

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМНИ А.М. НИКИФОРОВА»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Вязовская ОШ

им. А.М. Никифорова»

*М.В. Строкова* М.В. Строкова

Приказ № 69/001 от «01» сентября 2023г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

*обучающихся 5-9 классов*

**МОУ «Вязовская ОШ им. А.М. Никифорова»**

**Радищевского района Ульяновской области**

с. Вязовка

2023 г.

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 1

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
74	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом	250	10,3	15,8	46,2	312,0	0,22	0,2	1,30	0,054	0,11	142,6	97,9	0,063	0,014	65,5	0,15	6,7	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,7	5,2	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0	0	152,20	124,5	0,034	0,003	149,60	0,190	21,30	0,04
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66
<b>Итого за Завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>19,5</b>	<b>21,4</b>	<b>98,3</b>	<b>596,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>306,8</b>	<b>261,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>293,7</b>	<b>0,3</b>	<b>28,0</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	250/10	6	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>33,6</b>	<b>24,73</b>	<b>115,46</b>	<b>838,54</b>	<b>0,70</b>	<b>0,41</b>	<b>37,03</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>212,21</b>	<b>475,27</b>	<b>1,06</b>	<b>0,09</b>	<b>260,59</b>	<b>1,14</b>	<b>136,41</b>	<b>3,43</b>
<b>Полдник</b>																			
б/н	Булка "Конверт" с джемом	100	4,40	8,7	54,3	295,40	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,64</b>	<b>8,76</b>	<b>69,52</b>	<b>353,98</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>11,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,05</b>	<b>20,78</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>33,47</b>	<b>0,00</b>	<b>10,24</b>	<b>0,99</b>
<b>Итого в день</b>			<b>57,78</b>	<b>54,87</b>	<b>283,28</b>	<b>1789,21</b>	<b>1,14</b>	<b>0,88</b>	<b>53,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>543,04</b>	<b>757,45</b>	<b>1,27</b>	<b>0,13</b>	<b>587,71</b>	<b>1,48</b>	<b>174,64</b>	<b>5,65</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4,0</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,0</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>64%</b>	<b>60%</b>	<b>74%</b>	<b>66%</b>	<b>81%</b>	<b>55%</b>	<b>76%</b>	<b>19%</b>	<b>28%</b>	<b>45%</b>	<b>63%</b>	<b>32%</b>	<b>3%</b>	<b>49%</b>	<b>148%</b>	<b>58%</b>	<b>31%</b>

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 2

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	12,05	16,35	38,40	475,33	0,36	0,33	2,16	0,09	0,013	237,60	163,16	0,100	0,023	109,09	0,25	11,15	0,88
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,7	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90	0,200	0,250	187,9	0,090	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,00	0	12,00	39,00	0,01	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
<b>Итого за Завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>21,6</b>	<b>20,0</b>	<b>92,6</b>	<b>749,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>370,0</b>	<b>292,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>375,6</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
53,350	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>20,83</b>	<b>29,25</b>	<b>91,53</b>	<b>616,33</b>	<b>0,50</b>	<b>0,39</b>	<b>22,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>334,56</b>	<b>572,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>	<b>171,81</b>	<b>0,88</b>	<b>168,20</b>	<b>7,23</b>
<b>Полдник</b>																			
б/н	Рулет с маком	110	15,40	7,80	23,40	225,5	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15,64</b>	<b>7,86</b>	<b>38,62</b>	<b>284,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>7,70</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>42,05</b>	<b>32,78</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>49,87</b>	<b>0,00</b>	<b>18,24</b>	<b>1,17</b>
<b>Итого в день</b>			<b>58,08</b>	<b>57,14</b>	<b>222,73</b>	<b>1650,22</b>	<b>1,06</b>	<b>0,93</b>	<b>35,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,10</b>	<b>746,61</b>	<b>897,05</b>	<b>0,59</b>	<b>0,38</b>	<b>597,27</b>	<b>1,22</b>	<b>211,59</b>	<b>10,06</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4,0</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,0</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>65%</b>	<b>62%</b>	<b>58%</b>	<b>61%</b>	<b>76%</b>	<b>58%</b>	<b>50%</b>	<b>35%</b>	<b>10%</b>	<b>62%</b>	<b>75%</b>	<b>15%</b>	<b>8%</b>	<b>50%</b>	<b>122%</b>	<b>71%</b>	<b>56%</b>

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 3

Сезон:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12-18 лет					Минеральные вещества (мг)								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																				
2,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9,29	10,81	58,63	322,50	0,24	0,20	1,50	0,02	0,14	170,00	226,71	0,08	0,02	285,88	0,1900	59,50	1,55	
430,00	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,050	15,01	58,00	0	0,001	0,9	0,00	0,00	5,25	8,24	0,60	0,00	15,83	0,00	4,40	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,1	0,0	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66	
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>14,050</b>	<b>11,340</b>	<b>103,160</b>	<b>513,700</b>	<b>0,300</b>	<b>0,216</b>	<b>3,750</b>	<b>0,018</b>	<b>0,140</b>	<b>187,250</b>	<b>273,950</b>	<b>0,687</b>	<b>0,023</b>	<b>380,310</b>	<b>0,192</b>	<b>63,900</b>	<b>3,080</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48	
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16	
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>30,25</b>	<b>39,77</b>	<b>109,85</b>	<b>916,66</b>	<b>0,43</b>	<b>0,33</b>	<b>44,36</b>	<b>1,28</b>	<b>0,00</b>	<b>135,00</b>	<b>405,11</b>	<b>0,48</b>	<b>1,21</b>	<b>502,34</b>	<b>0,08</b>	<b>129,70</b>	<b>5,96</b>	
<b>Полдник</b>																				
604,00	Пирог с повидлом	100	6,00	4,00	56,00	283,00	0,13	0,05	0,32	1,20	0,0000	19,18	70,70	19,240	0,380	129,64	2,4800	26,20	1,68	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,24</b>	<b>4,06</b>	<b>71,22</b>	<b>341,58</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	<b>2,02</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>27,23</b>	<b>80,48</b>	<b>19,34</b>	<b>0,40</b>	<b>161,41</b>	<b>2,48</b>	<b>31,44</b>	<b>2,55</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>50,5</b>	<b>55,2</b>	<b>284,2</b>	<b>1771,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>50,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>349,5</b>	<b>759,5</b>	<b>20,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1044,1</b>	<b>2,7</b>	<b>225,0</b>	<b>11,6</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,0</b>	<b>0,90</b>	<b>1,0</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4,0</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>56%</b>	<b>60%</b>	<b>74%</b>	<b>65%</b>	<b>66%</b>	<b>38%</b>	<b>72%</b>	<b>278%</b>	<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>63%</b>	<b>513%</b>	<b>33%</b>	<b>87%</b>	<b>275%</b>	<b>75%</b>	<b>64%</b>	

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 4

Сезон:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,90	14,60	38,83	322,04	0,13	0,30	0,1	0,020	0,09	234,70	155,63	0,03	0,030	104,35	0,11	32,68	0,51
407	Сокт фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,80	0,00	0,0	14,0	28,7	0,10	0,20	202,00	0,00	10,0	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,015	1,35	0,00	0,0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>13,66</b>	<b>15,34</b>	<b>90,55</b>	<b>541,63</b>	<b>0,21</b>	<b>0,42</b>	<b>6,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>260,70</b>	<b>223,33</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>384,95</b>	<b>0,11</b>	<b>42,68</b>	<b>1,41</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/10	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
33,09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>48,10</b>	<b>34,77</b>	<b>163,26</b>	<b>1169,83</b>	<b>0,76</b>	<b>0,44</b>	<b>26,73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>215,21</b>	<b>452,37</b>	<b>0,29</b>	<b>0,69</b>	<b>173,30</b>	<b>0,46</b>	<b>167,33</b>	<b>7,04</b>
<b>Полдник</b>																			
б/н	Рулет с вареной гущенкой	110	6,50	10,40	47,80	308,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,0000	9,00	41,00	0,600	0,200	60,00	0,0000	0,00	0,60
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,74</b>	<b>10,46</b>	<b>63,02</b>	<b>366,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,05</b>	<b>50,78</b>	<b>0,70</b>	<b>0,22</b>	<b>91,77</b>	<b>0,00</b>	<b>5,24</b>	<b>1,47</b>
<b>Итого в день</b>			<b>68,50</b>	<b>60,57</b>	<b>316,83</b>	<b>2078,04</b>	<b>1,11</b>	<b>0,91</b>	<b>34,69</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>492,96</b>	<b>726,48</b>	<b>1,12</b>	<b>1,15</b>	<b>652,02</b>	<b>0,57</b>	<b>215,25</b>	<b>9,92</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,0</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4,0</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>76%</b>	<b>66%</b>	<b>83%</b>	<b>76%</b>	<b>79%</b>	<b>57%</b>	<b>50%</b>	<b>16%</b>	<b>13%</b>	<b>41%</b>	<b>61%</b>	<b>28%</b>	<b>23%</b>	<b>54%</b>	<b>57%</b>	<b>72%</b>	<b>55%</b>

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 5

Сезон:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,30	3,00	0,00	36,40	0	0,03	0,10	0,01	0	88,0	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10	
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,30	2,9	140,30	0,07	0,43	0,39	0,020	1,80	98,33	127,33	0,060	0,030	20,29	0,21	17,13	0,19	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,60	0,190	21,3	0,04	
0	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,48	29,5	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,0	39,0	0,007	0,0	78,6	0	0,0	0,66	
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>22,92</b>	<b>16,93</b>	<b>54,99</b>	<b>461,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>3,79</b>	<b>0,08</b>	<b>1,85</b>	<b>350,53</b>	<b>340,83</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>257,29</b>	<b>0,40</b>	<b>41,93</b>	<b>0,99</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98	
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93	
409,02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0,1	0,1	28,8	210,6	0,01	0,01	2,4	0,053	0,066	322,6	250,66	0,003	0,004	272,0	0,018	40,00	0,26	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>24,43</b>	<b>20,40</b>	<b>106,77</b>	<b>745,72</b>	<b>0,85</b>	<b>0,74</b>	<b>43,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>493,24</b>	<b>662,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>384,93</b>	<b>0,11</b>	<b>160,51</b>	<b>7,25</b>	
<b>Полдник</b>																				
	Рулет с повидлом	110	6,0	4,0	56,0	283,00	0,13	0,05	0,32	1,2	0,0	19,2	70,7	19,2	0,4	129,6	2,5	26,2	1,68	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,24</b>	<b>4,06</b>	<b>71,22</b>	<b>341,58</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	<b>2,02</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>27,23</b>	<b>80,48</b>	<b>19,34</b>	<b>0,40</b>	<b>161,41</b>	<b>2,48</b>	<b>31,44</b>	<b>2,55</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>30,67</b>	<b>24,46</b>	<b>177,99</b>	<b>1087,30</b>	<b>1,04</b>	<b>0,80</b>	<b>45,09</b>	<b>1,36</b>	<b>0,09</b>	<b>520,47</b>	<b>743,46</b>	<b>19,50</b>	<b>0,51</b>	<b>546,34</b>	<b>2,59</b>	<b>191,95</b>	<b>9,80</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,0</b>	<b>0,90</b>	<b>1,0</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4,0</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34%</b>	<b>27%</b>	<b>46%</b>	<b>40%</b>	<b>74%</b>	<b>50%</b>	<b>64%</b>	<b>151%</b>	<b>9%</b>	<b>43%</b>	<b>62%</b>	<b>487%</b>	<b>10%</b>	<b>46%</b>	<b>259%</b>	<b>64%</b>	<b>54%</b>	

Район: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День: 6

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
9,00	Молочная вермишель с маслом сливочным	250	10,9	15,6	39,0	314,9	0,3	0,3	1,60	0,100	0,14	178,2	122,4	0,100	0,018	81,8	0,20	8,4	0,70
693,08	Какао с молоком	200	4,7	5,2	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0	0	152,20	124,5	0,034	0,003	149,60	0,190	21,30	0,04
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>20,14</b>	<b>21,23</b>	<b>91,10</b>	<b>599,60</b>	<b>0,42</b>	<b>0,55</b>	<b>4,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>342,40</b>	<b>285,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>	<b>310,00</b>	<b>0,39</b>	<b>29,70</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
267,72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,36	0,24	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,00	0,066	22,20	0,140	28,03	1,86
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>30,77</b>	<b>24,23</b>	<b>103,08</b>	<b>767,62</b>	<b>0,68</b>	<b>0,48</b>	<b>38,65</b>	<b>0,68</b>	<b>0,11</b>	<b>129,89</b>	<b>421,68</b>	<b>0,27</b>	<b>1,09</b>	<b>549,51</b>	<b>0,27</b>	<b>110,49</b>	<b>5,43</b>
<b>Полдник</b>																			
б/н	Булка "Конверт" с джемом	100	4,40	8,7	54,3	295,40	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,64</b>	<b>8,76</b>	<b>69,52</b>	<b>353,98</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>11,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,05</b>	<b>20,78</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>33,47</b>	<b>0,00</b>	<b>10,24</b>	<b>0,99</b>
<b>Итого в день</b>			<b>55,6</b>	<b>54,2</b>	<b>263,7</b>	<b>1721,2</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>55,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>496,3</b>	<b>728,4</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>893,0</b>	<b>0,7</b>	<b>150,4</b>	<b>7,8</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1,0</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62%</b>	<b>59%</b>	<b>69%</b>	<b>63%</b>	<b>86%</b>	<b>66%</b>	<b>79%</b>	<b>93%</b>	<b>30%</b>	<b>41%</b>	<b>61%</b>	<b>13%</b>	<b>23%</b>	<b>74%</b>	<b>66%</b>	<b>50%</b>	<b>43%</b>

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День: 7

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
177	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	12,05	16,35	48,00	475,33	0,36	0,33	2,16	0,09	0,013	237,63	163,16	0,100	0,020	109,08	0,25	11,15	0,88
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,7	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90	0,200	0,250	187,9	0,090	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,00	0	12,00	39,00	0,01	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>21,61</b>	<b>20,03</b>	<b>102,18</b>	<b>749,81</b>	<b>0,46</b>	<b>0,50</b>	<b>4,81</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>370,03</b>	<b>292,16</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>375,58</b>	<b>0,34</b>	<b>25,15</b>	<b>1,66</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250/10	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>30,1</b>	<b>34,6</b>	<b>154,7</b>	<b>981,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>14,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>257,3</b>	<b>327,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>167,9</b>	<b>0,4</b>	<b>126,4</b>	<b>4,8</b>
<b>Полдник</b>																			
б/н	Рулет с маком	110	15,40	7,80	23,40	225,5	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15,6</b>	<b>7,9</b>	<b>38,6</b>	<b>284,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>7,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>42,1</b>	<b>32,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>49,9</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого в день</b>			<b>67,3</b>	<b>62,5</b>	<b>295,5</b>	<b>2015,5</b>	<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>26,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>669,4</b>	<b>652,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>593,3</b>	<b>0,8</b>	<b>169,8</b>	<b>7,6</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>75%</b>	<b>68%</b>	<b>77%</b>	<b>74%</b>	<b>69%</b>	<b>57%</b>	<b>38%</b>	<b>128%</b>	<b>11%</b>	<b>56%</b>	<b>54%</b>	<b>18%</b>	<b>21%</b>	<b>49%</b>	<b>76%</b>	<b>57%</b>	<b>42%</b>



Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 8

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	9,29	10,81	58,63	322,08	0,24	0,20	1,50	0,02	0,14	170,00	226,71	0,08	0,02	285,88	0,1900	59,50	1,55
430,00	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,050	15,01	58,00	0	0,001	0,9	0,00	0,00	5,25	8,24	0,60	0,00	15,83	0,00	4,40	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,1	0,0	1,35	0,000	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>14,050</b>	<b>11,340</b>	<b>103,160</b>	<b>513,280</b>	<b>0,300</b>	<b>0,216</b>	<b>3,750</b>	<b>0,023</b>	<b>0,140</b>	<b>187,250</b>	<b>273,950</b>	<b>0,687</b>	<b>0,023</b>	<b>380,31</b>	<b>0,192</b>	<b>63,900</b>	<b>3,080</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80
289,39	Птица, порционная запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>41,3</b>	<b>30,0</b>	<b>95,7</b>	<b>840,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>27,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>284,8</b>	<b>552,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>194,0</b>	<b>0,2</b>	<b>140,6</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>																			
604,00	Пирог с повидлом	100	6,00	4,00	56,00	283,00	0,13	0,05	0,32	1,20	0,0000	19,18	70,70	19,240	0,380	129,64	2,4800	26,20	1,68
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>71,2</b>	<b>341,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>80,5</b>	<b>19,3</b>	<b>0,4</b>	<b>161,4</b>	<b>2,5</b>	<b>31,4</b>	<b>2,6</b>
<b>Итого в день</b>			<b>61,6</b>	<b>45,4</b>	<b>270,1</b>	<b>1695,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>33,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>499,3</b>	<b>906,5</b>	<b>20,2</b>	<b>1,1</b>	<b>735,8</b>	<b>2,8</b>	<b>236,0</b>	<b>13,2</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>68%</b>	<b>49%</b>	<b>71%</b>	<b>62%</b>	<b>85%</b>	<b>46%</b>	<b>47%</b>	<b>151%</b>	<b>18%</b>	<b>42%</b>	<b>76%</b>	<b>506%</b>	<b>23%</b>	<b>61%</b>	<b>284%</b>	<b>79%</b>	<b>73%</b>

Район: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 9

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
2,35	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	11,87	19,47	51,77	429,29	0,17	0,40	0,2	0,020	0,12	312,93	207,50	0,04	0,030	139,13	0,15	43,57	0,68
407	Сокт фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,80	0,00	0,0	14,0	28,7	0,10	0,20	202,00	0,00	10,0	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,015	1,35	0,00	0,0	12,00	39,00	0,01	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>16,63</b>	<b>20,21</b>	<b>103,49</b>	<b>648,88</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>338,93</b>	<b>275,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>419,73</b>	<b>0,15</b>	<b>53,57</b>	<b>1,58</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>22,4</b>	<b>29,8</b>	<b>87,8</b>	<b>719,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>39,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>175,5</b>	<b>328,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>184,5</b>	<b>0,1</b>	<b>137,3</b>	<b>4,3</b>
<b>Полдник</b>																			
б/н	Рулес с вареной сгущенкой	110	6,50	10,40	47,80	308,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,0000	9,00	41,00	0,600	0,200	60,00	0,0000	0,00	0,60
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,7</b>	<b>10,5</b>	<b>63,0</b>	<b>366,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,1</b>	<b>50,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>91,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>1,5</b>
<b>Итого в день</b>			<b>45,7</b>	<b>60,5</b>	<b>254,3</b>	<b>1735,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>47,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>531,5</b>	<b>654,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>696,0</b>	<b>0,2</b>	<b>196,1</b>	<b>7,3</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,00</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>51%</b>	<b>66%</b>	<b>66%</b>	<b>64%</b>	<b>76%</b>	<b>65%</b>	<b>68%</b>	<b>34%</b>	<b>15%</b>	<b>44%</b>	<b>55%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>58%</b>	<b>21%</b>	<b>65%</b>	<b>41%</b>

Рацион: Муниципального общеобразовательного учреждения "Вязовская основная школа имени А.М. Никифорова"

День 10

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак (полноценный рацион питания)</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,30	3,00	0,00	36,40	0	0,03	0,10	0,01	0	88,0	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,30	2,9	140,30	0,07	0,43	0,39	0,020	0,18	98,33	127,33	0,060	0,030	20,29	0,21	17,13	0,19
693,08	Какао с молоком	150	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,60	0,190	21,3	0,04
0,09	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,48	29,5	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,0	39,0	0,007	0,0	78,6	0	0,0	0,66
<b>Итого за завтрак (полноценный рацион питания)</b>			<b>22,92</b>	<b>16,93</b>	<b>54,99</b>	<b>461,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>3,79</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>350,53</b>	<b>340,83</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>257,29</b>	<b>0,40</b>	<b>41,93</b>	<b>0,99</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>36,9</b>	<b>37,4</b>	<b>162,0</b>	<b>1082,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>22,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>143,8</b>	<b>632,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>294,8</b>	<b>0,5</b>	<b>119,6</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>																			
	Рулет с повидлом	110	6,0	4,0	56,0	283,00	0,13	0,05	0,32	1,2	0,0	19,2	70,7	19,2	0,4	129,6	0,3	26,2	1,68
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>71,2</b>	<b>341,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>27,2</b>	<b>80,5</b>	<b>19,3</b>	<b>0,4</b>	<b>161,4</b>	<b>0,3</b>	<b>31,4</b>	<b>2,6</b>
<b>Итого в день</b>			<b>66,0</b>	<b>58,4</b>	<b>288,2</b>	<b>1885,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>28,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>521,6</b>	<b>1054,2</b>	<b>20,9</b>	<b>0,8</b>	<b>713,5</b>	<b>1,1</b>	<b>192,9</b>	<b>9,2</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>73%</b>	<b>63%</b>	<b>75%</b>	<b>69%</b>	<b>73%</b>	<b>75%</b>	<b>40%</b>	<b>163%</b>	<b>37%</b>	<b>43%</b>	<b>88%</b>	<b>523%</b>	<b>17%</b>	<b>59%</b>	<b>115%</b>	<b>64%</b>	<b>51%</b>