



Утверждаю:

Директор

школы

*Л.Д. Дмитриева*

Л.Д. Дмитриева

*21 сентября 2022 г.*

**Примерное десятидневное меню  
питания обучающихся **возраста 12-18 лет**  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»  
Курской области**

**осенне-зимний период**

12-18 лет

Полрастная категория: 12-18 лет

1 день

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |              |            | Минеральные вещества, мг |              |               |             |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А            | Е          | Са                       | Р            | Мg            | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |               |             |
| 12             | квас молочная "Дружба"         | 205             | 5,1                 | 5,1         | 31,8         | 185,6               | 0,1          | 0,1        | 1,2          | 0,2        | 125,2                    | 36,3         | 152,7         | 0,8         |
| 13             | хлеб твердый                   | 10              | 2,3                 | 3,0         | 0,0          | 37,0                | 0,0          | 0,0        | 0,1          | 0,0        | 120,0                    | 5,4          | 76,8          | 0,1         |
| 176            | чай с сахаром                  | 215             | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                | 0,0          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 9,7                      | 3,3          | 0,0           | 0,0         |
| 180            | хлеб пшеничный                 | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5               | 0,0          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 20,0                     | 28,0         | 68,7          | 1,3         |
|                | <b>всего</b>                   | <b>530,0</b>    | <b>15,2</b>         | <b>9,0</b>  | <b>93,6</b>  | <b>496,4</b>        | <b>0,1</b>   | <b>0,2</b> | <b>1,4</b>   | <b>0,2</b> | <b>274,9</b>             | <b>73,0</b>  | <b>298,2</b>  | <b>2,2</b>  |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |               |             |
| 43             | салат из белокочанной капусты  | 100             | 1,5                 | 4,6         | 4,3          | 65,8                | 0,0          | 0,0        | 34,7         | 2,4        | 59,4                     | 27,5         | 40,9          | 0,8         |
| 102            | суп картофельный с бобовыми    | 250             | 6,8                 | 5,0         | 18,9         | 148,5               | 0,1          | 0,1        | 3,4          | 0,5        | 1,1                      | 0,6          | 7,7           | 6,0         |
| 111            | котлета из мяса кур            | 100             | 16,4                | 9,4         | 12,8         | 201,6               | 0,1          | 0,1        | 1,0          | 0,2        | 139,1                    | 20,5         | 351,1         | 1,0         |
| 671            | пюре картофельное              | 200             | 3,2                 | 5,6         | 21,0         | 148,0               | 0,1          | 0,7        | 39,6         | 0,6        | 101,2                    | 51,8         | 242,3         | 0,0         |
| 107            | сок                            | 200             | 1,0                 | 0,0         | 23,4         | 94,0                | 0,0          | 0,1        | 80,0         | 0,0        | 36,0                     | 0,0          | 26,0          | 0,6         |
| Полю           | Полурн                         | 100             | 4,0                 | 2,0         | 5,0          | 52,0                | 0,0          | 0,6        | 10,6         | 3,4        | 43,8                     | 36,4         | 191,4         | 2,2         |
| 181            | хлеб ржаной                    | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5               | 0,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0        | 22,0                     | 19,9         | 91,4          | 2,1         |
|                | <b>всего</b>                   | <b>1010</b>     | <b>37,1</b>         | <b>27,3</b> | <b>107,3</b> | <b>816,4</b>        | <b>0,3</b>   | <b>1,8</b> | <b>169,2</b> | <b>7,1</b> | <b>402,6</b>             | <b>156,8</b> | <b>950,7</b>  | <b>12,7</b> |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                 | <b>52,3</b>         | <b>36,2</b> | <b>200,9</b> | <b>1312,8</b>       | <b>0,4</b>   | <b>2,0</b> | <b>170,6</b> | <b>7,3</b> | <b>677,5</b>             | <b>229,8</b> | <b>1248,9</b> | <b>14,9</b> |

## 12-18 лет

Таблица

| № п/п          | Вид пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |            |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                   | Ж           | У            |                               | Н1           | С          | А            | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                   |                 |                     |             |              |                               |              |            |              |            |                          |              |              |             |
| 110            | Панчики Ленивые (отварн.)         | 130             | 20,0                | 10,9        | 31,2         | 314,6                         | 0,0          | 0,1        | 0,5          | 0,4        | 386,5                    | 40,1         | 402,1        | 1,7         |
|                | Фрукт                             | 200             | 0,8                 | 0,8         | 19,6         | 88,0                          | 0,1          | 0,0        | 10,0         | 0,0        | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,6         |
| 111            | Какао с молоком                   | 200             | 3,8                 | 4,0         | 25,8         | 154,0                         | 0,1          | 0,1        | 2,2          | 0,1        | 49,9                     | 0,7          | 0,0          | 0,0         |
|                | Вода                              | 530,0           | 24,6                | 15,7        | 76,6         | 556,6                         | 0,2          | 0,2        | 42,7         | 0,5        | 456,4                    | 40,8         | 414,1        | 2,3         |
| <b>обед</b>    |                                   |                 |                     |             |              |                               |              |            |              |            |                          |              |              |             |
| 112            | Суп кабачковый                    | 100             | 1,4                 | 6,3         | 6,1          | 88,0                          | 0,0          | 0,8        | 29,4         | 4,8        | 25,6                     | 25,3         | 33,6         | 1,2         |
| 113            | Суп с капустой и картоф. со смет. | 260             | 2,3                 | 3,7         | 7,0          | 64,3                          | 0,3          | 0,1        | 7,8          | 0,4        | 70,4                     | 31,1         | 250,7        | 1,3         |
| 114            | Суп                               | 250             | 21,6                | 11,7        | 38,0         | 343,0                         | 0,0          | 0,2        | 26,5         | 0,0        | 109,1                    | 0,0          | 0,0          | 7,3         |
| 115            | Салат с лимоном                   | 222             | 0,3                 | 0,1         | 15,2         | 63,0                          | 0,0          | 2,5        | 0,0          | 0,0        | 17,0                     | 10,0         | 7,0          | 0,9         |
| 116            | Хлеб твердый                      | 20              | 4,6                 | 6,0         | 0,0          | 74,0                          | 0,0          | 0,0        | 0,2          | 0,0        | 240,0                    | 10,8         | 153,6        | 0,2         |
| 117            | Сдоб мучнический                  | 40              | 3,0                 | 0,3         | 18,7         | 85,0                          | 0,0          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 8,0                      | 11,2         | 27,5         | 0,5         |
| 118            | Сдоб ржаной                       | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5                         | 0,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0        | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1         |
|                | Вода                              | 952,0           | 37,4                | 28,8        | 106,9        | 823,8                         | 0,3          | 3,8        | 63,9         | 5,1        | 492,1                    | 108,3        | 563,8        | 13,5        |
|                | <b>Итого</b>                      |                 | <b>62,0</b>         | <b>44,5</b> | <b>183,5</b> | <b>1380,4</b>                 | <b>0,5</b>   | <b>4,0</b> | <b>106,6</b> | <b>5,6</b> | <b>948,5</b>             | <b>149,1</b> | <b>977,9</b> | <b>15,8</b> |

## 12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |      | Минеральные вещества, мг |       |        |      |
|---------------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-------|--------|------|
|                                       |                 | Б                   | Ж    | У     |                               | Н1           | С   | А    | Е    | Са                       | Р     | Mg     | Fe   |
| <b>завтрак</b>                        |                 |                     |      |       |                               |              |     |      |      |                          |       |        |      |
| Сырок шоколадный                      | 200             | 14,1                | 22,6 | 2,8   | 270,6                         | 0,3          | 0,1 | 2,5  | 0,0  | 201,6                    | 8,9   | 80,6   | 0,6  |
| Пюре                                  | 100             | 4,2                 | 1,8  | 4,8   | 52,0                          | 0,0          | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 29,0                     | 20,0  | 161,0  | 1,7  |
| Чай с сахаром                         | 215             | 0,2                 | 0,1  | 15,0  | 61,3                          | 0,0          | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 9,7                      | 3,3   | 0,0    | 0,0  |
| Хлеб пшеничный                        | 100             | 7,6                 | 0,8  | 46,7  | 212,5                         | 0,0          | 0,1 | 0,0  | 0,0  | 20,0                     | 28,0  | 68,7   | 1,3  |
| Итого                                 | 615,0           | 26,1                | 25,3 | 69,3  | 596,4                         | 0,3          | 0,2 | 2,5  | 0,0  | 260,3                    | 60,2  | 310,3  | 3,6  |
| <b>обед</b>                           |                 |                     |      |       |                               |              |     |      |      |                          |       |        |      |
| Салат овощной                         | 100             | 1,6                 | 3,0  | 8,6   | 69,5                          | 0,0          | 0,0 | 10,0 | 0,0  | 37,0                     | 43,0  | 43,0   | 1,4  |
| Рисовый суп ленинградский со сметаной | 260             | 2,2                 | 3,5  | 15,0  | 101,3                         | 0,0          | 0,1 | 7,8  | 29,0 | 30,7                     | 35,5  | 155,6  | 4,7  |
| Супи                                  | 125             | 13,9                | 6,7  | 4,5   | 135,0                         | 0,0          | 0,1 | 1,1  | 0,2  | 22,0                     | 26,9  | 173,9  | 4,0  |
| Хлеб гречишный рассыпчатый            | 200             | 9,5                 | 6,9  | 43,2  | 273,0                         | 0,0          | 0,1 | 0,0  | 0,0  | 15,6                     | 36,0  | 127,8  | 2,9  |
| Компот из смеси сухофруктов           | 200             | 0,6                 | 0,0  | 25,2  | 103,2                         | 0,0          | 0,0 | 3,6  | 0,0  | 20,0                     | 0,0   | 12,0   | 0,4  |
| Булочка                               | 100             | 7,6                 | 13,2 | 69,0  | 394,0                         | 0,0          | 0,6 | 10,6 | 3,4  | 43,8                     | 36,4  | 191,4  | 2,2  |
| Хлеб ржаной                           | 60              | 4,2                 | 0,8  | 21,9  | 106,5                         | 0,0          | 0,2 | 0,0  | 0,0  | 22,0                     | 19,9  | 91,4   | 2,1  |
| Итого                                 | 1045            | 39,5                | 34,1 | 187,4 | 1182,5                        | 0,1          | 1,2 | 33,1 | 32,6 | 191,0                    | 197,7 | 795,1  | 17,7 |
| Итого                                 |                 | 65,6                | 59,3 | 256,7 | 1778,9                        | 0,4          | 1,4 | 35,6 | 32,6 | 451,3                    | 257,9 | 1105,4 | 21,3 |

12-18 лет

| № п/п          | Наименование пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |            |             |            | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|                |                                       |                 | Б                   | Ж           | У            |                               | В1           | С          | А           | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>завтрак</b> |                                       |                 |                     |             |              |                               |              |            |             |            |                          |              |              |            |
| 100            | чай сладкий                           | 40              | 5,1                 | 4,6         | 0,3          | 63,0                          | 0,1          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 22,0                     | 21,6         | 74,0         | 1,1        |
| 100            | молоко ваниль молочная                | 205             | 4,8                 | 5,1         | 24,5         | 157,0                         | 0,0          | 0,2        | 7,0         | 0,1        | 12,1                     | 21,1         | 67,0         | 0,6        |
| 100            | чай с сахаром                         | 215             | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                          | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 9,7                      | 3,3          | 0,0          | 0,0        |
| 100            | хлеб пшеничный                        | 140             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5                         | 0,0          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 20,0                     | 28,0         | 68,7         | 1,3        |
| 100            | яблоко                                | 560,0           | 17,7                | 10,6        | 86,5         | 493,8                         | 0,2          | 0,4        | 7,1         | 0,1        | 63,8                     | 74,0         | 209,8        | 3,0        |
| <b>обед</b>    |                                       |                 |                     |             |              |                               |              |            |             |            |                          |              |              |            |
| 100            | салат из белокочанной капусты         | 100             | 1,5                 | 4,6         | 4,4          | 65,8                          | 0,0          | 0,0        | 34,7        | 2,4        | 59,4                     | 27,5         | 40,9         | 0,8        |
| 100            | суп картофельный с мак.изд.           | 250             | 2,8                 | 2,3         | 18,9         | 108,0                         | 0,6          | 0,0        | 12,4        | 0,0        | 13,4                     | 0,0          | 0,0          | 0,4        |
| 100            | выпечка рыбная                        | 100             | 11,7                | 7,9         | 13,6         | 176,4                         | 0,0          | 0,1        | 0,9         | 0,4        | 66,9                     | 28,6         | 306,1        | 0,8        |
| 100            | пюре картофельное                     | 200             | 3,2                 | 5,6         | 21,0         | 148,0                         | 0,1          | 0,7        | 39,6        | 0,6        | 101,2                    | 51,8         | 242,3        | 0,0        |
| 100            | сок томатный витаминизированный       | 200             | 0,6                 | 0,0         | 25,2         | 103,2                         | 0,0          | 0,0        | 3,6         | 0,0        | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,4        |
| 100            | компот из сухофруктов                 | 50              | 9,6                 | 13,8        | 26,9         | 271,0                         | 0,1          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 269,0                    | 104,0        | 24,0         | 1,5        |
| 100            | хлеб ржаной                           | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5                         | 0,0          | 0,2        | 0,0         | 0,0        | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1        |
|                | <b>всего</b>                          | <b>960,0</b>    | <b>33,6</b>         | <b>34,9</b> | <b>131,9</b> | <b>978,9</b>                  | <b>0,9</b>   | <b>1,1</b> | <b>91,1</b> | <b>3,5</b> | <b>552,0</b>             | <b>231,9</b> | <b>716,6</b> | <b>6,0</b> |
|                | <b>Итого</b>                          |                 | <b>51,3</b>         | <b>45,5</b> | <b>218,4</b> | <b>1472,7</b>                 | <b>1,0</b>   | <b>1,5</b> | <b>98,2</b> | <b>3,5</b> | <b>615,7</b>             | <b>305,9</b> | <b>926,4</b> | <b>9,0</b> |

| № п/п          | Перечень пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |       | Эн. ценность | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|--------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                                   |                 | Б                   | Ж    | У     |              | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>завтрак</b> |                                   |                 |                     |      |       |              |              |      |      |     |                          |       |       |      |
| 111            | овсянка геркулесовая молочная     | 205             | 3,9                 | 8,2  | 17,5  | 160,7        | 0,0          | 0,3  | 14,9 | 0,0 | 22,3                     | 53,0  | 137,8 | 1,5  |
| 112            | чай с сахаром                     | 215             | 0,2                 | 0,1  | 15,0  | 61,3         | 0,0          | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 9,7                      | 3,3   | 0,0   | 0,0  |
| 113            | хлеб твердый                      | 10              | 2,3                 | 3,0  | 0,0   | 37,0         | 0,0          | 0,0  | 0,1  | 0,0 | 120,0                    | 5,4   | 76,8  | 0,1  |
| 114            | хлеб пшеничный                    | 100             | 7,6                 | 0,8  | 46,7  | 212,5        | 0,0          | 0,1  | 0,0  | 0,0 | 20,0                     | 28,0  | 68,7  | 1,3  |
|                | итого                             | 530,0           | 14,0                | 12,1 | 79,2  | 471,5        | 0,1          | 0,5  | 15,0 | 0,0 | 172,0                    | 90,6  | 283,3 | 2,9  |
| <b>обед</b>    |                                   |                 |                     |      |       |              |              |      |      |     |                          |       |       |      |
| 115            | суп свекольный                    | 100             | 2,3                 | 6,8  | 11,7  | 119,0        | 0,0          | 6,6  | 0,0  | 0,0 | 39,0                     | 59,0  | 18,0  | 6,6  |
| 116            | суп картофельный с бобовыми       | 250             | 5,6                 | 4,9  | 18,5  | 142,2        | 0,1          | 0,1  | 3,4  | 0,5 | 1,1                      | 0,6   | 7,7   | 6,0  |
| 117            | пюре картошка                     | 100             | 16,2                | 8,8  | 2,8   | 155,0        | 0,1          | 1,4  | 0,0  | 4,1 | 20,0                     | 170,0 | 21,0  | 2,0  |
| 118            | макаронные изделия отварные       | 200             | 8,8                 | 9,4  | 57,9  | 336,5        | 0,0          | 1,0  | 0,0  | 0,0 | 36,0                     | 32,0  | 174,0 | 2,4  |
| 119            | фрукты                            | 200             | 0,8                 | 0,8  | 19,6  | 88,0         | 0,4          | 0,3  | 59,0 | 0,0 | 2,7                      | 0,0   | 0,0   | 3,4  |
| 120            | компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,6                 | 0,0  | 25,2  | 103,2        | 0,0          | 0,0  | 3,6  | 0,0 | 20,0                     | 0,0   | 12,0  | 0,4  |
| 121            | хлеб ржаной                       | 60              | 4,2                 | 0,8  | 21,9  | 106,5        | 0,0          | 0,2  | 0,0  | 0,0 | 22,0                     | 19,9  | 91,4  | 2,1  |
|                | итого                             | 1110,0          | 38,4                | 31,4 | 157,6 | 1050,4       | 0,5          | 9,6  | 66,0 | 4,6 | 140,8                    | 281,5 | 324,0 | 22,9 |
|                | ИТОГО                             |                 | 52,4                | 43,5 | 236,8 | 1521,9       | 0,6          | 10,0 | 81,0 | 4,6 | 312,8                    | 372,1 | 607,4 | 25,8 |



| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Ж. ценность   | Витамины, мг |            |             |             | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|--|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|  |                 | Б                   | Ж           | У            |               | В1           | С          | А           | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>завтрак</b>                         |                 |                     |             |              |               |              |            |             |             |                          |              |              |            |
| молочная кашка из творога              | 200             | 20,0                | 14,0        | 17,3         | 278,0         | 0,3          | 0,6        | 0,0         | 12,0        | 348,0                    | 8,0          | 6,0          | 0,0        |
| фрукт                                  | 200             | 0,8                 | 0,8         | 19,6         | 88,0          | 0,1          | 0,0        | 40,0        | 0,0         | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,6        |
| чай с сахаром                          | 215             | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3          | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0         | 9,7                      | 3,3          | 0,0          | 0,0        |
| <b>всего</b>                           | <b>615,0</b>    | <b>21,0</b>         | <b>14,9</b> | <b>51,9</b>  | <b>427,3</b>  | <b>0,4</b>   | <b>0,6</b> | <b>40,1</b> | <b>12,0</b> | <b>377,7</b>             | <b>11,3</b>  | <b>18,0</b>  | <b>0,6</b> |
| <b>обед</b>                            |                 |                     |             |              |               |              |            |             |             |                          |              |              |            |
| винегрет овощной                       | 100             | 1,6                 | 3,0         | 8,6          | 69,5          | 0,0          | 0,1        | 12,7        | 2,7         | 31,6                     | 20,7         | 65,0         | 1,1        |
| щи из свежей капусты с картоф. и смет. | 260             | 2,2                 | 4,6         | 8,6          | 83,7          | 0,0          | 0,1        | 11,5        | 0,3         | 45,0                     | 31,4         | 70,0         | 1,1        |
| котлеты                                | 100             | 12,8                | 10,3        | 11,7         | 191,3         | 0,0          | 0,1        | 0,0         | 0,0         | 31,2                     | 22,6         | 123,0        | 1,9        |
| каша рисовая рассыпчатая               | 200             | 4,1                 | 5,0         | 43,2         | 235,0         | 0,4          | 0,4        | 0,0         | 0,0         | 1,4                      | 12,0         | 70,3         | 0,6        |
| чайный напиток с молоком               | 200             | 0,6                 | 0,0         | 25,2         | 103,2         | 0,0          | 0,0        | 3,6         | 0,0         | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,4        |
| булочка                                | 50              | 3,8                 | 6,6         | 34,5         | 197,0         | 0,0          | 0,3        | 5,3         | 1,7         | 21,9                     | 18,2         | 95,7         | 1,1        |
| хлеб ржаной                            | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5         | 0,0          | 0,2        | 0,0         | 0,0         | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1        |
| <b>всего</b>                           | <b>970,0</b>    | <b>29,2</b>         | <b>30,3</b> | <b>153,7</b> | <b>986,2</b>  | <b>0,4</b>   | <b>1,2</b> | <b>33,1</b> | <b>4,7</b>  | <b>173,1</b>             | <b>124,8</b> | <b>527,4</b> | <b>8,2</b> |
| <b>ИТОГО</b>                           |                 | <b>50,2</b>         | <b>45,1</b> | <b>205,6</b> | <b>1413,5</b> | <b>0,8</b>   | <b>1,8</b> | <b>73,2</b> | <b>16,7</b> | <b>550,7</b>             | <b>136,1</b> | <b>545,4</b> | <b>8,9</b> |

| № п/п          | Прим. пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |            |             |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                   | Ж           | У            |                                | В1           | С          | А           | Е          | Са                       | Р            | Мg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                   |                 |                     |             |              |                                |              |            |             |            |                          |              |              |             |
| 177            | каша молочная "Дружба"            | 205             | 5,1                 | 5,1         | 31,8         | 185,6                          | 0,1          | 0,1        | 1,2         | 0,2        | 125,2                    | 36,3         | 152,7        | 0,8         |
| 178            | фрукт                             | 200             | 0,8                 | 0,8         | 19,6         | 88,0                           | 0,1          | 0,0        | 40,0        | 0,0        | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,6         |
| 179            | вафли с молоком                   | 200             | 3,8                 | 4,0         | 25,8         | 154,0                          | 0,1          | 0,1        | 2,2         | 0,1        | 49,9                     | 0,7          | 0,0          | 0,0         |
| 180            | хлеб пшеничный                    | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5                          | 0,0          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 20,0                     | 28,0         | 68,7         | 1,3         |
|                | <b>всего</b>                      | <b>705,0</b>    | <b>17,3</b>         | <b>10,7</b> | <b>123,9</b> | <b>640,1</b>                   | <b>0,2</b>   | <b>0,3</b> | <b>43,4</b> | <b>0,3</b> | <b>215,1</b>             | <b>65,0</b>  | <b>233,4</b> | <b>2,6</b>  |
| <b>обед</b>    |                                   |                 |                     |             |              |                                |              |            |             |            |                          |              |              |             |
| 181            | салат морковная                   | 100             | 2,3                 | 6,8         | 11,7         | 119,0                          | 0,0          | 6,6        | 0,0         | 0,0        | 39,0                     | 59,0         | 18,0         | 6,6         |
| 182            | суп картофельный с крупой и мясом | 275             | 6,2                 | 7,0         | 13,6         | 142,6                          | 0,3          | 0,1        | 5,1         | 0,0        | 62,8                     | 5,4          | 29,8         | 1,6         |
| 183            | куры отварные                     | 100             | 19,1                | 14,6        | 0,2          | 197,6                          | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 4,6                      | 1,3          | 68,2         | 1,0         |
| 184            | каша гречневая рассыпчатая        | 200             | 9,5                 | 6,9         | 43,2         | 273,0                          | 0,0          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 15,6                     | 36,0         | 127,8        | 2,9         |
| 185            | Кефир                             | 200             | 5,8                 | 5,0         | 8,0          | 106,0                          | 0,0          | 0,0        | 3,6         | 0,0        | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,4         |
| 186            | булочка                           | 50              | 3,8                 | 6,6         | 34,5         | 197,0                          | 0,0          | 0,3        | 5,3         | 1,7        | 21,9                     | 18,2         | 95,7         | 1,1         |
| 187            | хлеб ржаной                       | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5                          | 0,0          | 0,2        | 0,0         | 0,0        | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1         |
|                | <b>всего</b>                      | <b>985,0</b>    | <b>50,9</b>         | <b>47,7</b> | <b>133,1</b> | <b>1141,7</b>                  | <b>0,4</b>   | <b>7,4</b> | <b>14,0</b> | <b>1,8</b> | <b>185,9</b>             | <b>139,8</b> | <b>442,8</b> | <b>15,7</b> |
|                | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>68,2</b>         | <b>58,4</b> | <b>257,1</b> | <b>1781,8</b>                  | <b>0,6</b>   | <b>7,7</b> | <b>57,5</b> | <b>2,0</b> | <b>401,0</b>             | <b>204,9</b> | <b>676,2</b> | <b>18,3</b> |



Всего:

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |            |              |              | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                   | Ж           | У            |                               | В1           | С          | А            | Е            | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                   |                 |                     |             |              |                               |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 16             | оладьи со сгущ. молоком           | 200             | 12,0                | 19,8        | 65,3         | 496,0                         | 0,0          | 0,3        | 5,3          | 1,6          | 20,3                     | 16,8         | 90,3         | 2,1         |
| 18             | масло сливочное                   | 15              | 0,1                 | 12,3        | 0,1          | 112,5                         | 0,1          | 0,0        | 0,0          | 1,2          | 3,3                      | 0,5          | 2,9          | 0,0         |
| 176            | чай с сахаром                     | 215             | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                          | 0,0          | 0,0        | 0,0          | 0,0          | 9,7                      | 3,3          | 0,0          | 0,0         |
| 180            | хлеб пшеничный                    | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5                         | 0,0          | 0,1        | 0,0          | 0,0          | 20,0                     | 28,0         | 68,7         | 1,3         |
|                | итого                             | 530,0           | 19,9                | 33,0        | 127,1        | 882,3                         | 0,1          | 0,4        | 5,3          | 2,8          | 53,3                     | 48,5         | 161,9        | 3,4         |
| <b>обед</b>    |                                   |                 |                     |             |              |                               |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 180            | икра кабачковая                   | 100             | 1,4                 | 6,3         | 6,1          | 88,0                          | 0,0          | 0,8        | 29,1         | 4,8          | 25,6                     | 25,3         | 63,2         | 1,1         |
| 186            | рассольник ленинградский со смет. | 260             | 2,2                 | 3,5         | 15,0         | 101,0                         | 0,0          | 0,1        | 7,8          | 29,0         | 30,7                     | 35,5         | 155,6        | 4,7         |
| 184            | Жаркое по-домашнему               | 243             | 19,4                | 19,0        | 32,0         | 384,8                         | 0,0          | 0,2        | 3,8          | 153,0        | 6,9                      | 151,9        | 272,7        | 3,1         |
| 187            | сок                               | 200             | 1,0                 | 0,0         | 23,4         | 94,0                          | 0,0          | 0,1        | 80,0         | 0,0          | 36,0                     | 0,0          | 26,0         | 0,6         |
| 188            | булочка                           | 100             | 7,6                 | 13,2        | 69,0         | 394,0                         | 0,0          | 0,6        | 10,6         | 3,4          | 43,8                     | 36,4         | 191,4        | 2,2         |
| 183            | хлеб ржаной                       | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5                         | 0,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0          | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1         |
|                | итого                             | 963,0           | 35,8                | 42,8        | 167,4        | 1168,3                        | 0,1          | 1,9        | 131,3        | 190,2        | 165,0                    | 269,0        | 800,2        | 13,8        |
|                | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>55,7</b>         | <b>75,8</b> | <b>294,5</b> | <b>2050,6</b>                 | <b>0,2</b>   | <b>2,4</b> | <b>136,6</b> | <b>193,0</b> | <b>218,2</b>             | <b>317,5</b> | <b>962,1</b> | <b>17,2</b> |

12 18 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг |             |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                     |                 | Б                   | Ж           | У            |                         | В1           | С           | А            | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                     |                 |                     |             |              |                         |              |             |              |            |                          |              |              |             |
| 210            | омлет натуральный                   | 200             | 14,1                | 22,6        | 2,8          | 270,6                   | 0,3          | 0,1         | 2,5          | 0,0        | 201,6                    | 8,9          | 80,6         | 0,6         |
| пр-во          | Йогурт                              | 100             | 4,2                 | 1,8         | 4,8          | 52,0                    | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 0,0        | 29,0                     | 20,0         | 161,0        | 1,7         |
| 382            | какао с молоком                     | 200             | 3,8                 | 4,0         | 25,8         | 154,0                   | 0,1          | 0,1         | 2,2          | 0,1        | 49,9                     | 0,7          | 0,0          | 0,0         |
| 480            | хлеб пшеничный                      | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5                   | 0,0          | 0,1         | 0,0          | 0,0        | 20,0                     | 28,0         | 68,7         | 1,3         |
|                | <b>всего</b>                        | <b>600,0</b>    | <b>29,7</b>         | <b>29,2</b> | <b>80,1</b>  | <b>689,1</b>            | <b>0,4</b>   | <b>0,2</b>  | <b>4,7</b>   | <b>0,1</b> | <b>300,5</b>             | <b>57,6</b>  | <b>310,3</b> | <b>3,6</b>  |
| <b>обед</b>    |                                     |                 |                     |             |              |                         |              |             |              |            |                          |              |              |             |
| 49             | салат витаминный                    | 100             | 2,3                 | 6,8         | 11,7         | 119,0                   | 0,0          | 6,6         | 0,0          | 0,0        | 39,0                     | 59,0         | 18,0         | 6,6         |
| 110            | суп из овощей с фасолью со сметаной | 260             | 2,7                 | 4,3         | 23,1         | 96,0                    | 0,1          | 11,0        | 0,0          | 1,1        | 41,5                     | 100,5        | 24,0         | 0,9         |
| 143            | котлета рыбная                      | 100             | 11,7                | 7,9         | 13,6         | 176,4                   | 0,0          | 0,1         | 0,9          | 0,4        | 66,9                     | 28,6         | 306,1        | 0,8         |
| 694            | пюре картофельное                   | 200             | 3,2                 | 5,6         | 21,0         | 148,0                   | 0,1          | 0,6         | 32,3         | 0,5        | 82,6                     | 42,3         | 197,8        | 0,0         |
| 338            | фрукт                               | 200             | 0,8                 | 0,8         | 19,6         | 88,0                    | 0,2          | 0,3         | 60,0         | 0,0        | 3,6                      | 0,1          | 0,0          | 0,0         |
| 349            | компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,6                 | 0,0         | 25,2         | 103,2                   | 0,0          | 0,0         | 3,6          | 0,0        | 20,0                     | 0,0          | 12,0         | 0,4         |
| 481            | хлеб ржаной                         | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5                   | 0,0          | 0,2         | 0,0          | 0,0        | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1         |
|                | <b>всего</b>                        | <b>1120,0</b>   | <b>25,4</b>         | <b>26,2</b> | <b>136,1</b> | <b>837,1</b>            | <b>0,5</b>   | <b>18,8</b> | <b>96,8</b>  | <b>2,0</b> | <b>275,6</b>             | <b>250,5</b> | <b>649,2</b> | <b>10,8</b> |
|                | <b>ИТОГО</b>                        |                 | <b>55,1</b>         | <b>55,4</b> | <b>216,2</b> | <b>1526,2</b>           | <b>0,8</b>   | <b>19,1</b> | <b>101,5</b> | <b>2,1</b> | <b>576,1</b>             | <b>308,1</b> | <b>959,5</b> | <b>14,3</b> |

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |            |              |             | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                 | Б                   | Ж            | У             |                               | Н1           | С          | А            | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                   |                 |                     |              |               |                               |              |            |              |             |                          |              |              |             |
| 185            | каша геркулесовая молочная        | 205             | 3,9                 | 8,2          | 17,5          | 160,7                         | 0,0          | 0,3        | 14,9         | 0,0         | 22,3                     | 53,9         | 137,8        | 1,5         |
| 14             | масло сливочное                   | 10              | 0,1                 | 8,2          | 0,1           | 75,0                          | 0,1          | 0,0        | 0,0          | 0,8         | 2,2                      | 0,3          | 1,9          | 0,0         |
| 15             | сыр твердый                       | 15              | 3,5                 | 4,5          | 0,0           | 55,5                          | 0,0          | 0,0        | 0,2          | 0,0         | 180,0                    | 8,1          | 115,2        | 0,2         |
| 376            | чай с сахаром                     | 215             | 0,2                 | 0,1          | 15,0          | 61,3                          | 0,0          | 0,0        | 0,0          | 0,0         | 9,7                      | 3,3          | 0,0          | 0,0         |
| 180            | хлеб пшеничный                    | 100             | 7,6                 | 0,8          | 46,7          | 212,5                         | 0,0          | 0,1        | 0,0          | 0,0         | 20,0                     | 28,0         | 68,7         | 1,3         |
|                | <b>всего</b>                      | <b>545,0</b>    | <b>15,2</b>         | <b>21,8</b>  | <b>79,3</b>   | <b>565,0</b>                  | <b>0,1</b>   | <b>0,5</b> | <b>15,1</b>  | <b>0,8</b>  | <b>234,2</b>             | <b>93,6</b>  | <b>323,6</b> | <b>3,0</b>  |
| <b>обед</b>    |                                   |                 |                     |              |               |                               |              |            |              |             |                          |              |              |             |
| 67             | винегрет овощной                  | 100             | 1,6                 | 3,0          | 8,6           | 69,5                          | 9,8          | 0,6        | 5,0          | 0,1         | 51,0                     | 38,0         | 5,5          | 1,2         |
| 101            | суп картофельный с крупой и мясом | 275             | 6,2                 | 7,0          | 13,6          | 142,6                         | 0,3          | 0,1        | 5,1          | 0,0         | 62,8                     | 5,4          | 29,8         | 1,6         |
| 416            | колбаса                           | 100             | 12,8                | 10,3         | 11,7          | 191,3                         | 0,0          | 0,1        | 0,0          | 0,0         | 31,2                     | 22,6         | 123,0        | 1,9         |
| 309            | макаронные изделия отварные       | 180             | 5,4                 | 8,1          | 32,5          | 225,0                         | 0,0          | 1,0        | 0,0          | 0,0         | 36,0                     | 32,0         | 174,0        | 2,4         |
| 382            | какао с молоком                   | 200             | 3,8                 | 4,0          | 25,8          | 154,0                         | 0,1          | 0,1        | 2,2          | 0,1         | 49,9                     | 0,7          | 0,0          | 0,0         |
| Пр-по          | булочка                           | 100             | 7,6                 | 13,2         | 69,0          | 394,0                         | 0,0          | 0,6        | 10,6         | 3,4         | 43,8                     | 36,4         | 191,4        | 2,2         |
| 481            | хлеб ржаной                       | 60              | 4,2                 | 0,8          | 21,9          | 106,5                         | 0,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0         | 22,0                     | 19,9         | 91,4         | 2,1         |
|                | <b>всего</b>                      | <b>1015,0</b>   | <b>41,6</b>         | <b>46,3</b>  | <b>183,1</b>  | <b>1282,9</b>                 | <b>10,2</b>  | <b>2,6</b> | <b>22,9</b>  | <b>3,5</b>  | <b>296,7</b>             | <b>155,0</b> | <b>615,1</b> | <b>11,4</b> |
|                | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>56,8</b>         | <b>68,1</b>  | <b>262,4</b>  | <b>1847,9</b>                 | <b>10,3</b>  | <b>3,1</b> | <b>38,0</b>  | <b>4,4</b>  | <b>530,9</b>             | <b>248,6</b> | <b>938,7</b> | <b>14,3</b> |
|                | <b>Норма за 30 дней</b>           |                 | <b>500,0</b>        | <b>531,6</b> | <b>2322,2</b> | <b>1118,0</b>                 | <b>11,8</b>  | <b>3,5</b> | <b>108,0</b> | <b>23,8</b> | <b>526,0</b>             | <b>232,0</b> | <b>891,8</b> | <b>15,7</b> |
|                | Завтрак                           |                 | 200,7               | 182,0        | 867,6         | 5818,5                        | 2,1          | 3,5        | 177,3        | 16,7        | 2408,1                   | 614,6        | 2563,0       | 27,2        |
|                | Обед                              |                 | 368,9               | 349,7        | 1464,7        | 10268,1                       | 13,7         | 49,3       | 721,4        | 255,1       | 2874,8                   | 1915,3       | 6384,8       | 132,6       |

## 12-18 лет

|                 |      |      |       |        |     |     |      |      |       |       |       |      |
|-----------------|------|------|-------|--------|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|------|
| Итого за 1 день | 37,0 | 55,2 | 233,2 | 1018,7 | 1,6 | 5,3 | 81,9 | 55,2 | 528,3 | 251,0 | 894,8 | 16,0 |
| Завтрак         | 20,1 | 18,2 | 86,8  | 581,9  | 0,2 | 0,4 | 17,7 | 1,7  | 240,8 | 61,5  | 256,3 | 2,7  |
| Обед            | 36,9 | 35,0 | 146,5 | 1026,8 | 1,4 | 4,9 | 72,1 | 25,5 | 287,5 | 191,5 | 638,5 | 13,3 |
| соотношение     |      |      |       |        |     |     |      |      |       |       |       |      |
| Завтрак         |      |      |       | 23%    |     |     |      |      |       |       |       |      |
| Обед            |      |      |       | 34%    |     |     |      |      |       |       |       |      |

## Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)

| Наименование группы продуктов | норма<br>в г. | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка |       |       |       |       |        |        |       |       |       |       | Итого за<br>10 дн. | откл.,% |
|-------------------------------|---------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------------------|---------|
|                               |               | 1  | 2     | 3     | 4     | 5     | 6      | 7      | 8     | 9     | 10    |       |                    |         |
| хлеб ржаной                   | 60            | 60   | 60    | 60    | 60    | 60    | 60     | 60     | 60    | 60    | 60    | 60,0  |                    |         |
| хлеб пшеничный                | 100           | 114  | 100   | 100   | 118   | 100   | 17,5   | 100    | 100   | 118   | 100   | 96,8  |                    |         |
| мука пшеничная                | 10            | 33,78  | 0     | 5     | 0     | 2     | 0      | 0      | 33,78 | 0     | 39,86 | 31,4  |                    |         |
| крупы, бобовые, мак.          | 35            | 64,2   | 44    | 82,32 | 43,5  | 139,2 | 74,4   | 123,32 | 5     | 0     | 55,2  | 63,3  |                    |         |
| картофель, свежие овощи       | 325           | 103,6  | 250,4 | 268   | 100,3 | 190,1 | 247,7  | 241,9  | 570,2 | 458,1 | 347,4 | 337,8 |                    |         |
| фрукты свежие                 | 100           | 0  | 200   | 0     | 0     | 235,7 | 200    | 200    | 0     | 215,7 | 0     | 107,1 |                    |         |
| сухофрукты                    | 10            | 0  | 34    | 20    | 20    | 20    | 20     | 0      | 0     | 20    | 20    | 15,4  |                    |         |
| сахар                         | 22,5          | 16,5   | 52,5  | 0     | 11    | 9     | 12     | 31     | 5,5   | 23    | 10,5  | 17,1  |                    |         |
| какао-порошок                 | 0,6           | 0  | 2     | 2     | 0     | 0     | 0      | 2      | 0     | 7     | 0     | 0,8   |                    |         |
| чай                           | 0,2           | 1  | 0     | 0     | 1     | 0     | 0      | 0      | 1     | 0     | 1     | 0,4   |                    |         |
| мясо говядины 1 кг            | 45            | 0  | 107   | 134   | 0     | 113   | 0      | 39     | 107   | 0     | 39    | 53,9  |                    |         |
| птица                         | 10            | 73,6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 208    | 0     | 0     | 81,6  | 36,3  |                    |         |
| рыба                          | 10            | 0  | 0     | 0     | 1,10  | 0     | 140    | 0      | 0     | 140   | 0     | 42,0  |                    |         |
| колбасные изделия             | 10            | 0  | 0     | 50    | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     | 40    | 0     | 10,0  |                    |         |
| молоко, кисло-молочн., творог | 270           | 146,6  | 203   | 41,5  | 153,6 | 100   | 193,95 | 192    | 0     | 195,1 | 100   | 132,9 |                    |         |
| сыр                           | 5             | 0  | 28,4  | 10    | 0     | 0     | 0      | 0      | 10    | 10    | 20    | 11,4  |                    |         |
| масло сливочн.                | 17,5          | 22,43  | 3,4   | 18    | 15    | 10    | 19,4   | 10     | 30,47 | 22    | 30,43 | 18,1  |                    |         |
| масло растител.               | 9             | 15,3   | 10    | 21,25 | 17,5  | 16    | 21,25  | 7,5    | 12,13 | 18,5  | 12,63 | 15,2  |                    |         |

| area | 20 | 0.025 | 0.2 | 2.8 | 0 | 0 | 0 | 3.9 | 3.5 | 3.9 | 0.25 | 3.5 | 4.5 | 3.9 |  |
|------|----|-------|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|--|
| comp |    |       |     |     |   |   |   |     |     |     |      |     |     |     |  |

12-18/CI