

Утверждаю: КГБОУ Воеводская
общеобразовательная школа-интернат

приказ № 125

КГБОУ « Воеводская общеобразовательная школа-интернат»

Примерное меню на 14 дней

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-17 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	8.38	5.5	50.81	260.3	0.16	1.6	24.61	0.66	170.46	1242.6	61.23	2.63
15	Сыр порциями	25	5.8	7.37		89.57	0.01	0.04	52.0	0.1	176	100.0	7.0	0.20
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.9	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10				16	9.0	2.20
	Итого за завтрак		22.23	23.77	114.09	680.09								
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0.8	0.1	1.7	39.99	0.02	3.50			23	0.1	14	0.6
111	Суп с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	250	2.98	2.83	15.7	100.13	0.04	0.95		0.33	34.5	203.2	5	15.75
280	Фрикадельки в соусе	100	9.44	12.45	11.78	197.7	0.03	0.12	18.12		26.22	2.02	13.57	5.8
304	Рис отварной	180	4.4	6.5	44.0	252.13	0.03		27.0	0.60	2.61	61.50	19.01	0.58
349	Компот из смеси сухофруктов +вит С	180	0.59	0.08	28.84	119.63	0.02	0.87	0	0.20	5.84	46.0	33.0	0.96
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	6.90	26.10	9.90	1.86
	Хлеб ржаной	55	3.08	0.6	27.17	126.44	0.07			0.54	13.80	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		25.24	23.06	153.34	952.92								

полдник														
222	Пудинг из творога сосгущ. мол	210\20	22.95	15.50	50.76	366.25	0.09	0.58	106		238.1	263.4	23.61	1.06
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
	Итого полдник		23.48	15.50	60.63	408.1								
ужин														
241\30	Мясо отварное говядина с соусом	100\30	16.04	17.24	2.0	176.45	0.04	0.012			24.19	116	16.3	1.88
321	Капуста тушенная	200	5.22	14.4	39.85	123.04	0.07	38.88		1.98	136.4	107.1	51.48	4.14
389	Сок яблочный	200	1.0	0.20	20.20	84.87	0.02	7.50		0.15	12.0	8.25	6.75	1.65
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.07			0.54	6.9	26.10	9.90	1.86
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.63	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		27.1	32.57	96.19	546.96								
2 ужин														
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.20
	Итого за день		104.05	101.2	432.92	2705.07	0.97	72.22	5	8	149.1	1177.87	1797.94	635.9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 21-17лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша рисовая молочная жидкая	250	5.02	3.47	33.42	225	0.06	1.17	18.0		130.39	135.1	31.12	0.48
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	17.57	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.0
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
209	Яйцо отварное	40\1	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03		100	0.24	22.0	76.80	4.80	1.00
	Итого за завтрак		18.82	23.74	80.51	684.67								
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.4	3.8	3.7	55	0.02	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
96	Рассольник ленинградский на гов бульоне	200	1.76	4.16	6.88	94.39	0.12	11.44		1.94	13.24	27.96	224	0.81
250	Бефстроганов из мяса говядины	100	15.20	23.10	5.12	190	0.05	0.74	32.80	0.07	43.32	3.64	22.45	2.4
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.87	5.47	51.52	278.23	0.27				19.47	280.0	186.6	6.68
346	Компот из апельсинов+ вит С	180	0.40	0.09	30.59	127.08	0.018	10.8			20.71	10.35	6.85	0.27
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.47	11.5	52.91	12.5	1.55
	Итого за обед		36.59	37.57	141.83	953.27								

	полдник													
	пряник	80	12.66	10.0	37.2	257.33	0.11		0.01		19.0	98.0	25.0	1.30
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40.00		2.13			13.60	22.13	11.73	2.13
338	апельсин	200	0.9	0.2	23.10	103								
	Итого полдник		14.09	10.20	69.77	400.33								
	ужин													
261	Печень тушенная в соусе	100	13.50	9.20	8.60	143.5	0.19	12.70	5240.	1.0	30.0	239.0	17.0	5.0
309	Макароны отварные с маслом	200	6.12	9.0	34.20	172.8	0.07			2.34	14.4	41.4	9.0	0.5
389	Сок фруктовый	200	0.24		20.52	76.39		20.0		0.67	52	82.67	30.0	3.20
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	114.95	0.05			0.47	11.5	52.91	12.5	1.55
	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		25.82	19.1	107.34	624.54								
	2 ужин													
	Ряженка	200	5.8	5.0	8.4	102	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		101.1	95.61	407.85	2764.81	1.29	3	176.2	10.62	1092.	16	683.8	31.89

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
121	Суп молочный с крупой	250	3.71	4.46	7.67	157.5	0.40	1.90	71.60	0.40	92.30	128.0	26.7	1.30
15	Сыр порциями	30	6.96	8.85	-	107.49	0.01	0.04	52.0	0.10	176	100	7.0	0.20
14	Масло сливочное	25	0.25	18	0.32	164.3	0.00		80.0	0.20	4.80	6.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	65	4.74	0.6	28.98	151.9	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого за завтрак		19.26	34.71	66.17	681.86								
Обед														
306	Кукуруза консервированная	100	1.	4.84	5.38	69.26	0.04	6.5		2.38	98.42	55.66	11.26	0.68
82	Борщ с картофелем и капустой на гов. бульоне	300	2.19	5.88	14.10	118.08	0.06	12.36		2.88	41.34	63.63	31.44	1.41
234	Котлеты рыбные	120	16.05	5.25	11.25	166.45	0.1	0.52	14.55	0.75	64.65	204.7	31.35	0.9
312	Картофельное пюре	200	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.6	35.60	1.14
348	Компот из кураги +вит С	200	0.7	0.4	24.86	103.32		20.0	0	0.67	52.0	82.67	30.0	3.20
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06			0.78	13.0	52.2	19.8	0.66
	Хлеб ржаной	90	5.04	0.99	44.46	206.91	0.1			0.81	20.7	95.69	22.5	2.7
	Итого за обед		33.39	20.66	152.47	950.6								

полдник														
	Бантик с курагой	100	7.90	8.12	1.82	208.75	1.14		14.0		22.4	28.4	76.6	1.40
389	Сок яблочный	200	0.27		22.8	86.6		20		0.67	52	82.67	30	3.2
338	апельсин	220	0.99	0.22	25.41	113.3	0.04	60			35	23	13	0.3
	Итого полдник		9.16	8.34	50.03	408.65								
ужин														
165	запеканка овощная	250	17.70	24.82	20.73	205.6	0.08	7.58	20.0		20.49	27.93	171.39	2.44
209	Яйцо отварное	40\1	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03		100	0.24	22.0	76.80	4.80	1.00
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87	41.60		2.13			15.33	23.2	12.27	2.13
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.80	15.0	1.86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.04			0.52	9.20	34.80	13.2	0.44
	Итого ужин		30.62	30.58	84.67	564.88								
2 ужин														
	снежок	200	6.0	5.8	7.8	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		98.38	96.49	361.08	2722.99	3.74	55.37	3	9.44	44	69	754.95	26.02

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак 1														
181	Каша манная молочная жидкая	250	6.11	3.47	42.23	225.0	0.08			1.38	131.0	115.1	9	6.25	0.25
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0			
376	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26	125.11		0.27			13.60	22.13	11.73	2.13	
	Хлеб пшеничный	50	4.74	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	
338	апельсин	160	0.45	0.10	17.32	82.4	0.04	60			35	23	13	0.3	
	Итого за завтрак		15.28	19.14	92.64	680.85									
	Обед														
306	Горошек зеленый консервированный	100	2.88	2.72	5.79	59.2	0.025	4.85			11.96	30.66	6.28	0.35	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на гов бульоне	300	2.16	5.97	9.75	101.37	0.09	22.17		2.85	40.77	56.91	26.64	0.99	
244	Плов из говядины	200	20.4	19.1	32.45	396	0.05	0.34			28.92	207.4	42.66	2.80	
352	Кисель из свежих яблок +вит С	200	0.10	0.1	25.09	119.2		20.0		0.67	52.0	82.67	30.0	3.20	
	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.50	24.15	143.52	0.01	2.13			11.46	6.62	3.64	1.21	
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.0	1.86	
	Итого за обед		32.85	29.05	126.87	957.23									

	полдник														
	Ватрушка с творогом	150	9.22	5.48	29.18	322	0.08	0.04	0.01	34.0	50.8	90.2	21.6	0.9	
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2	
	Итого полдник		10.22	5.68	72.38	408.6									
	ужин														
280	Фрикадельки в соусе	100	9.44	12.45	11.86	157.76	0.04	0.14		1.05	23.73	185.8	37.05	2.90	
321	Капуста тушеная	200	5.8	16	44.28	123.04	0.08	43.2							
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	40		0.27		0.18	5.25	41.4	29.7	0.80	
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.41	24.7	114.95	0.01	0.035		0.27	6.9	31.8	7.5	0.93	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	
	Итого ужин		22.52	29.36	114.46	552.65									
	2 ужин														
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2	
	Итого за день		86.87	89.53	415.05	2716.33	0.76	96.61	1	44.13	47	68	532.61	21.8	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша жидкая молочная из пшена	250	5.72	3.95	49.44	267.15	0.06	1.17	18		127.99	135.1	30.12	0.48
14	Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.00		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.50	43.5	16.50	0.55
338	яблоко	150	0.67	0.15	17.32	70.5								
	Итого за завтрак		14.14	21.8	120.37	686.59								
	Обед													
20	Салат из свежих помидор с луком	100	1.10	6.11	4.56	22	0.04	18.05			17.73	31.84	17.45	0.83
119	Суп гороховый на гов бульоне	250	7.5	3.25	17.25	128.25	0.18	1.20		1.20	99.0	393.0	57.0	2.70
268	Котлеты из говядины	100	8.0	10.5	8.66	192.0	0.09	0.4	12.1		13.75	94.04	18.91	1.4
309	Макароны отварные с маслом	200	6.80	10.0	38.0	269.20	0.08			2.60	16.0	46.0	10.0	1.0
377	Компот из свежих яблок +вит С	180	0.16	0.16	23.88	87.84	0.01	1.87	0		6.40	4.40	3.6	0.83
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.5	16.50	0.55
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		30.87	31.18	146.14	954.13								

	полдник													
	вафли	150	7.35	14.11	24.96	400.5	0.08	0.41	28.33		26.16	87.16	98.91	4.5
377	Чай не сладкий	200	0.4	0.1	0.08	2.8	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого полдник		7.75	15.11	25.04	403.3								
	ужин													
243	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	131	0.05	3.73	5.82		39.07	162.1	48.53	0.85
310	Картофель отварной	200	4.00	0.80	31.60	106	0.20	29.0		0.20	24.0	108.0	44.0	1.60
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90		71.66	0.01	0.04	52	0.10	176	100	7.0	0.20
352	Кисель из повидла	200	0.09		26.15	106.92	0.018	0.108			15.5	6.80	3.77	0.23
	Хлеб пшеничный	50	2.37	0.3	14.49	70.14	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.0035			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Итого ужин		22.53	12.28	90.86	554.69								
386	снежок	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		83.92	92.11	395.96	2715.71	1.29	72.6	2	7.67	1062.08	1683.09	708.54	49.51

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша рисовая молочная жидкая	220	5.02	3.47	43.27	235.71	0.06	1.17	18.0		127.99	4	135.1	30.12 0.48
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.00
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	яблоки	160	0.67	0.15	17.32	67.09	0.04	60.0			35.0	23.0	13.0	0.30
	Итого за завтрак		13.85	19.24	116.78	676.25								
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.7	0.1	1.9	100	0.02	13.3			17	0.2	17	0.4
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2.82	3.70	20.52	160.78	0.16	2.38			32.23	94.8	23.13	1.46
287	Голубцы с мясом и рисом(мясом.гов)	100	14.00	15.50	24.83	165.34	0.07	23.33	29.50		1395.0	225.0	50.50	41.67
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	128.07	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
346	Компот из апельсинов +вит С	200	0.48	0.1	33.99	141.2	0.02	0.12			23.02	11.5	7.62	0.95
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		25.03	22.89	154.16	950.23								

	ПОЛДНИК													
	Бантик с курагой	150	7.90	8.12	44.48	303.6	1.14		14.0		22.4	76.6	28.4	1.40
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40		240.0	180	28.0	0.2
	Итого полдник		13.7	13.12	54.08	410.6								
	УЖИН													
290	Мясо птицы (курица) тушенные в соусе	100	11.50	8.75	2.90	134.70	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
171	Каша рассыпчатая перловая	200	6.80	10.0	38.0	173.46	0.08			2.60	16.00	46.0	10	1.0
389	Сок фруктовый	200	1.0	0.20	20.20	86.6	0.02	4.00		0.20	14.0	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.62	0.04			0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94								
	Итого ужин		22.46	19.35	80.42	557.2								
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		81.04	80.9	414.14	2711.28	3.14	72.7	5	7.88	1230.	1485.		66.09

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.46	4.73	17.95	150							31.61	1.71
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	100	7.9	1.0	48.30	233.8	0.1			1.3	23	87	33.0	11
209	Яйцо отварное	40\1	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03		100	0.24	22	76.8	4.8	1.00
	Итого за завтрак		22.24	27.53	95.99	678.68								
	Обед													
46	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.4	3.8	3.7	55	0.01	21.2	0.01	0.08	37	24	130	0.5
95	Рассольник домашний на говяжьем бульоне	300	2.79	6.79	16.92	152.66	0.13	17.5	45.6	57.34	3.64	28.76	28.67	12
288	Куриные окорочка отварные	100	21.67	13.33		206.67	0.04		20.0	0.17	40.0	143.3	20.0	2.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.67	4.91	47.80	158.23	0.2				17.51	252	167	5.99
377	Компот из сухофруктов +вит С	180	1.16	0.30	47.26	176.74	0.02	0.87		0.20	5.84	46.0	33.0	0.96
	Хлеб пшеничный	30	1.68	0.33	9.66	68.97	0.03			0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		42.73	30.12	154.98	956.21								

	ПОЛДНИК													
	печенье	80	7.90	8.12	13.14	129.6	1.14		14		22.4	76.6	28.4	1.40
	Конфеты шоколадные	60	1.5	0.5	21	77.41	0.05	10.0			8.0	28	42	0.6
377	Чай не сладкий	200	0.4	0.1	0.08	2.8		2.13			15.33	23.20	12.27	2.13
338	бананы	200	3.0	1.0	42	192	0.02	0.2			19.62	16.48	8.8	1.64
	Итого полдник		12.8	9.72	76.22	401.81								
	УЖИН													
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2			23.6	117	20.27	2.0
321	Капуста тушенная	200	5.80	16.00	33.21	69.88	0.08	43.20		2.20	151.6	119.0	57.20	4.60
352	Кисель из свежих яблок	200	0.09	0.09	22.58	107.28	0.09	1.91			10.31	3.27	12.6	0.45
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	29.64	114.95	0.07			0.54	13.80	63.60	15.0	1.86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		26.56	31.33	112.85	573.01								
	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	102	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		110.13	103.7	448.44	2711.71	2.14	62.82	219.2	6.19	60	07	763.09	31.07

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
171	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	250	11.08	6.08	39.25	253.25	0.22	1.64	65.2		183.88	245.75	183.8	2.90
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.0
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.90	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
338	апельсин	100	0.45	0.1	11.55	51.5								
	Итого за завтрак		19.46	22.65	101.21	678.2								
Обед														
70	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1.40	6.01	8.26	92.8	0.01	6.65			35.46	40.63	20.69	1.32
98	Суп крестьянский с крупой на гов бульоне	300	1.48	3.33	6.09	101.5	0.04	9.87			35.87	33.57	14.17	0.53
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11.24	11.45	24.35	245	0.102	0.14	38.3		61.35	179.7	36.08	1.76
310	Картофель отварной	200	4.00	0.80	31.60	146.3	0.20	29.0		0.20	24.00	108	44.00	0.1.60
348	Компот из кураги +вит С	200	0.78	0.46	22.80	114.8		20.0		0.67	52.0	82.67	30.0	3.20
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.80	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		26.21	23.21	146.89	955.24								

ПОЛДНИК														
219	Пудинг творожный со сгущенным молоком	220\20	10.84	8.97	17.14	367.41	0.042	36.9	0.33		140.7	156.8	18.34	0.38
376	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	41.6		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36
	Итого полдник		11.87	9.19	55.44	409.01								
ужин														
165	Запеканка овощная	200	17.7	24.82	20.73	174.4	0.08	7.58	20.0		20.49	27.93	171.39	2.44
389	Сок яблочный	200	0.27		22.8	76.39		20.0		0.67	52.0	82.67	30.0	3.2
	Хлеб ржаной	100	2.98	0.55	24.7	114.95	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Хлеб пшеничный	100	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		24.9	25.87	92.38	550.17								
2 ужин														
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		87.79	84.92	392.77	2712.92	1.09	172.97	223.83	4.1	1100.47	1732.9	752.52	22.07

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
121	Суп молочный с крупой	250	4.07	4.9	8.43	157.5	0.5	2.37	89.5	0.5	115	128	26.7	1.30
15	Сыр порциями	30	4.64	5.90	-	107.49	0.01	0.04	52.0	0.10	176	100	7.0	0.20
14	Масло сливочное	25	0.25	18	0.32	140.28	0.00		80.0	0.20	4.80	6.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	75	5.92	0.75	36.22	175.35	0.05			0.65	11.50	43.5	16.50	0.55
	Итого за завтрак		18.45	32.35	74.17	681.22								
	Обед													
42	Салат картофельный с зеленым горошком и огурцом	100	0.7	1.9	1.85	55	0.01	21.2	0.03	0.1	37	24	13	0.6
82	Борщ с картофелем и капустой на говяжьем бульоне	250	1.83	4.9	11.75	92.4	0.05	10.36		2.4	34.45	53.03	26.2	1.1
255	Печень по-строгановски	100	22.80	10.20	9.40	219.4	0.32	14.00	9.5	1.50	18.00	424.0	22.0	9.20
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.80		38.00	242.2	0.08			2.60	16.00	46.00	10.0	1.0
346	Компот из апельсинов +вит С	200	0.45	0.1	33.99	141.2	0.02	12.0	0	23.02	11.5	7.62	30.0	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		40.25	29.24	151.13	959.06								

	ПОЛДНИК													
209	Яйца вареные	80\2	10.16	9.2	0.56	126	0.06		2.00		44.0	153.6	9.6	2.00
389	Сок фруктовый	200	0.16	0.16	23.88	86.8	0.01	1.87			6.40	4.40	3.60	0.18
338	банан	200	3.0	1.0	42	192	0.1	20.0			16	56	84	1.2
	Итого полдник		13.32	10.36	66.44	404.8								
	ужин													
259	Жаркое по домашнему из говядины	300	21.92	24.08	18.26	275.4	0.41	28.14		1.62	36.39	284.9	56.82	4.46
360	Кисель из повидла	200	0.10		29.06	106.92	0.002	0.12			14.00	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	50	1.68	0.33	14.82	68.97	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		29.33	25.24	101.11	568.14								
	2 ужин													
386	варенец	200	5.8	5.0	8.4	102	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		105.21	104.19	409.69	2715.22	1.78	121.83	215.13	13	1037.22	1800.59	519.41	33.29

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6.03	3.47	42.23	225	0.08	1.17	18.0		131.67	115.1	20.30	0.48
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.0	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.20	19.32	93.62	0.05			0.65	11.5	43.5	16.50	0.55
338	апельсин	100	0.90	0.20	23.10	103	0.04	60.0			35.0	23.0	13.0	0.30
	Итого за завтрак		14.07	18.94	108.91	678.17								
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.7	1.9	1.85	55	0.01	10.6	0.01	0.1	37	24	13	0.6
95	Рассольник домашний на гов бульоне	300	2.79	6.79	16.92	137.4	0.13	17.5	45.46		57.34	3.64	28.76	12.64
274	Зразы рубленые(говядина)	100	17.18	24.14	17.1	199	0.08	2.36	40.0		37.0	162.0	20.0	0.18
131	Горох овощной отварной	200	3.25	3.73	6.01	94.66	0.07	10.9	20.0		26.68	69.13	22.65	0.86
349	Компот из сухофруктов +вит С	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.87		0.20	5.84	46.0	33.0	0.96
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.50	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		32.39	38.02	142.93	937.28								

	ПОЛДНИК													
224	Запеканка творожная с повидлом	210\20	16.27	8.74	24.86	366		0.54	28.1		94.36	106.5	16.27	0.46
378	Чай сладкий	200	1.52	1.35	15.9	41.6	0.04	1.33	10.0		126.6	92.8	15.4	0.41
	Итого полдник		17.79	10.09	40.76	407.6								
	ужин													
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	21.32	9.93	0.87	178.13	0.08	1.00	20.00	1.20	14.74	219.3	26.88	3.34
312	Картофельное пюре	200	4.10	3.10	25.50	131.67	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.6	35.60	1.14
389	Сок фруктовый	200	0.27		22.80	83.04		20.0		0.67	52.0	82.67	30.0	3.20
	Хлеб ржаной	50	3.16	0.44	19.76	91.96	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.62	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		31.74	13.87	87.95	578.15								
	2 ужин													
386	снежок	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		101.7	85.92	388.95	2718.2	3.27	284.3	317.6	5.4	1145.	1733.	734.84	32.74

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша жидкая молочная из пшена	250	5.96	4.11	51.5	287.85	0.06	1.38	20.96			161.0	35.85	0.58
2	Бутерброд с джемом или с повидлом	70	2.40	3.87	27.83	198.28	0.04	0.1	20.0			10.00	22.80	5.60
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47				158.67	132.0	29.33
338	Яблоко свежее	200	0.80	0.80	19.6	94	0.03	10.0				32.0	22.0	18.0
	Итого за завтрак		17.84	16.18	128.41	681.29								
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3.1	0.2	6.5	40.20	0.12	10.0		0.20	20.0	62	21	0.7
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2.92	3.70	20.52	151.3	0.16	14.76				39.6	96.3	39.56
235	Шницель рыбный натуральный	100	7.37	5.8	6.54	135.0	0.037	2.43	18.4			44.13	118.6	21.91
304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280.15	0.03		36.00	0.80	3.48	82.0	25.94	0.70
389	Сок фруктовый	200	0.27		22.80	92.27		20.0		0.67	52.0	82.67	30.0	3.20
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		25.08	18.16	159.04	953.66								

	полдник													
	Слойка с повидлом	100	13.08	6.06	38.68	299.07	0.14	0.18	44.00			75.8	140.0	34.6
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40.0			240	180	28
	Итого полдник		18.88	11.06	48.28	406.07								
	ужин													
245	Бефстроганов из отварной говядины	120	14.44	12.25	3.78	201	0.03	0.37	16.9			33.58	124.9	19.81
315	Овощи припущенные	230	5.8	9.7	41.13	117.75	0.05		43.9			39.9	167	25.1
342	Компот из свежих яблок +вит С	200	0.16	0.16	27.88	113.8	0.012	0.97				14.18	4.4	5.14
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		24.35	22.61	94.12	549.45								
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0			248.0	28.0	184.0
	Итого за день		92.15	74.31	483.61	2707.47	1.232	64.44	311.1	4.29	98	1197.	1754.	28.43

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
173	Каша вязкая на молоке(из овсяных хлопьев)	250	7.63	5.0	46.20	230.47	0.28	2.60	40	1.08	277	394.25	99.5	2.63
14	Масло сливочное	20	0.10	7.20	0.13	131.44	0.00		40.0	0.10	2.40	3.0		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
338	апельсин	100	1.35	0.3	34.65	103	0.04	60			35	23	13	0.3
	Итого за завтрак		19.92	21.40	99.68	683.41								
	Обед													
20	Салат из свежих помидор с луком	100	1.10	6.11	4.56	22	0.04	18.05			17.73	31.84	17.45	0.83
88	Щи из свежей капусты на гов бульоне	300	1.8	4.98	8.13	101.37	0.08	18.48		2.38	33.98	47.43	22.20	0.83
254	Печень тушенная в соусе	100	20.9	15.81	3.81	179	0.3	14.06	1237		31.46	430.3	22.28	9.32
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	11.46	8.12	51.52	278.23	0.27				19.76	271.9	181.1	6.08
377	Компот из кураги +вит С	200	0.78	0.46	27.63	114.8	0.016	0.6			32.32	21.9	17.56	0.54
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.76	137.94	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Итого за обед		42.23	36.42	139.56	950.24								

	полдник													
	пряники	125	4.41	8.47	14.98	320	0.05	0.25	17.0		15.7	52.3	59.35	26.72
389	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого полдник		6.91	9.17	56.18	408.6								
	ужин													
289	Рагу из куриных окорочков	200	12.00	11.27	15.2	210	0.07	11.3	13.8		36.33	104.7	38.08	1.84
	Чай сладкий	200	0.53		9.47	41.6	0.01	2.13			11.46	6.62	3.64	0.56
	Хлеб ржаной	70	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.8	63.60	15	1.86
	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
209	Яйцо отварное	80\2	5.08	4.60	0.28	62.84								
	Итого ужин		19.41	12.53	94.08	569.28								
	2 ужин													
	снежок	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		94.27	84.52	397.9	2728.53	1.73	78.24	7	215.1	7.36	43	421	815.34

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.46	4.73	17.95	150	0.08	0.8	33		163	0.5	18.01	0.65
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
376	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11	0.02	1.33			133.33	111.1	25.56	2.00
	Хлеб пшеничный	60	7.9	1.0	49.3	140.28	0.1			0.13	23	87	33	1.1
209	Яйцо отварное	80\2	5.08	4.60	0.28	125.68	0.03			100	0.24	22	76.80	1.0
	Итого за завтрак		22.42	25.4	93.79	675.51								
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	0.7	0.1	1.9	15	0.02	13.3			17	0.2	17	0.4
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8.45	8.28	13.13	106.78	0.11	6.88	15.00	0.88	31.65	175.8	46.05	1.25
287	Голубцы с мясом и рисом(мясо гов)	100	14.00	15.50	24.83	294.83	0.07	23.33	29.50		139.0	225.0	50.50	41.67
312	Картофельное пюре	200	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20		51.0	102.6	35.60	1.14
346	Компот из апельсинов +вит С	200	0.45	0.1	33.99	141.2	0.02	12			23.02	11.5	7.62	0.3
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.50	0.55
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.8	63.60	15	1.86
	Итого за обед		33.35	28.24	153.14	958.95								

	полдник													
	печенье	80	7.90	8.12	23.36	129.6	1.14		14.0		22.4	76.6	28.4	1.40
	Конфеты шоколадные	60	0.13		16.0	77.41					5.36	2.64	1.36	0.24
375	Чай не сладкий	200	0.4	0.1	0.08	2.8	0.002	0.2			19.62	16.48	8.8	1.64
338	бананы	200	6.0	2.0	84	192	0.03	10.0			16	11	9.0	2.20
	Итого полдник		14.43	10.22	123.44	401.81								
	ужин													
290	Мясо птицы (курица) тушенные в соусе	100	11.50	8.75	2.90	134.70	0.03	0.10	22.00	0.33	31.33	83.00	12.67	7.33
140	Свекла тушенная в соусе	200	2.23	8.25	11.66	132	0.02			51.12	12.00	58.57	22.72	1.65
389	Сок яблочный	200	0.27		22.80	86.6		20.0		0.67	52	82.67	30.0	3.2
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.8	63.60	15.00	1.86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		21.31	18.16	91.15	588.14								
	йогурт	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
	Итого за день		91.96	86.42	418.89	2741.41	3.46	87.05	299.5	56.23	1005.38	1402.48	588.39	71.7

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 1													
182	Каша овсяная молочная жидкая	250	4.47	3.08	38.62	200.88	0.05	1.03	16.06		114.27	12.65	0.1	0.4
14	Масло сливочное	20	0.20	14.4	0.26	131.44			80.0	0.20	4.80	6.0		
15	Сыр порциями	30	4.64	5.90		107.49	0.01	0.04	52.0	0.10	176	100	7.0	0.20
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.60	2.80	29.20	100.6	0.03	1.47			158.67	132.0	29.33	2.4
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого за завтрак		16.86	26.68	92.23	657.31								
	Обед													
306	Горошек консервированный	100	0.16	5.41	5.41	33.50	0.06	8.33			16.66	103	35	1.16
102	Суп картофельный с бобовыми на гов бульоне	250	5.49	5.27	16.53	148.25	0.22	5.8			42.67	1.14	35.57	2.05
260	Гуляш из говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2			23.6	3.60	20.02	3.06
203	Макаронные изделия отварные	200	6.80	10.00	38.00	213.89	0.08			2.60	16.00	46	10.00	1.00
349	Компот из смеси сухофруктов +вит С	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.79			32.48	23.44	17.46	1.34
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07			0.54	13.8	63.6	15.0	1.86
	Итого за обед		33.78	36.01	149.01	947.28								

	полдник													
	Ватрушка с творогом	125	9.89	16.25	28.3	275	0.12	0.19	1.33		98.29	1.51	25.92	1.33
377	Чай с лимоном	200	1.00	0.20	20.20	41.6	0.02	4.00	0.20		14	14	8.0	2.80
338	яблоко	200	0.8	0.8	9.8	94	0.1	20			16.0	56	84	1.2
	Итого полдник		11.69	16.95	58.3	410.6								
	ужин													
234	Котлета рыбная	100	13.38	4.38	9.38	127.77	0.09	0.44	12.13		53.88	170.6	26.13	0.75
310	Картофель отварной	200	4.00	0.80	31.60	113.87	0.20	29	0.20		24.0	108.0	44.0	1.60
360	Кисель из повидла	200	0.10		29.06	102.42	0.02	0.12			14.0	7.56	3.4	0.31
	Хлеб ржаной	50	3.36	0.66	29.64	116.9	0.07			0.54	13.8	63.60	15.0	1.86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
	Итого ужин		24.79	6.34	123.29	577.86								
	2 ужин													
	снежок	200	6.0	6.3	8.7	117	0.04	0.60	40.0		248.0	28.0	184.0	0.2
0	Итого за день		95.12	100.98	463.43	2722.09	1.97	70.72	6	3.63	9	6	700.68	26.88

Примерное меню-требование составлено по сборнику технологических нормативов, сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 год.