

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Шайгинская основная общеобразовательная школа»**

**Утверждено**  
приказом по МОУ Шайгинская ООШ  
от 23.08.2023г №102-од

**Циклическое десятидневное меню  
двухразового питания учащихся (возрастная группа 12 и старше )  
2023-2024 учебный год**

**1 день**

Понедельник - 1 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6,68	9,48	27,23	232	0,1	0,96	54,8	0,06	133,38	156,72	37,22	0,81	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	86,7	0	0	39	0	150,0	81,6	7,05	0,09	
54-6о-2020	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49	
Пром.	Фрукты(апельсин)	100	0,86	0,19	6,84	80,8	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18	
378	Чай с молоком	200	2	1,35	23	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>20,21</b>	<b>19,92</b>	<b>71,87</b>	<b>608,1</b>	<b>0,28</b>	<b>2,99</b>	<b>163,15</b>	<b>0,45</b>	<b>777,93</b>	<b>504,58</b>	<b>100,1</b>	<b>2,58</b>	<b>22,41</b>
	<b>Обед</b>														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,8	10,1	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,9	2	11,8	125,2	0,11	8,25	0	0,33	29,2	67,58	27,28	1,13	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,06	7	15,4	226,8	0,24	28,86	5541	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
290/330	Курица тушенная в сметанном соусе	150	9,09	10,16	3,51	142	0,04	0,66	29,3	0,82	29,84	3,41	15,6	1,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>19,23</b>	<b>19,74</b>	<b>78,32</b>	<b>831,8</b>	<b>0,55</b>	<b>52,84</b>	<b>5650,3</b>	<b>1,54</b>	<b>131,73</b>	<b>380,74</b>	<b>93,7</b>	<b>9,56</b>	<b>30,66</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>39,44</b>	<b>39,66</b>	<b>150,19</b>	<b>1439,9</b>	<b>0,83</b>	<b>55,83</b>	<b>5813,45</b>	<b>1,65</b>	<b>909,66</b>	<b>885,32</b>	<b>193,8</b>	<b>12,14</b>	

**2 день**

Вторник - 1 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	34,18	196	0,07	1,06	52,73	0,46	121,88	107,45	18,45	0,45	
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,13	7,8	12,76	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	7,35	105,2	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,2	12,47	215	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,23</b>	<b>24</b>	<b>81,26</b>	<b>744,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,27</b>	<b>111,73</b>	<b>0,85</b>	<b>299,93</b>	<b>236,75</b>	<b>44,8</b>	<b>4,02</b>	<b>27,43</b>
	<b>Обед</b>														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54	
95	Рассольник домашний (со сметаной)	250	2,56	4,3	10,23	205,6	0,1	13,13	0	0	39,75	65,83	28,08	1,08	
202	Макароны отварные	180	3,46	3,5	15,23	135,7	0,08	0	0	0	12,14	22,17	8,14	0,81	
9	Гуляш из говядины	150	6,97	9,97	2,89	176,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из кураги	200	1	0,08	24,36	194,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>17,86</b>	<b>18,35</b>	<b>81,02</b>	<b>854,75</b>	<b>0,38</b>	<b>20,72</b>	<b>6,04</b>	<b>0,39</b>	<b>138,77</b>	<b>285,36</b>	<b>99,71</b>	<b>7,35</b>	<b>31,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>36,09</b>	<b>42,35</b>	<b>162,28</b>	<b>1598,95</b>	<b>0,58</b>	<b>31,99</b>	<b>117,77</b>	<b>1,40</b>	<b>438,7</b>	<b>522,11</b>	<b>144,5</b>	<b>11,37</b>	

## 3 день

Среда - 1 (возраст от11 до 17 лет)																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
312	Картофельное пюре	180	3,08	2,33	20,53	165	0,17	21,79	0	0	44,37	103,91	33,3	1,21				
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,13	13,6	13,5	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5				
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,15</b>	<b>19,21</b>	<b>81,95</b>	<b>571,12</b>	<b>0,42</b>	<b>113,96</b>	<b>121,52</b>	<b>0,39</b>	<b>286,43</b>	<b>322,12</b>	<b>92,7</b>	<b>4,04</b>	<b>21,05</b>			

<b>Обед</b>																		
8.1.6.4.	огурцы солёные нарезка	60	0,8	0,1	0	13	0,02	5	0	0	23	24	14	0,6				
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	1,48	3,92	7,09	159	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58				
259	Жаркое по-домашнему	230	10,29	11,78	17,8	376	0,2	8,88	0	0	40,09	271,41	55,83	5,07				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7				
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>17,2</b>	<b>16,6</b>	<b>67,96</b>	<b>819</b>	<b>0,38</b>	<b>24,56</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>150,2</b>	<b>403,53</b>	<b>117,4</b>	<b>8,33</b>	<b>30,19</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>35,35</b>	<b>35,81</b>	<b>149,91</b>	<b>1390,12</b>	<b>0,8</b>	<b>138,52</b>	<b>121,52</b>	<b>0,78</b>	<b>436,63</b>	<b>725,65</b>	<b>210,1</b>	<b>12,37</b>				

## 4 день

Четверг - 1 (возраст от11 до 17 лет)																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоком	200	12,3	15,45	31,2	361	0,1	7	187	0	267	361	50	3				
54-6о-2020	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6				
386	Кисло-молочный продукт	100	3	2,58	4	50	0,04	0,52	0,35	0	217,0	57,96	24,5	0,18				
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,99</b>	<b>23,78</b>	<b>73</b>	<b>619,6</b>	<b>0,28</b>	<b>9,03</b>	<b>256,35</b>	<b>0,39</b>	<b>761,55</b>	<b>627,26</b>	<b>105,9</b>	<b>4,68</b>	<b>22,84</b>			

<b>Обед</b>																		
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84				
104	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	8,02	6,88	15,65	232,8	0,14	11,26	7	0	37,23	144,91	40,95	1,7				
304	Рис отварной	180	3,67	6,45	10,1	278	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63				
240	Фрикадельки рыбные	100	3,45	3	8,14	75	0,08	0,88	26,13	0	47,85	119,65	27,51	0,66				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78				
356	Кисель из апельсинов	200	0,24	0,12	21,46	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,86	0,19				
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>19,25</b>	<b>16,95</b>	<b>83,66</b>	<b>902,8</b>	<b>0,41</b>	<b>45,51</b>	<b>113,13</b>	<b>0,39</b>	<b>132,71</b>	<b>417,15</b>	<b>122,8</b>	<b>5,4</b>	<b>33,28</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>43,24</b>	<b>40,73</b>	<b>156,66</b>	<b>1522,4</b>	<b>0,69</b>	<b>54,54</b>	<b>122,16</b>	<b>0,78</b>	<b>894,26</b>	<b>1044,41</b>	<b>228,7</b>	<b>10,08</b>				

**5 день**

Пятница - 1 (возраст от 11 до 17 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
401	Оладьи со сгущенкой	200	14,34	15,08	47,39	360	0,28	0,88	38,24	0	222,33	271,76	61,41	2,61		
338	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,86	0,3	8,3	80,8	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>15,95</b>	<b>72,78</b>	<b>579,2</b>	<b>0,33</b>	<b>6,26</b>	<b>47,74</b>	<b>0</b>	<b>369,32</b>	<b>405,62</b>	<b>91,4</b>	<b>5,55</b>	<b>21,35</b>	

<b>Обед</b>																
закуска	огурец солёный	60	0,15	1,23	1,4	14,30	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	3	7,3	138	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83		
294/330	Котлеты рубленные из курицы с соусом сметанным	100	9,76	5,48	8,35	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
143	Рагу из овощей	180	2,48	7,23	13,56	198,09	0,16	19,97	25,2	0	32,56	89,1	31,46	1,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
348	Компот из кураги	200	1	0,08	24,36	194,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48		
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>19,06</b>	<b>17,52</b>	<b>80,78</b>	<b>863,07</b>	<b>0,45</b>	<b>43,22</b>	<b>132,72</b>	<b>0,39</b>	<b>200,41</b>	<b>309,81</b>	<b>114</b>	<b>6,03</b>	<b>31,81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>37,96</b>	<b>33,47</b>	<b>153,56</b>	<b>1442,27</b>	<b>0,78</b>	<b>49,48</b>	<b>180,46</b>	<b>0,39</b>	<b>569,73</b>	<b>715,43</b>	<b>205,4</b>	<b>11,58</b>		

**6 день**

Понедельник - 2 (возраст от 11 до 17 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>Завтрак</b>															
181	Каша манная	210	10,56	14,4	38,51	320	0,07	1,06	52,73	0	121,9	107,45	18,45	0,45		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2		
54-60-2020	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	12,47	65,6	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,66</b>	<b>19,22</b>	<b>73,13</b>	<b>560,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,27</b>	<b>111,73</b>	<b>0,39</b>	<b>299,95</b>	<b>236,75</b>	<b>44,8</b>	<b>4,02</b>	<b>20,65</b>	

<b>Обед</b>																
54-33-2020	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84		
102	Суп картофельный с горохом	250	1,86	3,6	3,54	148,25	0,05	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05		
202	Макароны отварные	180	3,86	3,58	19,57	178,67	0,08	0	38,01	0	16,19	50,1	10,86	1,09		
268	Шницель говяжий	100	8,78	11,07	10,3	234,7	0,08	0,34	44,8	0	43,14	188,8	55,78	2,8		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45		
	<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>18,68</b>	<b>18,83</b>	<b>81,72</b>	<b>900,32</b>	<b>0,37</b>	<b>21,24</b>	<b>162,81</b>	<b>0,39</b>	<b>149,08</b>	<b>413,46</b>	<b>138,2</b>	<b>8,61</b>	<b>33,19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>37,34</b>	<b>38,05</b>	<b>154,85</b>	<b>1460,52</b>	<b>0,57</b>	<b>32,51</b>	<b>274,54</b>	<b>0,78</b>	<b>449,03</b>	<b>650,21</b>	<b>183</b>	<b>12,63</b>		

## 7 день

Вторник - 2 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
54-12м-2020	Плов с курицей	220	13,2	15,9	33,7	367,97	0,1	5,6	48,9	0	32	243	106	2,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,14</b>	<b>19,18</b>	<b>81,62</b>	<b>586,97</b>	<b>0,26</b>	<b>96,97</b>	<b>68,9</b>	<b>0,39</b>	<b>220,53</b>	<b>387,5</b>	<b>146,5</b>	<b>3,63</b>	<b>21,64</b>

Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	1,78	9,89	140,6	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	7	15,4	226,8	0,24	28,86	5541	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
260	Гуляш из говядины	150	6,97	10,31	2,89	176,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,9	155	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>17,46</b>	<b>19,75</b>	<b>81,89</b>	<b>830,29</b>	<b>0,462</b>	<b>41,43</b>	<b>5541,04</b>	<b>0,39</b>	<b>130,09</b>	<b>432,75</b>	<b>84</b>	<b>11,34</b>	<b>30,60</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>35,6</b>	<b>38,93</b>	<b>163,51</b>	<b>1417,26</b>	<b>0,722</b>	<b>138,4</b>	<b>5609,94</b>	<b>0,78</b>	<b>350,62</b>	<b>820,25</b>	<b>230,5</b>	<b>14,97</b>	

## 8 день

Среда - 2 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	210	11,22	8,82	39,2	279	0,12	1,28	91,5	0	233,38	277,58	43,01	1,33	
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,13	7,8	12,76	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
386	Йогурт	100	3	2,58	4	50	0,03	5	0	0	19,0	16	12	2,3	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>19,25</b>	<b>19,52</b>	<b>80,33</b>	<b>598,6</b>	<b>0,25</b>	<b>9,29</b>	<b>150,5</b>	<b>0,39</b>	<b>417,53</b>	<b>413,48</b>	<b>73,36</b>	<b>5,08</b>	<b>22,06</b>

Обед															
338	<b>Фрукты свежие(яблоко)</b>	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5	
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя пшеничная)	250	2,7	4,78	6,28	205,3	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58	
312	Картофельное пюре	180	3,68	2,34	15,53	186	0,17	21,79	0	0	44,37	103,91	33,3	1,21	
234	Котлета рыбная	100	6,72	9,07	14,53	245	0,07	0,6	44,91	0	67,53	171,33	37,73	1,35	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>17,73</b>	<b>16,99</b>	<b>79,41</b>	<b>954,3</b>	<b>0,4</b>	<b>33,07</b>	<b>44,91</b>	<b>0,39</b>	<b>199,01</b>	<b>383,36</b>	<b>118,6</b>	<b>5,22</b>	<b>35,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>36,98</b>	<b>36,51</b>	<b>159,74</b>	<b>1552,9</b>	<b>0,65</b>	<b>42,36</b>	<b>195,41</b>	<b>0,78</b>	<b>616,54</b>	<b>796,84</b>	<b>191,9</b>	<b>10,3</b>	

## 9 день

Четверг - 2 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	14,79	31,12	296	0,2	0,91	52,19	0	151,1	252,25	68,62	0,99	
54-6о-2020	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
338	Фрукты(апельсин)	100	0,86	0,19	6,84	80,8	0,08	0,7	20	0	120	90	14	0,1	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,33</b>	<b>19,95</b>	<b>69,85</b>	<b>642,8</b>	<b>0,41</b>	<b>2,17</b>	<b>140,69</b>	<b>0,39</b>	<b>550,04</b>	<b>575,61</b>	<b>116,6</b>	<b>2,82</b>	<b>23,69</b>

Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
338	<b>Фрукты(груша)</b>	100	0,4	0,4	7,35	105,2	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11	0,04	15	80	0	8	16	12	0,84	
87	Суп с рыбными консервами	250	4,42	7,08	11,23	180	0,13	18,25	102	0	99,75	153,25	48,25	1,25	
54-10м -2020	Капуста тушеная с мясом	220	9,36	11,35	13,8	365,7	0,2	80	219	0	94	277	51	4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,36	0,19	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>18,04</b>	<b>19,03</b>	<b>83,49</b>	<b>967,9</b>	<b>0,49</b>	<b>131,62</b>	<b>401</b>	<b>0,39</b>	<b>239,74</b>	<b>509,71</b>	<b>133,5</b>	<b>7,66</b>	<b>35,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>38,37</b>	<b>38,98</b>	<b>153,34</b>	<b>1610,7</b>	<b>0,9</b>	<b>133,79</b>	<b>541,69</b>	<b>0,78</b>	<b>789,78</b>	<b>1085,32</b>	<b>250,1</b>	<b>10,48</b>	

## 10 день

Пятница - 2 (возраст от 11 до 17 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
294	Котлеты рубленные из птицы	100	8,34	5,88	21,6	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	7	15,4	226,8	0,24	28,86	5541	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,13	7,8	12,76	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,07</b>	<b>23,66</b>	<b>87,38</b>	<b>742,92</b>	<b>0,47</b>	<b>31,14</b>	<b>5721,52</b>	<b>0,39</b>	<b>355,88</b>	<b>502,5</b>	<b>63,65</b>	<b>7,54</b>	<b>27,38</b>

Обед															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	10,1	0,02	6	6	0	14	25	8	0,54	
96	Рассольник ленинградский (со сметаной)	250	2,02	6,3	8	177,2	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,2	0,93	
244	Плов из отварной говядины	230	12,1	10,97	25,32	460	0,06	0,4	0	0	33,26	238,71	49,1	3,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>18,62</b>	<b>17,79</b>	<b>70,8</b>	<b>819,9</b>	<b>0,27</b>	<b>17,68</b>	<b>6</b>	<b>0,39</b>	<b>109,36</b>	<b>375,94</b>	<b>99,6</b>	<b>6,51</b>	<b>30,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>38,69</b>	<b>41,45</b>	<b>158,18</b>	<b>1562,82</b>	<b>0,74</b>	<b>48,82</b>	<b>5727,52</b>	<b>0,78</b>	<b>465,24</b>	<b>878,44</b>	<b>163,3</b>	<b>14,05</b>	

Среднее значение показателей за цикл (10 дней) завтраки и обеды 11-17 лет

День недели	Завтрак,обед	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной нормы в 2713 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	Завтрак	585	20,21	19,92	71,87	608,1	0,28	2,99	163,15	0,45	777,93	504,58	100,1	2,58	22,41
	Обед	900	19,23	19,74	78,32	831,8	0,55	52,84	5650,3	1,54	131,73	380,74	93,7	9,56	30,66
2 день	Завтрак	580	18,23	24	81,26	744,2	0,2	11,27	111,73	0,85	299,93	236,75	44,8	4,02	27,43
	Обед	900	17,86	18,35	81,02	854,75	0,38	20,72	6,04	0,39	138,77	285,36	99,71	7,35	31,51
3 день	Завтрак	610	18,15	19,21	81,95	571,12	0,42	113,96	121,52	0,39	286,43	322,12	92,7	4,04	21,05
	Обед	800	17,2	16,6	67,96	819	0,38	24,56	0	0,39	150,2	403,53	117,4	8,33	30,19
4 день	Завтрак	570	23,99	23,78	73	619,6	0,28	9,03	256,35	0,39	761,55	627,26	105,9	4,68	22,84
	Обед	850	19,25	16,95	83,66	902,8	0,41	45,51	113,13	0,39	132,71	417,15	122,8	5,4	33,28
5 день	Завтрак	550	18,9	15,95	72,78	579,2	0,33	6,26	47,74	0	369,32	405,62	91,4	5,55	21,35
	Обед	850	19,06	17,52	80,78	863,07	0,45	43,22	132,72	0,39	200,41	309,81	114	6,03	31,81
6 день	Завтрак	580	18,66	19,22	73,13	560,2	0,2	11,27	111,73	0,39	299,95	236,75	44,8	4,02	20,65
	Обед	850	18,68	18,83	81,72	900,32	0,37	21,24	162,81	0,39	149,08	413,46	138,2	8,61	33,19
7 день	Завтрак	550	18,14	19,18	81,62	586,97	0,26	96,97	68,9	0,39	220,53	387,5	146,5	3,63	21,64
	Обед	840	17,46	19,75	81,89	830,29	0,462	41,43	5541,04	0,39	130,09	432,75	84	11,34	30,60
8 день	Завтрак	590	19,25	19,52	80,33	598,6	0,25	9,29	150,5	0,39	417,53	413,48	73,36	5,08	22,06
	Обед	890	17,73	16,99	79,41	954,3	0,4	33,07	44,91	0,39	199,01	383,36	118,6	5,22	35,18
9 день	Завтрак	570	20,33	19,95	69,85	642,8	0,41	2,17	140,69	0,39	550,04	575,61	116,6	2,82	33,69
	Обед	890	18,04	19,03	83,49	967,9	0,49	131,62	401	0,39	239,74	509,71	133,5	7,66	35,68
10 день	Завтрак	560	20,07	23,66	87,38	742,92	0,47	31,14	5721,52	0,39	355,88	502,5	63,65	7,54	27,38
	Обед	800	18,62	17,79	70,8	819,9	0,27	17,68	6	0,39	109,36	375,94	99,6	6,51	30,22
Среднее значение за 10дней завтраки		<b>574,5</b>	<b>19,59</b>	<b>20,44</b>	<b>77,32</b>	<b>625,37</b>	<b>0,31</b>	<b>29,435</b>	<b>689,38</b>	<b>0,40</b>	<b>433,91</b>	<b>421,22</b>	<b>87,97</b>	<b>4,396</b>	<b>23,05</b>
Среднее значение за 10дней обеды		<b>857</b>	<b>18,31</b>	<b>18,16</b>	<b>78,91</b>	<b>874,41</b>	<b>0,42</b>	<b>43,189</b>	<b>1205,80</b>	<b>3,27</b>	<b>158,11</b>	<b>391,18</b>	<b>112,15</b>	<b>7,60</b>	<b>32,23</b>