



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №1 г. Зубцова

/Силаева Е.Г./



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Компит-О»

/Тимогина Д.А./

**Примерное 10-ти дневное меню горячего питания (завтраков и обедов)  
учащихся 5-11 (ОВЗ) классов в МБОУ СОШ №1 г. Зубцова**

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность ккал	Минеральные вещества										№ ТК(Вариант 1)
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			
№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины										№ ТК(Вариант 1)
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг			
<b>День 1 (понедельник) 11-18 лет</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Макаронны с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23	0,128	204		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	376		
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006			
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,12</b>	<b>18,79</b>	<b>81,01</b>	<b>561,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>127,20</b>	<b>316,93</b>	<b>244,17</b>	<b>32,66</b>	<b>2,18</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>																	
	Овощи натуральные соленные	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	24	14	0,6	0,1	70		
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475	82		
	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	23,6	117,03	20,27	2	0,05	246		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3176	7,3116	46,26	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135	302		
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,564	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,3625			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>29,3801</b>	<b>27,2516</b>	<b>99,1525</b>	<b>788,138</b>	<b>0,3798</b>	<b>15,975</b>	<b>120</b>	<b>137,509</b>	<b>501,38</b>	<b>242,025</b>	<b>370,191</b>	<b>0,3625</b>			
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>46,50</b>	<b>46,04</b>	<b>180,16</b>	<b>1299,78</b>	<b>0,53</b>	<b>16,23</b>	<b>247,20</b>	<b>454,43</b>	<b>745,55</b>	<b>274,69</b>	<b>372,37</b>	<b>0,51</b>			
<b>День 2 (вторник) 11-18 лет</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	7,15	11,16	35,29	271,42	0,18	1,11	55,23	131,52	175,59	45,33	1,17	0,161905	182		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	3		
	Чай с лимоном	200-	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	377		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,18</b>	<b>12,16</b>	<b>70,57</b>	<b>432,76</b>	<b>0,23</b>	<b>13,94</b>	<b>55,23</b>	<b>166,42</b>	<b>207,79</b>	<b>59,33</b>	<b>3,97</b>	<b>0,19</b>			
<b>Обед</b>																	
	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039	73		
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,225	5,825	0	42,675	1,13	35,575	2,05	0,0725	102		
	Плов из птицы	280	23,64	13,8	51,033	423,73	0,182	8,4	25,76	64,972	240,982	75,53	2,62	0,186667	291		
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	4,7	0	0	0,06	0,006	200102		
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,6	16,8	2,6	0,24	0,006			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,3625			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>34,4785</b>	<b>27,0465</b>	<b>122,218</b>	<b>880,104</b>	<b>0,491</b>	<b>18,895</b>	<b>25,76</b>	<b>208,277</b>	<b>335,912</b>	<b>136,805</b>	<b>6,334</b>	<b>0,304167</b>			
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>43,66</b>	<b>39,21</b>	<b>192,78</b>	<b>1312,86</b>	<b>0,72</b>	<b>32,84</b>	<b>80,99</b>	<b>374,70</b>	<b>543,70</b>	<b>196,14</b>	<b>10,31</b>	<b>0,49</b>			

День 3 (Среда) 11-18 лет														№ ТК(Вариант 1)		
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
<b>Завтрак</b>																
	Пудинг из творога со спущенным молоком	200	25,89	20,26	66,31	551,42	0,14	0,89	125,10	362,89	401,62	53,97	1,62	0,542857	222	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	14,76	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13	0,156	379	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006		
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018	338	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>32,56</b>	<b>25,78</b>	<b>112,97</b>	<b>819,26</b>	<b>0,25</b>	<b>2,19</b>	<b>157,10</b>	<b>499,29</b>	<b>530,91</b>	<b>78,91</b>	<b>2,42</b>	<b>0,72</b>		
<b>Обед</b>																
	Салат из свежлы отварной с чесноком	100	1,4	6,01	8,26	131,9	0,017	6,65	0	35,46	40,63	20,69	1,32	0,077	50	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475	88	
	Птица тушенная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,33	29,3	29,04	73,27	13,49	0,95	0,08	290/330	
	Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	253,18125	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33	0,0306	130401	
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,83	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,2651		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>23,815</b>	<b>27,69</b>	<b>87,8225</b>	<b>792,75525</b>	<b>0,2335</b>	<b>23,355</b>	<b>149,3</b>	<b>142,98</b>	<b>268,54</b>	<b>100,285</b>	<b>365,319</b>	<b>0,2651</b>		
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>56,38</b>	<b>53,47</b>	<b>200,79</b>	<b>1612,02</b>	<b>0,49</b>	<b>25,54</b>	<b>306,40</b>	<b>642,27</b>	<b>799,45</b>	<b>179,20</b>	<b>367,74</b>	<b>0,99</b>		
<b>День 4 (Четвер) 11-18 лет</b>																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
<b>Завтрак</b>																
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,91	12,40	35,83	288,57	0,17	0,91	52,19	142,50	223,79	67,44	1,64	0,161905	173	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006	376	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338	
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,88</b>	<b>13,40</b>	<b>70,91</b>	<b>447,91</b>	<b>0,22</b>	<b>10,94</b>	<b>52,19</b>	<b>174,30</b>	<b>254,39</b>	<b>80,44</b>	<b>4,36</b>	<b>0,19</b>		
<b>Обед</b>																
	Салат из квашеной капусты	100	1,707	5	8,46	85,7	0,022	19,81	0	52,243	33,952	16,011	0,67	0,027	47	
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,53	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035	113	
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,46	221,81	0,053	0,28	41,01	41,7	151,53	34,77	1,32	0,127273	234	
	Пюре картофельное	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,24	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156	130101	
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06			
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62			
	<b>Итого Обед:</b>		<b>21,97964</b>	<b>30,91655</b>	<b>100,048</b>	<b>772,304</b>	<b>0,351</b>	<b>36,142</b>	<b>73,75</b>	<b>195,217</b>	<b>378,19</b>	<b>108,62</b>	<b>5,024</b>	<b>0,351273</b>		
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>31,86</b>	<b>44,32</b>	<b>170,96</b>	<b>1220,22</b>	<b>0,57</b>	<b>47,09</b>	<b>125,94</b>	<b>369,51</b>	<b>632,58</b>	<b>189,06</b>	<b>9,38</b>	<b>0,54</b>		

День 5 (пятница) 11-18 лет														№ ТК(Вариант 1)					
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг					
<b>Завтрак</b>																			
	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	200	5,79	10,65	31,89	247,62	0,10	0,91	52,19	127,03	149,26	35,45	0,77	0,133333	175				
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,01	14				
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006	377				
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,50</b>	<b>18,50</b>	<b>57,50</b>	<b>427,96</b>	<b>0,12</b>	<b>3,74</b>	<b>92,19</b>	<b>148,33</b>	<b>173,46</b>	<b>40,45</b>	<b>1,39</b>	<b>0,15</b>					
<b>Обед</b>																			
	Винегрет Овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,632	0	31,23	43,27	19,52	0,83	0,038	67				
	Суп из овощей	250	1,5875	4,9875	9,13	95,25	0,0725	10,375	0	34,85	49,275	20,75	0,775	0,0475	99				
	Голубцы с соусом	280	21,46667	42,78167	30,403333	592,5616667	0,163333	43,75	0	408,8	0	54,425	3,686667	0,221667	297				
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	360,03	0,024	160211-1				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62						
	<b>Итого Обед:</b>		<b>27,55417</b>	<b>58,64917</b>	<b>83,823333</b>	<b>980,8356667</b>	<b>0,324833</b>	<b>64,357</b>	<b>120</b>	<b>498,28</b>	<b>153,585</b>	<b>113,335</b>	<b>366,1817</b>	<b>0,337167</b>					
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>35,05</b>	<b>77,15</b>	<b>141,32</b>	<b>1408,79</b>	<b>0,44</b>	<b>68,10</b>	<b>212,19</b>	<b>646,61</b>	<b>327,04</b>	<b>153,78</b>	<b>367,57</b>	<b>0,49</b>					
<b>День 6 (понедельник) 11-18 лет</b>																			
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг					
<b>Завтрак</b>																			
	Макароны с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	295,20	202,08	20,32	1,23	0,128	204				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	376				
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	338				
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02					
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,51</b>	<b>16,92</b>	<b>69,19</b>	<b>493,74</b>	<b>0,13</b>	<b>10,25</b>	<b>115,20</b>	<b>327,00</b>	<b>232,68</b>	<b>33,32</b>	<b>3,95</b>	<b>0,15</b>					
<b>Обед</b>																			
	Салат из свежлы с зеленым горошком	100	1,633333	4,116667	7,2833333	72,9	0,045	6,86	0	28,33	41,61	18,39	1,3	0,036	53				
	Рассолник Ленинградский	250	2,0175	5,08	11,98	107,25	0,0925	8,375	0	29,15	56,725	24,175	0,925	0,0575	96				
	Плов из птицы	280	23,64	13,8	51,033	423,73	0,182	8,4	25,76	64,972	240,9867	75,53	2,62	0,186667	291				
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	0,006	200102				
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624						
	<b>Итого Обед:</b>		<b>29,91083</b>	<b>23,80067</b>	<b>110,41633</b>	<b>778,204</b>	<b>0,3655</b>	<b>23,635</b>	<b>25,76</b>	<b>132,152</b>	<b>377,3217</b>	<b>125,695</b>	<b>5,769</b>	<b>0,286167</b>					
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>45,42</b>	<b>40,72</b>	<b>179,61</b>	<b>1271,94</b>	<b>0,50</b>	<b>33,89</b>	<b>140,96</b>	<b>459,15</b>	<b>610,00</b>	<b>159,02</b>	<b>9,72</b>	<b>0,44</b>					

День 7 (вторник) 11-18 лет										Минеральные вещества										№ ТК(Вариант 1)
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг						
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,81	10,21	30,83	239,04	0,07	1,11	55,23	127,40	112,56	19,33	0,44	0,161905	181					
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	377					
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	2,4	3	0	0	0,02	0,01						
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,52</b>	<b>18,06</b>	<b>56,44</b>	<b>419,38</b>	<b>0,09</b>	<b>3,94</b>	<b>95,23</b>	<b>148,70</b>	<b>136,76</b>	<b>24,33</b>	<b>1,06</b>	<b>0,18</b>	73					
Обед	Икра кабачковая	100	2,731	7,18	14,54	133,8	0,038	4,67	0	90,93	55,8	18,1	0,74	0,039	82					
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9325	103,75	0,05	10,675	0	49,725	54,6	26,125	1,225	0,0475	234					
	Котлеты рыбные	100	11,16364	13,65455	13,46	221,81	0,053	0,28	41,1	41,7	151,53	34,77	1,32	0,122723	234					
	Картофельное пюре	180	3,924	5,928	26,388	174,72	0,18	15,552	20,244	63,024	116,208	39,564	1,464	0,156	130101					
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,003	0,6	120	14,1	23,04	11,04	0,24	0,024	200102					
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,62	0,399773						
	<b>Итого Обед:</b>		<b>22,71864</b>	<b>32,52255</b>	<b>102,3205</b>	<b>802,004</b>	<b>0,37</b>	<b>31,777</b>	<b>181,344</b>	<b>268,779</b>	<b>439,178</b>	<b>137,199</b>	<b>365,639</b>	<b>0,599773</b>	82					
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>30,24</b>	<b>50,58</b>	<b>158,76</b>	<b>1221,38</b>	<b>0,46</b>	<b>35,72</b>	<b>276,57</b>	<b>417,48</b>	<b>575,94</b>	<b>161,53</b>	<b>366,70</b>	<b>0,58</b>						
<b>День 8 (среда) 11-18 лет</b>																				
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	B2, мг						
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,51	386,20	0,13	0,03	432,75	137,40	301,03	21,51	3,50	0,689655	210					
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	0,188	382					
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,018						
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,17</b>	<b>39,49</b>	<b>52,99</b>	<b>672,04</b>	<b>0,26</b>	<b>1,62</b>	<b>469,15</b>	<b>300,25</b>	<b>464,89</b>	<b>53,79</b>	<b>4,65</b>	<b>0,90</b>	37					
Обед	Салат картофельный с супцом	100	1,21	7,843	8,962	111,4	0,055	6,036	0	18,52	42,103	15,21	0,68	0,039	37					
	Суп куриный с вермишелью	250	2,565	5,53	11,61	115,75	0,05	0,5	12,5	28,55	38,5	10,675	0,65	0,035	113					
	Биточки рубленые куриные	100	17,66	16,1	14,9	275,225	0,07	1,37	51,9	46,775	157,05	19,28	1,42	0,1375	120611					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3116	46,26	292,5	0,2502	0	0	17,784	244,71	162,99	5,472	0,135	302					
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102					
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,3525						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0,3525						
	<b>Итого Обед:</b>		<b>34,375</b>	<b>32,0586</b>	<b>121,852</b>	<b>969,199</b>	<b>0,4712</b>	<b>7,906</b>	<b>64,4</b>	<b>121,329</b>	<b>520,363</b>	<b>215,755</b>	<b>9,146</b>	<b>0,3525</b>						
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>60,55</b>	<b>71,55</b>	<b>174,84</b>	<b>1641,24</b>	<b>0,73</b>	<b>9,52</b>	<b>533,55</b>	<b>421,57</b>	<b>985,25</b>	<b>269,55</b>	<b>13,79</b>	<b>1,25</b>						

День 9 (четверг) 11-18 лет															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг	№ ТК(Вариант 1)
	Завтрак														
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	7,15	11,16	35,20	271,42	0,18	1,11	55,24	131,52	175,59	45,33	1,17	0,161905	182
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,24	0	376
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,12</b>	<b>12,16</b>	<b>70,28</b>	<b>430,76</b>	<b>0,23</b>	<b>11,14</b>	<b>55,24</b>	<b>163,32</b>	<b>206,19</b>	<b>58,33</b>	<b>3,85</b>	<b>0,19</b>	
	Обед														
	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7	0,022	19,81	0	52,243	33,952	16,011	0,667	0,027	47
	Суп картофельный с горохом	250	5,4875	5,2625	16,525	148,25	0,2275	5,825	0	42,675	1,13	35,575	2,05	0,0725	102
	Птица тушеная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,33	29,3	29,04	73,27	13,49	0,95	0,08	290/330
	Рис отварной	180	4,452	5,076	49,176	260,304	0,48	0	16,2	18,936	98,22	32,292	0,744	0,024	130301
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,036	16,84	69,6	0,0036	0,6	120	14,1	23,04	11,04	3,6003	0,024	160211-1
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624		
	<b>Итого Обед:</b>		<b>25,6795</b>	<b>26,6485</b>	<b>114,091</b>	<b>812,178</b>	<b>0,8191</b>	<b>26,565</b>	<b>165,5</b>	<b>166,294</b>	<b>267,612</b>	<b>116,008</b>	<b>365,305</b>	<b>0,2335</b>	
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>34,80</b>	<b>38,81</b>	<b>184,37</b>	<b>1242,94</b>	<b>1,05</b>	<b>37,71</b>	<b>220,74</b>	<b>329,62</b>	<b>473,80</b>	<b>174,34</b>	<b>369,16</b>	<b>0,42</b>	
День 10 (пятница) 11-18 лет															
	Завтрак														
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,06	0,91	52,19	124,45	149,94	34,72	0,57	0,142857	174
	Бутерброд с сыром	30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	0,04	0,10	53,10	125,28	86,40	8,51	0,44	0,063	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	377
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>11,06</b>	<b>17,82</b>	<b>69,45</b>	<b>483,30</b>	<b>0,09</b>	<b>3,84</b>	<b>105,29</b>	<b>263,93</b>	<b>240,74</b>	<b>45,63</b>	<b>1,37</b>	<b>0,21</b>	
	Обед														
	Салат из свежых отварной с чесноком	100	1,4	6,01	8,26	131,9	0,017	6,65	0	35,46	40,63	20,69	1,32	0,077	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,9025	89,75	0,0575	15,775	0	49,25	49	22,125	0,825	0,0475	88
	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	55,41	25,62	223,29	14,8	4,72	1,4	261
	Изделия макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,74	253,18	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33	0,0306	130401
	Компот из ягод с/м	200	0	0	19,96	76	0	0	0	0,4	0	0	0,06	0	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	200102
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,224	9,88	45,984	0,024	0	0	4,6	21,2	5	0,624	0	
	<b>Итого Обед:</b>		<b>25,065</b>	<b>25,944</b>	<b>91,8325</b>	<b>808,154</b>	<b>0,3805</b>	<b>51,285</b>	<b>55,41</b>	<b>125,86</b>	<b>395,52</b>	<b>90,555</b>	<b>9,119</b>	<b>1,5611</b>	<b>330902</b>
	<b>Итого Завтрак+Обед:</b>		<b>36,13</b>	<b>43,77</b>	<b>161,28</b>	<b>1291,45</b>	<b>0,47</b>	<b>55,13</b>	<b>56,4629</b>	<b>389,79</b>	<b>636,26</b>	<b>136,18</b>	<b>10,49</b>	<b>1,77</b>	<b>330902</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>420,58</b>	<b>505,61</b>	<b>1744,88</b>	<b>13522,63</b>	<b>5,97</b>	<b>361,77</b>	<b>7790,83</b>	<b>4505,14</b>	<b>6329,58</b>	<b>1893,48</b>	<b>1897,24</b>	<b>7,47</b>	
	<b>Среднее за 10 дней:</b>		<b>42,05838</b>	<b>50,561</b>	<b>174,48781</b>	<b>1352,262639</b>	<b>0,597015</b>	<b>36,17684</b>	<b>779,0834</b>	<b>450,5137</b>	<b>632,9582</b>	<b>189,348</b>	<b>189,7237</b>	<b>0,747457</b>	