

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ гимназии

Им. С.В. Байменова города Похвистнево

Г. И. Павлова



**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор

ОАО «Общепит»

С. А. Черкезова



**СОГЛАСОВАНО**

с учетом мнения общешкольного

родительского комитета

протокол № 1 от 26.08.2021 г.

Н. Ю. Мурахтанова

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для обучающихся (5-11 классы)  
общеобразовательных учреждений  
городского округа Похвистнево  
Самарской области**

## 1 день (12-18 лет)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2008	254	Сосиска отварная 112	112	32,16	12,6	27,4	0,5	298,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	40,4	181,6	22,4	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	9,72	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,3	1,0	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,37</b>	<b>24,0</b>	<b>36,7</b>	<b>87,7</b>	<b>776,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>109,6</b>	<b>291,2</b>	<b>57,0</b>	<b>5,5</b>	<b>195,5</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>48,37</b>	<b>24,0</b>	<b>36,7</b>	<b>87,7</b>	<b>776,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>109,6</b>	<b>291,2</b>	<b>57,0</b>	<b>5,5</b>	<b>195,5</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3,7</b>															

## 2 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ 100	100	48,18	25,0	25,5	12,6	380,3	1,0	0,1	0,2	0,1	0,0	36,0	227,7	34,1	2,9	350,8	5,9	0,0	0,1	
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	17,63	11,5	8,6	52,2	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	3,65	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>73,14</b>	<b>39,1</b>	<b>36,9</b>	<b>94,8</b>	<b>867,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>96,4</b>	<b>520,7</b>	<b>218,4</b>	<b>10,7</b>	<b>802,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>73,14</b>	<b>39,1</b>	<b>36,9</b>	<b>94,8</b>	<b>867,9</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>96,4</b>	<b>520,7</b>	<b>218,4</b>	<b>10,7</b>	<b>802,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,4</b>															

## 3 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ и Моркови 50	50	4,74	0,8	2,5	4,6	44,8	7,3	0,0	0,0	0,1	0,0	21,4	14,0	7,6	0,4	82,5	1,4	0,0	0,0	
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	52,44	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1 706,6	16,8	0,0	0,2	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,15	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>64,21</b>	<b>21,1</b>	<b>28,5</b>	<b>82,4</b>	<b>672,4</b>	<b>30,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>86,1</b>	<b>290,5</b>	<b>90,2</b>	<b>4,5</b>	<b>1 829,0</b>	<b>18,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>64,21</b>	<b>21,1</b>	<b>28,5</b>	<b>82,4</b>	<b>672,4</b>	<b>30,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>86,1</b>	<b>290,5</b>	<b>90,2</b>	<b>4,5</b>	<b>1 829,0</b>	<b>18,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,9</b>															

## 4 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	271	Котлета домашняя 100	100	40,23	10,8	18,0	3,8	220,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	107,2	16,6	1,6	210,3	4,6	0,0	0,0	
2011	306	Гороховое пюре 200	200	10,36	21,0	7,1	43,9	323,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,1	96,0	194,8	76,7	6,0	688,5	4,8	0,0	0,0	
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,21	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>60,68</b>	<b>34,2</b>	<b>25,4</b>	<b>89,7</b>	<b>725,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>130,0</b>	<b>331,1</b>	<b>107,6</b>	<b>9,0</b>	<b>1 050,0</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>60,68</b>	<b>34,2</b>	<b>25,4</b>	<b>89,7</b>	<b>725,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>130,0</b>	<b>331,1</b>	<b>107,6</b>	<b>9,0</b>	<b>1 050,0</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>2,6</b>															

## 5 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ 100	100	42,12	11,3	18,2	12,8	260,2	1,2	0,1	0,1	0,0	0,0	21,6	113,6	18,4	1,6	242,4	5,0	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	23,85	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,2	0,1	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,1	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>71,30</b>	<b>18,3</b>	<b>28,0</b>	<b>73,1</b>	<b>618,0</b>	<b>16,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>104,8</b>	<b>270,0</b>	<b>73,6</b>	<b>5,0</b>	<b>1 410,3</b>	<b>19,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>71,30</b>	<b>18,3</b>	<b>28,0</b>	<b>73,1</b>	<b>618,0</b>	<b>16,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>104,8</b>	<b>270,0</b>	<b>73,6</b>	<b>5,0</b>	<b>1 410,3</b>	<b>19,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>4,0</b>														

## 6 день (12-18 лет)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	17,63	11,5	8,6	52,2	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0	
2011	252	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	22,32	11,4	18,9	1,3	221,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	24,0	147,5	18,2	1,7	223,7	0,0	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	3,95	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	20	1,44	1,3	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,74</b>	<b>27,1</b>	<b>30,4</b>	<b>94,4</b>	<b>759,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>89,6</b>	<b>457,0</b>	<b>210,5</b>	<b>9,7</b>	<b>700,0</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>48,74</b>	<b>27,1</b>	<b>30,4</b>	<b>94,4</b>	<b>759,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>89,6</b>	<b>457,0</b>	<b>210,5</b>	<b>9,7</b>	<b>700,0</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>						<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,5</b>														

## 7 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	125	52,11	13,8	15,6	7,5	225,9	3,3	0,1	0,1	0,4	0,0	28,8	132,2	26,8	2,1	400,6	7,4	0,0	0,0	
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Спагетти	150	9,72	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0	
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>65,36</b>	<b>21,6</b>	<b>20,6</b>	<b>72,2</b>	<b>561,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>77,8</b>	<b>203,9</b>	<b>51,2</b>	<b>4,1</b>	<b>517,4</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>65,36</b>	<b>21,6</b>	<b>20,6</b>	<b>72,2</b>	<b>561,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>77,8</b>	<b>203,9</b>	<b>51,2</b>	<b>4,1</b>	<b>517,4</b>	<b>8,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,3</b>															



## 8 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Обед</b>																					
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ 100	100	55,07	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,1	317,5	8,0	0,0	0,1
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	23,85	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,2	0,1	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1 083,8	12,0	0,0	0,1
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,21	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>89,01</b>	<b>26,9</b>	<b>37,2</b>	<b>76,0</b>	<b>747,4</b>	<b>19,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>116,1</b>	<b>333,4</b>	<b>81,9</b>	<b>5,2</b>	<b>1 552,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>89,01</b>	<b>26,9</b>	<b>37,2</b>	<b>76,0</b>	<b>747,4</b>	<b>19,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>116,1</b>	<b>333,4</b>	<b>81,9</b>	<b>5,2</b>	<b>1 552,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>2,8</b>														

## 9 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом Спагетти 200	200	9,72	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,3	1,0	0,0	0,0	
2011	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	43,84	6,9	10,0	7,0	145,1	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	12,0	61,7	8,9	1,1	129,1	3,0	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,52	0,4	2,5	2,5	33,9	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,2	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	3,95	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,16	2,0	0,3	12,7	61,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>61,19</b>	<b>16,7</b>	<b>19,2</b>	<b>83,6</b>	<b>574,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>77,9</b>	<b>155,7</b>	<b>36,0</b>	<b>4,2</b>	<b>307,4</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>61,19</b>	<b>16,7</b>	<b>19,2</b>	<b>83,6</b>	<b>574,7</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>77,9</b>	<b>155,7</b>	<b>36,0</b>	<b>4,2</b>	<b>307,4</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>5,0</b>															

## 10 день (12-18 лет)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Обед</b>																						
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 225	225	44,73	22,8	26,9	39,4	491,5	2,0	0,1	0,2	0,3	0,0	35,3	234,4	48,2	2,0	363,3	6,0	0,0	0,2	
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	9,60	0,7	0,3	28,7	132,5	88,0	0,0	0,1	0,2	0,0	19,3	3,1	4,9	0,5	11,2	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 30	30	1,88	2,3	0,2	15,1	71,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>56,21</b>	<b>25,7</b>	<b>27,4</b>	<b>83,2</b>	<b>695,1</b>	<b>90,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>61,4</b>	<b>262,6</b>	<b>62,9</b>	<b>3,2</b>	<b>413,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>56,21</b>	<b>25,7</b>	<b>27,4</b>	<b>83,2</b>	<b>695,1</b>	<b>90,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>61,4</b>	<b>262,6</b>	<b>62,9</b>	<b>3,2</b>	<b>413,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					1	1,1	3,2															