

День: понедельник 2.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16,10	60,9	23,1	0,77
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		9,86	16,9	76,41	499,78	0,5	12,17	111,6	1,58	140,4	225,03	137,46	6,4
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2.16	5.97	9.75	101.37	0.09	22.17	-	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99
309	Макароны отварные	200/1	6.42	9.45	35.91	254.39	0.07	-	-	2.45	15.12	43.47	9.45	0.94
268	Котлета	100/1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		30,39	29,05	150,5	1021,86	0,39	27,72	28,75	6,04	143,2	420,97	137,64	7,72
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
389	Яблочный сок	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	-	0.20	14.0	14.0	8.00	2.80
	Итого за полдник		2,7	2,46	34,14	169,5	0,04	4	13	0,46	22,2	31,4	11	3
	Всего за день		42,95	48,41	261,05	1691,14	0,93	43,89	153,3 5	8,08	305,8	677,4	286,1	17,12

День: вторник 3.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,172	91		295,2	151,56	20,32	1,232
15	Сыр(порциями)	30	6.96	8.85	-	107.49	0.01	0.21	78.0	0.15	264.0	150.0	10.50	0.30
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
341	Апельсин	100	0,8	0,18	8,12	41,9	0,04	55	-	0,04	32	19,7	12	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого за завтрак		25,78	25,45	76,25	642,29	0,18	57,51	169	0,84	618,03	387,96	71,59	4,472
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3.57	3.39	18.84	120.15	0,05	1.14	-	0,39	41.40	243.9	18.90	0,66
291	Плов из курицы	200/1	25.38	21.25	44.61	471.25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2.74
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		33,42	29,13	134,54	934,4	0,246	19,09	60	0,93	142,79	594,86	108,81	5,512
	Полдник													
ПР	Печенье	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		2,3	2,66	46,54	219,3	0,04	4	13	0,46	48,2	31,4	17	1
	Всего за день		61,5	57,24	257,33	1795,99	0,46	80,6	242	2,23	809,02	1014,22	197,4	10,98

День: среда 4. 06. 2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп .	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12.18	48.14	330.68	0,09	1.33	65.9	1,38	152.30	134.31	23.07	0,57
4	Бутерброд с маслом	20	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132.0	29,33	2,40
338	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
	Итого за завтрак		14,99	22,95	111,42	715,5	0,2	12.8	105,9	2,3	340,87	323,81	77,9	5,72
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13.3	0,57
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/1	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9.11	15	-	45,3	176,53	47,35	1.26
302	Гречка отварная рассыпчатая	200/1	10.68	4.92	47.80	278.23	0.24	-	-	-	17.52	252.00	168.00	6.01
268	Котлета	100/1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		39,12	31,78	133,74	977,07	0,55	20,56	43,75	0,54	148,62	702,93	279,38	11,38
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Кефир	200/1	5,8	4	5	100	0,08	1,4	40	-	240	180	28	0,2
	Итого за полдник		9,1	9,43	29,16	258,66	0,12	-	52	0,26	256	213,2	38,13	0,92
	Всего за день		63,21	64,16	274,32	1951,23	0,87	34,93	201,65	3,1	745,49	1239,94	395,41	18,02

День: четверг 5.06.2025
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена	250/1	7.30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5.0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.0 0	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
	Итого за завтрак		17,13	10,53	112,66	592,93	0,3	6,33	18	4,11	200,03	319	102,06	7,63
	Обед													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40.40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	4.90	5.32	19.22	144.42	0.15	5.82	-	2.45	41.47	137.77	38.25	1.83
199	Гороховое пюре с маслом	200/1	15.57	7.83	40.03	291.42	0.55	-	34.2 8	-	108.24	243.51	70.50	5.36
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/1	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	1.85	45.80	147.05	36.30	0.75
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01 2	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		35,88	25,24	122,35	864,86	0,93 2	122,5 5	40,1	7,79	271,05	641,33	186,89	10,64 4
	Полдник													
419	Ватрушка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	-	0.20	14.0	14.0	8.00	2.80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		57,31	41,4	279,37	1703,05	1,29	133,0 5	70,1	12,36	501,08	1007,5	307,08	21,83

День: пятница 6. 06. 2025
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ ре- ц	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
113	Суп-лапша домашняя	250/1	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	-	28,55	38,5	10,67	0,65
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	2.40	3.00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16,10	60,9	23,1	0,77
338	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96	0.04	10.00	-	-	8.0	28.0	42.0	0.60
	Итого за завтрак		15,3	18,54	76,32	543,97	0,19	10,77	152,5	1,25	90,65	229,33	92,3	5,15
	Обед													
59	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-		35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2.16	5.97	9.75	101.37	0.09	22.17	-	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99
304	Рис отварной	200/1	4.40	6.50	44.90	252.13	0.02	-	32.40	0.72	3.13	73.80	22.80	0.63
279	Тефтели	100/1	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	48,75	-	72,25	176,7	35,5	1,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		27,23	35,65	158,53	1060,47	0,3	33,88	81,15	4,31	170,94	457,98	153,84	7,35
	Полдник													
ПР	Печенье затяжное	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ПР	Йогурт 1.55 жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.50	-	155.0	118.75	18.75	0.13
	Итого за полдник		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Всего за день		49,36	58,33	256,17	1754,22	0,55	45,4	259,15	5,82	424,79	823,46	267,89	12,83

День: суббота 7.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Возрастная категория: с 12 до 18 лет														
№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200/1	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20		5,9	67	21,8	0,47
15	Сыр(порциями)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16.10	60,9	23,1	0,77
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41.9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
	Итого за завтрак		14,59	10,85	88,78	515,82	0,15	57,27	72	1,05	245,33	273,8	76,17	3,83
	Обед													
59	Салат из моркови и яблок	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
312	Пюре картофельное	200/1	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.60	35.60	1.14
268	Котлета	100/1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		27,01	21,45	133,45	872,02	1,8	24,49	72,95	3,14	187,58	448,72	135,21	7,402
	Полдник													
ПР	Пряник	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
386	Кефир	200/1	5,8	4	5	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	6,26	18,94	182,90	1	1,4	53	0,26	248,2	197,4	31	0,4
	Всего за день		49,1	38,56	241,17	1570,74	2,95	83,16	197,95	4,45	681,11	919,92	242,38	11,63

День: понедельник 9.06.2025

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25	32,01	0,78
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16,10	60,9	23,1	0,77
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		12,75	13,82	89,16	553,98	0,218	13,04	79,6	1,18	236,5	243,55	67,71	3,93
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,3	0,57
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	35,64	86,67	35,64	1,38
302	Гречка отварная рассыпчатая	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
280	Фрикадельки в соусе	100/1	35,87	20	1,25	287,5	0,08	0,62	37,5	1	25,87	310	35,12	4,62
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		58,09	38,23	134,06	1084,29	0,624	24,88	37,5	0,54	275,3	912,29	315,06	17,51
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		3,9	5,83	56,76	295,06	0,06	4,17	12	0,46	56	47,2	24,13	1,56
	Всего за день		74,74	57,88	279,98	1933,33	0,902	42,09	129,1	2,18	567,8	1203,04	406,9	23

День: вторник 10.06.2025
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200/1	19,91	28.17	4,4	345.08	0,14	0,4	430.43	1.23	150.54	337.71	25.63	3.94
3	Бутерброд с сыром	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	0.26
	Итого за завтрак		29,84	40,8	76,71	790,18	0,232	105,49	482,43	2.28	308,38	497,81	62,37	5,5
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	4.90	5.32	19.22	144.42	0.15	5.82	-	2.45	41.47	137.77	38.25	102
289	Рагу из птицы	300/1	21.96	18.26	26.06	356.57	0.15	20.05	36	-	49.01	236.74	61.71	3.14
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		37,7	31,29	123,93	928,34	0,44	51,63	36	5,69	287,51	603,63	166,42	8,87
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	7,26	22,34	184,9	0,06	0,6	53	0,26	256,2	201,4	31	0,4
	Всего за день		75,04	79,35	222,98	1903,42	0,732	157,72	571,43	8,23	852,09	1302,8 4	259,79	14,77

День: среда 11.06.2025
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
4	Бутерброд с маслом	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16,10	60,9	23,1	0,77
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		14,66	21,25	93,38	627,06	0,5	12,26	123,6	1,58	2,44	322,03	75,33	6,52
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	23
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
304	Рис отварной	200/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63
279	Тефтели	100/1	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	48,75	-	72,25	176,7	35,5	1,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		27,3	30,13	158,95	1012,79	0,27	15,41	81,15	1,79	140,07	583,08	132,72	28,58
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		46,26	57,01	296,69	1885,11	0,83	31,84	216,75	3,83	414,07	952,31	226,18	38,66 49,16

День: пятница 13.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	200/1	7,69	9,647	54,549	214,55	0,05	0,3	22	0,9	113	183	23	-
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого за завтрак		15,74	20,31	118,33	599,37	0,17	6,77	62	1,95	304,57	377,5	83,8	2,95
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-		21,85	40,02	13,3	0,57
101	Суп картофельный с крупой	250/1	1,97	2,71	12,10	85,75	0,09	8,25	-	-	26,70	55,92	22,77	0,87
265	Глов из говядины	200/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	1,95	14,23	20,14	39,29	2,65
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,09	-	-	0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого за обед		23,86	26,73	103,9	756,57	0,28	20,83	-	2,67	87,58	205,28	98,96	6,75
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		2,7	2,46	34,14	169,5	0,04	4	13	0,46	22,2	31,4	11	3
	Всего за день		42,3	49,51	256,37	1525,44	2,49	31,6	75	5,08	414,35	614,18	193,76	12,7

День: суббота 14.06.2015
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена	250/1	7.30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5.0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0.10	176	100	7	0,2
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.0	11.0	9.0	2.20
	Итого за завтрак		20,07	14,27	98,22	581,69	0,3	11,47	57	3,82	364,83	396,6	103,06	7,53
	Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100/1	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-		35,15	40,97	20,9	1,33
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	4.90	5.32	19.22	144.42	0.15	5.82	-	2.45	41.47	137.77	38.25	102
199	Гороховое пюре с маслом	200/1	15.57	7.83	40.03	291.42	0.55	-	34.28	-	108.24	243.51	70.50	5.36
279	Тефтели	100/1	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	39		57,8	141,4	28,4	1,27
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	183,92	0,09	-	-	0,72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого за обед		38,84	33,31	142,79	1024,86	0,892	116,45	73,28	3,17	282,4	649,05	181,49	113,07
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	7,26	22,34	184,9	0,06	0,6	53	0,26	256,2	201,4	31	0,4
	Всего за день		66,41	54,84	263,35	1791,45	1,25	128,52	183,28	7,25	903,43	1247	315,55	121

День: понедельник 16.06.2025
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16,10	60,9	23,1	0,77
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		9,86	16,9	76,41	499,78	0,5	12,17	111,6	1,58	140,4	225,03	137,46	6,4
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
309	Макароны отварные	200/1	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
268	Котлета	100/1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		30,39	29,05	150,5	1021,86	0,39	27,72	28,75	6,04	143,2	420,97	137,64	7,72
	Полдник													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		2,7	2,46	34,14	169,5	0,04	4	13	0,46	22,2	31,4	11	3
	Всего за день		42,95	48,41	261,05	1691,14	0,93	43,89	153,3 5	8,08	305,8	677,4	286,1	17,12

День: вторник 17.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,172	91		295,2	151,56	20,32	1,232
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
341	Апельсин	100	0,8	0,18	8,12	41,9	0,04	55	-	0,04	32	19,7	12	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак		25,78	25,45	76,25	642,29	0,18	57,51	169	0,84	618,03	387,96	71,59	4,472
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,9	18,90	0,66
291	Плов из курицы	200/1	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-			4,86	0,252
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	20,66	18,5	15,00	1,86
	Итого за обед		33,42	29,13	134,54	934,4	0,246	19,09	60	0,93	142,79	594,86	108,81	5,512
	Полдник													
ПР	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		2,3	2,66	46,54	219,3	0,04	4	13	0,46	48,2	31,4	17	1
	Всего за день		61,5	57,24	257,33	1795,99	0,46	80,6	242	2,23	809,02	1014,22	197,4	10,98

День: среда 18.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
4	Бутерброд с маслом	20	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак		14,99	22,95	111,42	715,5	0,2	12,8	105,9	2,3	340,87	323,81	77,9	5,72
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,3	0,57
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/1	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	-	45,3	176,53	47,35	1,26
302	Гречка отварная рассыпчатая	200/1	10,68	4,92	47,80	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252,00	168,00	6,01
268	Котлета	100/1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	-	43,75	166,38	32,13	1,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		39,12	31,78	133,74	977,07	0,55	20,56	43,75	0,54	148,62	702,93	279,38	11,38
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Кефир	200/1	5,8	4	5	100	0,08	1,4	40	-	240	180	28	0,2
	Итого за полдник		9,1	9,43	29,16	258,66	0,12	-	52	0,26	256	213,2	38,13	0,92
	Всего за день		63,21	64,16	274,32	1951,23	0,87	34,93	201,65	3,1	745,49	1239,94	395,41	18,02

День: четверг 19.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена	250/1	7.30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5.0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	2.30
ПР	Печенье	20/1	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.0 0	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
	Итого за завтрак		17,13	10,53	112,66	592,93	0,3	6,33	18	4,11	200,03	319	102,06	7,63
	Обед													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40.40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	4.90	5.32	19.22	144.42	0.15	5.82	-	2.45	41.47	137.77	38.25	1.83
199	Гороховое пюре с маслом	200/1	15.57	7.83	40.03	291.42	0.55	-	34.2 8	-	108.24	243.51	70.50	5.36
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/1	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	1.85	45.80	147.05	36.30	0.75
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01 2	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		35,88	25,24	122,35	864,86	0,93 2	122,5 5	40,1	7,79	271,05	641,33	186,89	10,64 4
	Полдник													
419	Ватрушка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.00	-	0.20	14.0	14.0	8.00	2.80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		57,31	41,4	279,37	1703,05	1,29	133,0 5	70,1	12,36	501,08	1007,5	307,08	21,83

День: пятница 20.06.2025
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
113	Суп-лапша домашняя	250/1	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	-	28,55	38,5	10,67	0,65
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16,10	60,9	23,1	0,77
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	-	-	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого за завтрак		15,3	18,54	76,32	543,97	0,19	10,77	152,5	1,25	90,65	229,33	92,3	5,15
	Обед													
59	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	-	35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
304	Рис отварной	200/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63
279	Тефтели	100/1	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	48,75	-	72,25	176,7	35,5	1,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		27,23	35,65	158,53	1060,47	0,3	33,88	81,15	4,31	170,94	457,98	153,84	7,35
	Полдник													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт 1.55 жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого за полдник		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Всего за день		49,36	58,33	256,17	1754,22	0,55	45,4	259,15	5,82	424,79	823,46	267,89	12,83

День: суббота 21.06.2025

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200/1	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20		5,9	67	21,8	0,47
15	Сыр(порциями)	20	4.64	5.90	-	71.66	0.01	0.14	52.0	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16.10	60,9	23,1	0,77
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41.9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
	Итого за завтрак		14,59	10,85	88,78	515,82	0,15	57,27	72	1,05	245,33	273,8	76,17	3,83
	Обед													
59	Салат из моркови и яблок	100/1	1,74	1,12	12,24	103,03	0,04	4,6	-	-	23,92	44,61	21,42	1,47
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
312	Пюре картофельное	200/1	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.60	35.60	1.14
268	Котлета	100/1	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-			4.86	0.252
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	20.66	18.5		
	Итого за обед		27,01	21,45	133,45	872,02	1,8	24,49	72,95	3,14	187,58	448,72	135,21	7,402
	Полдник													
ПР	Пряник	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
386	Кефир	200/1	5,8	4	5	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	6,26	18,94	182,90	1	1,4	53	0,26	248,2	197,4	31	0,4
	Всего за день		49,1	38,56	241,17	1570,74	2,95	83,16	197,95	4,45	681,11	919,92	242,38	11,63

День: понедельник 23.06.2025

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6.56	5.36	21.54	180	0,108	0,99	39.60	-	195.60	164.25	32.01	0,78
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-			3,60	0,18
14	Масло (порциями)	10/1	0.10	7.20	0.13	65.72	0.00	-	40.00	0.10	6,40	4,40	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	2,40	3,00	-	-
338	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	10.00	-	0.17	16.10	60,9	23,1	0,77
	Итого за завтрак	*	12,75	13,82	89,16	553,98	0,218	13,04	79,6	1,18	236,5	243,55	67,71	3,93
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,3	0,57
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2.63	3.34	18.47	127.20	0.144	13.29	-	-	35.64	86.67	35.64	1.38
302	Гречка отварная рассыпчатая	200/1	11.87	5.47	53.12	309.15	0.27	-	-	-	19.47	280.00	186.67	6.68
280	Фрикадельки в соусе	100/1	35,87	20	1,25	287,5	0,08	0,62	37,5	1	25,87	310	35,12	4,62
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		58,09	38,23	134,06	1084,29	0,624	24,88	37,5	0,54	275,3	912,29	315,06	17,51
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,02	4	-	0,2	40	14	14	0,8
	Итого за полдник		3,9	5,83	56,76	295,06	0,06	4,17	12	0,46	56	47,2	24,13	1,56
	Всего за день		74,74	57,88	279,98	1933,33	0,902	42,09	129,1	2,18	567,8	1203,04	406,9	23

День: вторник 24.06.2025

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200/1	19.91	28.17	4.4	345.08	0,14	0,4	430.43	1.23	150.54	337.71	25.63	3.94
3	Бутерброд с сыром	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Груша	100	0.40	0.30	10.30	47	0.02	5.00	-	0.30	19.0	16.0	12.0	0.26
	Итого за завтрак		29,84	40,8	76,71	790,18	0,232	105,49	482,43	2.28	308,38	497,81	62,37	5,5
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43.0	28.32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	4.90	5.32	19.22	144.42	0.15	5.82	-	2.45	41.47	137.77	38.25	102
289	Рагу из птицы	300/1	21.96	18.26	26.06	356.57	0.15	20.05	36	-	49.01	236.74	61.71	3.14
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111.1	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
	Итого за обед		37,7	31,29	123,93	928,34	0,44	51,63	36	5,69	287,51	603,63	166,42	8,87
	Полдник													
419	Пирожок с яблоком	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	Итого за полдник		7,5	7,26	22,34	184,9	0,06	0,6	53	0,26	256,2	201,4	31	0,4
	Всего за день		75,04	79,35	222,98	1903,42	0,732	157,72	571,43	8,23	852,09	1302,8 4	259,79	14,77

День: среда 25.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
4	Бутерброд с маслом	20	4,9	11,55	17,1	193	0,01	0,09	52	0,1	106	100	4,8	0,12
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	70/1	5,53	0,7	33,81	163,66	0,07	-	-	0,91	16,10	60,9	23,1	0,77
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого за завтрак		14,66	21,25	93,38	627,06	0,5	12,26	123,6	1,58	2,44	322,03	75,33	6,52
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров	100/1 #	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	23
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
304	Рис отварной	200/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63
279	Тефтели	100/1	14,72	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	48,75	-	72,25	176,7	35,5	1,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого за обед		27,3	30,13	158,95	1012,79	0,27	15,41	81,15	1,79	140,07	583,08	132,72	28,58
	Полдник													
424	Сдобная булочка	50	3,3	5,43	24,16	158,66	0,04	0,17	12	0,26	16	33,2	10,13	0,76
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого за полдник		4,3	5,63	44,36	245,26	0,06	4,17	12	0,46	30	47,2	18,13	3,56
	Всего за день		46,26	57,01	296,69	1885,11	0,83	31,84	216,75	3,83	414,07	952,31	226,18	38,66 49,16

День: четверг 26.06.2025
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	200/1	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20		5,9	67	21,8	0,47
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0.43	0.12	38.62	157.60	0.006	4.44	-	-	20.66	18.5	4.86	0.252
209	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	62.84	0.03	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	50/1	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
341	Апельсины	100	0.80	0.18	8.12	41.9	0.04	55.0	-	0.04	32.0	19.7	12.0	0.26
	Итого за завтрак		13,35	9,47	108,15	576,24	0,156	59,44	120	2,16	92,06	225,5	59,96	2,532
	Обед													
49	Салат «Витаминный»	100/1	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
312	Пюре картофельное	200/1	4.10	3.10	25.50	146.30	1.54	5.00	44.20	0.20	51.00	102.60	35.60	1.14
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/1	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	1.85	45.80	147.05	36.30	0.75
377	Чай с лимоном	200/15	0.53	-	9.87	41.60	-	2.13	-	-	15.33	23.20	12.27	2.13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	4.48	0.88	39.52	183.92	0.09	-	-	0.72	18,4	84,8	20	2,48
	Итого за обед		28,98	20,63	115,17	762,46	2	40,11	50,29	10,98	239,79	532,13	173,16	11,16
	Полдник													
ПР	Баранки	20	1.70	2.26	13.94	82.90	0.02	-	13.00	0.26	8.20	17.40	3.00	0.20
ПР	Йогурт 1.55 жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	0.04	0.75	12.50	-	155.0	118.75	18.75	0.13
	Итого за полдник		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Всего за день		49,16	34,24	244,64	1488,48	2.216	100,3	195,79	13,4	495,05	893,78	254,87	14,02

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ с. Б.Умыс
 /Н.В. Евстропова/



**Примерное двенадцатидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе
МБОУ ООШ с. Б.Умыс**

12-18 лет