша жидкая молочная (с крутой рисовой с маслом и сахаром)	250	5,80	12,17	49,32	330,68	0,08	1,33	0,08	0,25	148,18	156,98	34,23	0,58					
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
	<b>ОБЕД</b>																		
	Салат из белокочанной капусты (с 01.03 по 31.05 Салат из квашеной капусты)	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50					
96	Рассолыник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,10	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93					
271	Котлеты домашние (с маслом)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	0,15	0,22	0,05	2,63	17,59	119,48	17,87	1,91					
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,00	0,00	14,58	0,00	0,00	0,97					
332	ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00					
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44					
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,92</b>	<b>52,35</b>	<b>150,53</b>	<b>1457,33</b>	<b>0,57</b>	<b>41,31</b>	<b>0,13</b>	<b>14,22</b>	<b>294,89</b>	<b>414,35</b>	<b>123,58</b>	<b>9,53</b>					

День: День 10 (пятница)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	ЗАВТРАК Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400,00	0,15	1,10	0,00	0,00	0,00	167,13	0,00	0,00	2,70			
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,00	0,00	0,00	264,00	0,00	0,00	0,30			
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32			
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44			
	<b>ОБЕД</b>																	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,07	9,55	112,70	0,09	8,36	0,02	2,83	19,56	65,24	24,13	0,90				
99	Суп из овощей с мясом	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78				
492	Котлеты (биточки) Рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38	0,08	0,76	0,02	2,93	25,71	130,48	23,71	0,86				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	0,00	0,00	5,47				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,44				
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,44</b>	<b>48,71</b>	<b>187,23</b>	<b>1628,49</b>	<b>0,80</b>	<b>24,07</b>	<b>0,04</b>	<b>8,95</b>	<b>601,91</b>	<b>310,84</b>	<b>96,05</b>	<b>14,15</b>				

Сведения о пищевой ценности рациона питания

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

Химический состав за период (всего)													
Химический состав за плановый период		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		491,04	532,86	1652,42	15664,33	7,39	538,38	37,47	248,72	4927,19	4832,61	1272,89	125,79

Химический состав за период (в среднем за день)													
Химический состав за период (в среднем за день)		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		49,10	53,29	165,24	1566,43	0,74	53,84	3,75	24,87	492,72	483,26	127,29	12,58