

Завтраков и обедов

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №20

А.В. Пшеничный



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

Завтраков и обедов

для двухразового питания стоимостью 112 рублей

на первое полугодие 2024-2025 учебного года

для учащихся 7-10 лет

с ограниченными возможностями здоровья

в МАОУ СОШ № 20 г. Липецка

Разработано:

Калькулятор МАОУ СОШ № 20

 **Н.Т. Швецова**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная пшенная с маслом | 150/5 | 3,84 | 4,90 | 36,20 | 280,00 | 0,00 | 0,40 | 6,00 | 0,90 | 19,00 | 3,90 | 2,90 | 1,00 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,12 | 0,11 | 9,50 | 0,70 | 1,90 | 3,90 | 5,00 | 0,60 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 16,30 | 0,01 | 1,60 | 8,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 6,54 | 6,80 | 67,40 | 418,00 | 0,18 | 16,81 | 15,51 | 3,20 | 28,90 | 15,80 | 11,90 | 2,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие | 50 | 5,00 | 0,00 | 1,30 | 58,00 | 2,06 | 9,00 | 7,69 | 0,20 | 4,80 | 3,90 | 15,00 | 1,00 |
| 135 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,30 | 6,10 | 7,40 | 93,00 | 0,10 | 13,00 | 21,00 | 0,10 | 2,20 | 3,90 | 23,00 | 8,00 |
| 433 | Мясо тушеное | 70/50 | 12,80 | 4,80 | 3,80 | 280,00 | 1,00 | 2,10 | 0,30 | 5,20 | 2,00 | 1,10 | 2,00 | 5,20 |
| 511 | Рис | 150 | 3,60 | 6,00 | 36,8 | 220,00 | 0,10 | 0,00 | 2,30 | 1,20 | 9,60 | 4,20 | 7,70 | 1,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0,06 | 0,20 | 2,40 | 1,60 | 5,00 | 5,90 | 4,00 | 1,00 |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 27,60 | 17,50 | 110,70 | 1121,60 | 3,38 | 24,40 | 34,01 | 9,6 | 44,60 | 28,50 | 54,50 | 18,2 |

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сыром | 30\5\15 | 2,50 | 18,00 | 18,00 | 223,00 | 0,02 | 0,30 | 7,20 | 3,40 | 24,00 | 8,20 | 5,00 | 1,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 8,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 278,00 | 0,08 | 0,30 | 7,20 | 5,00 | 32,00 | 16,20 | 9,00 | 2,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 50 | 1,50 | 4,80 | 8,10 | 83,00 | 0,36 | 6,00 | 12,20 | 2,30 | 4,30 | 4,60 | 1,00 | 1,20 |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 6,30 | 5,60 | 22,00 | 168,00 | 2,00 | 6,00 | 10,00 | 1,50 | 2,00 | 5,00 | 13,00 | 0,80 |
| 496 | Котлеты из филе птицы | 80 | 17,70 | 15,30 | 4,50 | 288,00 | 0,10 | 13,00 | 21,00 | 0,10 | 2,20 | 3,90 | 23,00 | 8,00 |
| 332 | Макароны | 150 | 5,10 | 9,00 | 34,50 | 245,00 | 0,10 | 0,00 | 23,60 | 1,20 | 3,00 | 5,50 | 18,00 | 0,00 |
| 631 | Компот из яблок | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 0,06 | 21,00 | 0,20 | 1,30 | 11,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 34,10 | 35,30 | 134,90 | 1070,30 | 2,68 | 46,10 | 67,32 | 7,70 | 43,50 | 38,00 | 60,60 | 14,00 |

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная с маслом | 150/5 | 8,80 | 18,20 | 27,00 | 230,00 | 0,50 | 28,00 | 18,00 | 3,90 | 9,70 | 1,52 | 26,00 | 1,00 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,01 | 0,32 | 29,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 1,90 | 31,20 | 368,00 | 0,07 | 0,32 | 29,50 | 2,30 | 24,00 | 38,00 | 9,00 | 1,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 50 | 8,00 | 5,00 | 6,20 | 92,00 | 0,10 | 24,00 | 26,00 | 2,60 | 3,00 | 5,90 | 6,00 | 12,00 |
| 147 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,40 | 5,30 | 16,00 | 120,00 | 2,00 | 6,00 | 10,00 | 1,50 | 2,00 | 5,00 | 13,00 | 0,80 |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80/50 | 16,80 | 7,00 | 7,20 | 198,00 | 5,00 | 10,00 | 7,40 | 2,37 | 6,20 | 6,52 | 5,90 | 0,74 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 6,80 | 22 | 163,50 | 0,10 | 0,00 | 28,30 | 1,20 | 9,60 | 4,24 | 7,70 | 1,00 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 | 0,06 | 13,00 | 2,00 | 1,60 | 2,10 | 3,00 | 4,00 | 1,00 |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 34,90 | 24,70 | 113,00 | 1132,90 | 7,32 | 53,10 | 74,02 | 10,57 | 43,90 | 34,16 | 39,40 | 5,54 |

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная рисовая с маслом | 150/5 | 3,84 | 4,90 | 36,20 | 280,00 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,20 | 31,00 | 1,50 | 2,70 | 1,70 | |
| | Батон | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,50 | 78,00 | 0,25 | 1,90 | 53,20 | 1,10 | 11,00 | 8,30 | 29,00 | 1,00 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 0,01 | 0,23 | 2,60 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 | |
| Итого: | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 236,00 | 0,01 | 0,23 | 2,60 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие | 50 | 5,00 | 0,00 | 1,30 | 58,00 | 0,20 | 14,00 | 1,00 | 2,10 | 2,90 | 4,80 | 3,40 | 2,00 | |
| 115 | Борщ с фасолью и сметаной | 250/10 | 4,10 | 6,30 | 16,60 | 147,00 | 2,30 | 1,20 | 3,60 | 0,10 | 3,00 | 0,40 | 0,10 | 0,60 | |
| 491 | Чахохбили | 70/75 | 27,00 | 6,8 | 5,80 | 230,00 | 3,60 | 0,59 | 2,30 | 7,50 | 6,32 | 8,10 | 1,90 | 0,55 | |
| 508 | Каша гречневая | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,6 | 279,00 | 0,10 | 0,00 | 2,30 | 1,20 | 9,60 | 4,20 | 7,70 | 1,00 | |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 94,00 | 0,06 | 0,20 | 2,40 | 1,60 | 5,00 | 5,90 | 4,00 | 1,00 | |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 | |
| Итого: | | | 48,50 | 21,50 | 119,90 | 991,00 | 6,32 | 16,09 | 11,92 | 13,80 | 47,82 | 32,90 | 19,90 | 7,15 | |

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 2,50 | 18,00 | 18,00 | 223,00 | 0,20 | 0,30 | 1,70 | 3,40 | 24,00 | 8,20 | 5,00 | 1,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 3,60 | 0,20 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 283,00 | 0,26 | 3,90 | 1,90 | 5,00 | 29,00 | 16,20 | 9,00 | 2,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие | 50 | 5,00 | 0,00 | 1,30 | 58,00 | 0,00 | 8,30 | 1,00 | 0,20 | 29,00 | 8,40 | 3,40 | 2,00 |
| 124 | Щи с картофелем и сметаной | 250/10 | 2,40 | 6,00 | 10,50 | 108,00 | 2,30 | 1,20 | 3,60 | 0,10 | 3,00 | 0,40 | 0,10 | 0,60 |
| 503 | Суфле из птицы | 80 | 14,80 | 13,50 | 4,20 | 297,00 | 0,10 | 13,00 | 2,10 | 0,10 | 2,20 | 3,90 | 2,30 | 8,00 |
| 332 | Макароны | 150 | 5,10 | 9,00 | 34,5 | 245,00 | 0,10 | 0,00 | 28,30 | 1,20 | 9,60 | 4,24 | 7,70 | 1,00 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,80 | 0,00 | 45,80 | 182,00 | 0,06 | 21,00 | 0,20 | 1,30 | 11,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 31,40 | 29,10 | 126,30 | 1237,00 | 2,62 | 43,60 | 35,52 | 4,20 | 75,80 | 35,94 | 19,10 | 15,60 |

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Возрастная категория 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сыром | 30/5/15 | 2,50 | 18,00 | 18,00 | 223,00 | 0,02 | 0,30 | 7,20 | 3,40 | 24,00 | 8,20 | 5,00 | 1,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 15,00 | 9,00 | 0,06 | 6,00 | 0,10 | 1,60 | 5,00 | 0,00 |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 278,00 | 15,02 | 9,30 | 7,26 | 9,40 | 24,10 | 9,80 | 10,00 | 1,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 50 | 0,80 | 3,2 | 5,00 | 80,00 | 0,10 | 20,00 | 1,00 | 0,20 | 29,00 | 4,80 | 30,00 | 1,00 |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 6,30 | 5,6 | 22,00 | 138,00 | 2,00 | 6,00 | 10,00 | 1,50 | 2,00 | 5,00 | 1,00 | 3,00 |
| 443 | Плов | 70/150 | 25,30 | 14,00 | 92,00 | 693,00 | 0,10 | 0,00 | 23,60 | 1,20 | 3,00 | 5,50 | 18,00 | 0,00 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 1,00 | 0,70 | 1,00 | 2,00 | 0,80 | 1,00 | 0,40 | 1,00 |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 2,10 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 38,20 | 27,00 | 177,70 | 1078,80 | 3,26 | 26,80 | 35,92 | 6,20 | 36,90 | 25,80 | 52,20 | 7,00 |

День вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная с маслом | 150/5 | 5,30 | 28,30 | 32,20 | 260,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 31,00 | 5,20 | 27,00 | 1,70 |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 15,00 | 9,00 | 0,06 | 6,00 | 0,10 | 1,60 | 5,00 | 0,00 |
| Итого: | | | 8,00 | 30,20 | 63,40 | 393,00 | 15,10 | 9,00 | 29,56 | 6,90 | 50,10 | 36,80 | 37,00 | 2,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 50 | 10,00 | 3,50 | 2,80 | 85,00 | 0,10 | 6,10 | 26,00 | 2,60 | 3,00 | 5,90 | 6,00 | 12,00 |
| 132 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 3,40 | 6,40 | 20,50 | 155,00 | 2,30 | 1,20 | 23,60 | 0,10 | 3,00 | 0,10 | 6,60 | 0,40 |
| 467 | Биточки по-белорусски | 80 | 13,30 | 9,90 | 7,40 | 230,00 | 0,10 | 13,00 | 21,00 | 0,10 | 2,20 | 3,90 | 23,00 | 8,00 |
| 332 | Макароны | 150 | 5,10 | 9,00 | 35 | 245,00 | 0,10 | 0,00 | 2,30 | 1,20 | 9,60 | 4,20 | 7,70 | 1,00 |
| 638 | Компот из груш | 200 | 1,00 | 0,00 | 39,60 | 158,00 | 0,06 | 23,00 | 2,40 | 1,60 | 5,00 | 5,90 | 4,00 | 1,00 |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 36,10 | 29,40 | 135,30 | 1174,00 | 2,72 | 43,40 | 75,62 | 6,90 | 43,80 | 29,50 | 50,10 | 12,40 |

День среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная пшенная с маслом | 150/5 | 3,84 | 4,90 | 36,20 | 280,00 | 0,10 | 2,30 | 0,10 | 0,20 | 31,00 | 1,50 | 2,70 | 1,70 | |
| | Батон йодированный | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 | |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 0,20 | 2,40 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | |
| Итого: | | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 418,00 | 0,06 | 0,20 | 2,40 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 50 | 8,00 | 5,00 | 6,20 | 93,00 | 0,36 | 6,00 | 12,20 | 2,30 | 4,30 | 4,60 | 1,00 | 1,20 | |
| 110 | Борщ с картофелем и сметаной | 250/10 | 6,00 | 5,7 | 10,90 | 121,00 | 2,00 | 6,00 | 10,00 | 1,50 | 2,00 | 5,00 | 1,00 | 3,00 | |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80/50 | 16,80 | 7,20 | 7,20 | 198,00 | 0,10 | 13,00 | 2,10 | 0,10 | 2,20 | 3,90 | 2,30 | 8,00 | |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 6,80 | 22 | 163,50 | 0,10 | 0,00 | 28,30 | 1,20 | 9,60 | 4,24 | 7,70 | 1,00 | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 30,40 | 124,00 | 0,12 | 1,60 | 6,10 | 0,10 | 2,60 | 10,00 | 11,40 | 0,40 | |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 | |
| Итого: | | | 37,90 | 25,30 | 106,70 | 1130,50 | 2,74 | 26,70 | 59,02 | 6,50 | 41,70 | 37,24 | 26,20 | 15,60 | |

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/15 | 2,50 | 18,00 | 18,00 | 223,00 | 0,25 | 1,90 | 3,20 | 1,10 | 11,00 | 8,30 | 2,90 | 1,00 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 55,00 | 0,06 | 3,20 | 2,00 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | |
| Итого: | | | 2,70 | 18,00 | 32,00 | 278,00 | 0,31 | 5,10 | 5,20 | 2,70 | 16,00 | 16,30 | 6,90 | 2,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие | 50 | 5,00 | 0,00 | 1,30 | 58,00 | 0,10 | 20,00 | 1,00 | 0,20 | 29,00 | 4,80 | 30,00 | 1,00 | |
| 147 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,40 | 5,3 | 16,00 | 120,00 | 2,00 | 6,00 | 10,00 | 1,50 | 2,00 | 5,00 | 1,00 | 3,00 | |
| 437 | Гуляш | 70/50 | 41,00 | 19,50 | 12,00 | 280,00 | 2,10 | 13,00 | 0,20 | 0,10 | 2,20 | 3,90 | 23,00 | 8,00 | |
| 508 | Каша гречневая | 150 | 8,70 | 7,80 | 42,6 | 279,00 | 0,10 | 0,00 | 28,30 | 1,20 | 9,60 | 4,24 | 7,70 | 1,00 | |
| 631 | Компот из яблок | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 0,06 | 21,00 | 0,20 | 1,30 | 11,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 | |
| 631 | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 | |
| Итого: | | | 60,60 | 33,20 | 137,70 | 987,20 | 4,42 | 60,10 | 40,02 | 5,60 | 74,80 | 36,94 | 67,30 | 17,00 | |

День пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 150/5 | 8,80 | 18,20 | 27,00 | 230,00 | 0,50 | 28,00 | 18,00 | 3,90 | 9,70 | 1,52 | 26,00 | 1,00 |
| | Батон | 30 | 2,50 | 1,90 | 17,20 | 78,00 | 0,01 | 0,32 | 29,50 | 0,70 | 19,00 | 30,00 | 5,00 | 0,60 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 60,00 | 0,06 | 2,30 | 0,00 | 1,60 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 |
| Итого: | | | 11,50 | 20,10 | 58,20 | 368,00 | 0,57 | 30,62 | 47,50 | 6,20 | 33,70 | 39,52 | 35,00 | 2,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат из моркови и яблок | 50 | 6,30 | 1,80 | 5,90 | 5,60 | 0,00 | 14,00 | 1,00 | 0,20 | 29,00 | 8,40 | 3,40 | 2,00 |
| 111 | Борщ сибирский со сметаной | 250/10 | 6,50 | 4,9 | 15,50 | 145,00 | 2,00 | 6,00 | 10,00 | 1,50 | 2,00 | 5,00 | 1,00 | 3,00 |
| 496 | Котлета из филе цыплят | 80 | 17,70 | 15,5 | 4,50 | 288,00 | 3,60 | 0,59 | 2,30 | 7,50 | 6,32 | 8,10 | 1,90 | 0,55 |
| 332 | Макароны | 150 | 5,10 | 9,00 | 35 | 245,00 | 0,10 | 0,00 | 2,30 | 1,20 | 9,60 | 4,20 | 7,70 | 1,00 |
| 638 | Компот из кураги | 200 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 126,00 | 0,06 | 12,00 | 2,40 | 1,60 | 5,00 | 5,90 | 4,00 | 1,00 |
| | Хлеб | 60 | 3,30 | 0,60 | 30,00 | 138,60 | 0,06 | 0,10 | 0,32 | 1,30 | 21,00 | 9,50 | 2,80 | 2,00 |
| Итого: | | | 40,10 | 31,80 | 122,50 | 1069,30 | 5,82 | 32,69 | 18,32 | 13,30 | 72,92 | 41,10 | 20,80 | 9,55 |