

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Саратовский Комбинат Школьного  
Питания"

Д.С.Блинников

01.09.2023 г.

Приложение №3 к примерному меню 2023-2024 г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2023г -2024г с заболеванием целиакия

День: День 1

Сезон: осенне-  
зимнийВозрастн  
ая 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03

418.1	Каша из гороха с растительным маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>97,10</b>	<b>77,48</b>	<b>413,60</b>	<b>2831,10</b>	<b>2,40</b>	<b>46,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>999,64</b>	<b>392,00</b>	<b>116,20</b>	<b>24,32</b>

**День:** День 2  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313.1	Запеканка из творога (с соусом)	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
411	Кнели из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49

512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
221	Пирог морковный	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>130,56</b>	<b>125,68</b>	<b>389,05</b>	<b>3177,76</b>	<b>1,74</b>	<b>68,61</b>	<b>0,84</b>	<b>12,49</b>	<b>1295,29</b>	<b>1393,36</b>	<b>478,22</b>	<b>24,71</b>



511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	Ватрушка с повидлом	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,11</b>	<b>66,77</b>	<b>392,26</b>	<b>2460,49</b>	<b>1,29</b>	<b>249,79</b>	<b>0,33</b>	<b>4,22</b>	<b>804,61</b>	<b>586,80</b>	<b>142,30</b>	<b>16,96</b>

**День:** День 4  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57

	<b>ПОЛДНИ К</b>													
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,51</b>	<b>64,33</b>	<b>349,52</b>	<b>2544,62</b>	<b>1,04</b>	<b>157,91</b>	<b>0,39</b>	<b>4,14</b>	<b>731,51</b>	<b>946,17</b>	<b>373,11</b>	<b>16,44</b>



**День:** День 5  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,85	5,43	15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	56,38	24,60	0,98
407	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	356,68	0,06	0,77	0,02	0,01	29,13	60,59	30,68	0,82
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10

573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,63</b>	<b>84,25</b>	<b>379,40</b>	<b>2499,41</b>	<b>1,12</b>	<b>43,50</b>	<b>0,64</b>	<b>5,57</b>	<b>648,55</b>	<b>833,93</b>	<b>372,33</b>	<b>15,75</b>

**День:** День 6  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78
390.1	Котлеты из говядины", припущенные в соусе	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50

108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,62</b>	<b>71,11</b>	<b>169,99</b>	<b>1707,04</b>	<b>1,01</b>	<b>115,76</b>	<b>0,48</b>	<b>2,29</b>	<b>450,93</b>	<b>511,90</b>	<b>86,02</b>	<b>11,89</b>

**День:** День 7  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
128.1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,51</b>	<b>99,08</b>	<b>395,10</b>	<b>2781,18</b>	<b>0,90</b>	<b>55,27</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>875,67</b>	<b>787,61</b>	<b>214,46</b>	<b>17,26</b>

**День:** День 8  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
147	Суп - лапша вегетарианский	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44

221	Пирог морковны й	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>94,10</b>	<b>95,62</b>	<b>316,29</b>	<b>2503,88</b>	<b>1,28</b>	<b>290,27</b>	<b>0,65</b>	<b>3,65</b>	<b>583,30</b>	<b>1211,60</b>	<b>422,77</b>	<b>20,15</b>



**День:** День 9  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
250	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
144.2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
345.2	Биточки рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20

543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,98</b>	<b>82,00</b>	<b>425,30</b>	<b>2757,14</b>	<b>1,93</b>	<b>62,63</b>	<b>0,74</b>	<b>7,43</b>	<b>999,55</b>	<b>591,67</b>	<b>268,71</b>	<b>25,94</b>

**День:** День 10  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
244	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03

243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,27</b>	<b>59,16</b>	<b>407,88</b>	<b>2599,65</b>	<b>1,38</b>	<b>92,45</b>	<b>0,29</b>	<b>11,95</b>	<b>1011,59</b>	<b>1258,03</b>	<b>377,28</b>	<b>16,72</b>



518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
543.2	Пирожки печенье с картофелем	100	6,27	8,06	46,47	334,67	0,10	0,00	0,00	0,89	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,01</b>	<b>83,22</b>	<b>368,55</b>	<b>2619,19</b>	<b>1,32</b>	<b>326,13</b>	<b>0,24</b>	<b>2,49</b>	<b>733,92</b>	<b>707,89</b>	<b>335,01</b>	<b>17,57</b>

**День:** День 12  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная** 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		51,14	67,14	209,61	1625,25	1,01	27,94	7,24	6,08	764,11	1258,83	271,61	14,16
---------------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	---------	--------	-------

<b>Среднее значение за период по завтракам</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калорин ость</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
	15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05
<b>Среднее значение</b>	<b>28,97</b>	<b>27,08</b>	<b>112,30</b>	<b>813,75</b>	<b>0,58</b>	<b>54,82</b>	<b>0,70</b>	<b>2,63</b>	<b>197,87</b>	<b>291,90</b>	<b>120,86</b>	<b>8,80</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>49,52</b>	<b>45,53</b>	<b>212,56</b>	<b>1498,86</b>	<b>0,85</b>	<b>83,42</b>	<b>0,83</b>	<b>3,89</b>	<b>517,10</b>	<b>564,63</b>	<b>178,75</b>	<b>11,65</b>