

СОГЛАСОВАНО:


Начальнику территориального отдела
управления Ростотребнадзора
по Красноярскому краю
в г. Минусинске


Малегина Т.И.



Утверждаю :

Исполняющий обязанности руководителя
управления образования


Давыдов С.И.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МОУ ШУШЕНСКОГО РАЙОНА

Осенне-зимний период

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней. Осенне-зимний период.
Сборник под ред. М. П. Могильного - М. ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 252 | Колбаса тушеная | 100 | 14,81 | 17,59 | 44,42 | 289,90 | 0,1 | 1,25 | 0,001 | 18,7 | 81,2 | 10,1 | 0,9 | | | |
| 174 | Каша рисовая с маслом | 200 | 12,1 | 9,10 | 22,2 | 344,5 | 0,06 | 3,44 | 0,002 | 12,1 | 37,6 | 8,14 | 0,81 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4,58 | 3,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | 6,4 | 0,02 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | |
| 379 | Кофейный напиток. | 200 | 6,2 | 7,67 | 22,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,01 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | | | |
| 421 | Фрукты | 200 | 4,2 | 4,8 | 14,0 | 124 | 0,2 | 2,6 | 0,001 | 85 | 34 | 48 | 28 | | | |
| | Выпечка | 80 | 4,7 | 5,05 | 53,0 | 606,27 | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 41,2 | 43,61 | 161,28 | 1452,54 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Салат из капусты с морковью, яблоком, курагой | 100 | 1,094 | 4,98 | 6,88 | 48,41 | 0,035 | 19,64 | 0,001 | 34,56 | 22,77 | 13,1 | 0,46 | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с Коллета из говядины | 250 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 | 0,01 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | | | |
| 268 | Коллета из говядины | 100 | 4,58 | 4,20 | 9,66 | 146,76 | 0,02 | | 0,002 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | |
| 171 | Каша рассыпч. перловая | 200 | 4,24 | 4,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | 0,001 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | 0,001 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 29,66 | 186,76 | 0,9 | 33,80 | | 105,13 | 351,97 | 122,10 | 6,58 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 29,76 | 91,96 | 1,15 | 35,23 | | 273,82 | 599,2 | 172,7 | 10,57 | | | |
| ПР | Йогурт фруктовый | 200 | 64,8 | 61,0 | 212,45 | 170,94 | 2,32 | 25,28 | 0,002 | 616 | 887,12 | 236,61 | 10,73 | | | |
| | Итого | | 49,3 | 48,59 | 227,72 | 1260,46 | | | | | | | | | | |
| | Всего за день | | 90,5 | 92,2 | 383 | 2713 | | | | | | | | | | |

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества ⁽¹⁾ | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------|---------------|--|----------------|-------------|--------------------------------------|------------------|----|-------------|--------------|-------------|----|-------------|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | В1 | С | А | | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 35 | 16,13 | 22,74 | 19,12 | | 309,9 | 0,15 | 0,3 | 0,001 | | 124,20 | 268,80 | 20,31 | | 3,21 | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 16,8 | 8,3 | 14,83 | | 357,0 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | | 139,20 | 96,0 | 9,45 | | 0,49 | | | | | | | |
| 422 | Булочка ванильная | 80 | 0,53 | | 19,47 | | 40,0 | | 0,27 | 0,001 | | 13,60 | 22,13 | 11,73 | | 2,13 | | | | | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 3,28 | 4,28 | 21,57 | | 94,00 | 0,72 | 5,72 | 0,003 | | 48,57 | 32,85 | 18,57 | | 0,42 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,58 | 31,32 | 54,99 | | 104,9 | 0,91 | 6,4 | | | 325,57 | 419,78 | 60,06 | | 6,25 | | | | | | | |
| | | | 41,18 | 37,2 | 167,4 | | 1218,33 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной (сезон) | 100 | 1,13 | 4,8 | 1,87 | | 74,24 | 0,01 | 5,32 | 0,001 | | 28,37 | 32,50 | 16,55 | | 1,06 | | | | | | | |
| 102 | Суп с бобовыми | 250 | 7,05 | 8,22 | 19,55 | | 287,20 | 0,07 | 4,86 | 0,002 | | 23,6 | 46,18 | 19,04 | | 0,8 | | | | | | | |
| 268 | Котлета из говядины | 100 | 23,98 | 13,99 | 44,21 | | 399,20 | 0,52 | 0,82 | 0,01 | | 36,38 | 94,8 | 19,43 | | 0,84 | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной с соусом основным | 200/50 | 3,67 | 15,42 | 36,57 | | 210,11 | 0,03 | | 0,001 | | 2,61 | 61,50 | 19,01 | | 0,53 | | | | | | | |
| ПП | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 29,66 | | 186,76 | 0,02 | | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | | 0,22 | | | | | | | |
| ПП | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 29,76 | | 91,96 | 0,68 | | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | | 1,24 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном фрукты | 200 200 | 0,16 2,4 | 0,16 1,8 | 23,88 22,9 | | 97,60 124,1 | 0,01 0,2 | 1,80 2,1 | 0,01 0,2 | | 6,40 4,2 | 4,40 21,8 | 3,60 6,8 | | 0,18 1,9 | | | | | | | |
| | Итого: | | 46,12 | 52,8 | 208,4 | | 1471,17 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 87,3 | 90,0 | 375,8 | | 2689,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|---|---|--|--------------------------------|---------------|---|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | |

3 день

Завтрак 11-18 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 15 | Сыр порциями | 12 | 5,12 | 17,22 | 36,17 | 388,08 | 0,10 | 0,34 | 0,001 | 227,2 | 319,60 | 37,40 | 1,53 |
| 285 | Макаронник с мясом | 250 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | 0,002 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 383 | Какао со стущ. молоком | 200 | 4,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | 0,001 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,2 | 9,0 | 31,0 | 124,1 | 0,01 | 6,4 | | 21,4 | 124 | 31,5 | 0,12 |
| 4056 | Пирожок с картофелем | 80 | 17,81 | 9,09 | 75,03 | 590,04 | 0,15 | 1,81 | 0,002 | 391,47 | 469 | 73,33 | 4,15 |
| 24 | Салат из св. помидор огурцов с подсолн. маслом (сезон) | 100 | 0,88 | 4,88 | 3,65 | 62,16 | 0,03 | 14,44 | 0,001 | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,66 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 21,41 | 13,96 | 26,32 | 271,80 | 0,046 | 12,62 | 0,002 | 39,40 | 39,20 | 17,7 | 0,66 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощ. | 100 | 19,87 | 17,33 | 18,80 | 380,67 | 0,08 | 0,27 | 0,01 | 34,53 | 140,0 | 26,67 | 1,87 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 8,90 | 8,10 | 56,84 | 291,86 | 0,20 | | 0,02 | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 350 | Кисель фруктовый пр.пр-ва | 200 | 0,07 | 0,04 | 18,04 | 111,60 | | 1,8 | 0,002 | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 29,66 | 186,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 8,44 | 32,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 64,8 | 61,0 | 212,45 | 170,94 | 2,32 | 25,28 | 0,002 | 616 | 887,12 | 236,61 | 10,73 |
| | Итого: | | 60,09 | 60,13 | 190,84 | 1418,61 | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 88,0 | 82,0 | 378,2 | 2690,5 | | | | | | | |

| № рсч. | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|-------|------|----|---|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | В1 | С | А | | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | |
| 5 день. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиски, сардельки отварные | 100 | 9,39 | 8,72 | 25,25 | 293,60 | 0,48 | 2,60 | 0,001 | 97,30 | 132,0 | 26,70 | 1,52 | | | | | | | | |
| 321 | Капуста тушеная | 250 | 6,2 | 3,2 | 9,6 | 76,1 | 0,01 | 58,0 | -0,002 | 58,0 | 40 | 20,0 | 0,8 | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 80 | 5,3 | 12,26 | 14,82 | 155 | 0,09 | | 0,01 | 11,2 | 59,9 | 9,2 | 0,77 | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,001 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 29,76 | 91,96 | 0,02 | 6,4 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из помидор (сезон) | 100 | 0,88 | 4,86 | 8,99 | 59,28 | 0,04 | 43,80 | 0,001 | 18,16 | 17,83 | 12,50 | 0,62 | | | | | | | | |
| 130 | Суп с рыбными консервами | 250 | 1,44 | 3,93 | 28,74 | 183 | 0,04 | 8,54 | 0,001 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты из говядины соусом330 | 100/50 | 23,92 | 11,79 | 33,69 | 194,25 | 0,21 | 8,87 | 0,02 | 34,90 | 251,28 | 18,34 | 5,25 | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные с маслом сл. | 200 | 5,10 | 7,5 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | | 0,001 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 | 0,01 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | | | | |
| | Фрукты | 200 | 8,58 | 4,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | 23,5 | 0,01 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 89,0 | 92,0 | 373,0 | 2614,0 | | | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|---|----|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6 День

| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|-------------------------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|--|
| № | Наименование | Масса | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 18 | 16,32 | 58,70 | 300,96 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 285,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 | |
| 174 | Каша молочная кукурузная | 250 | 6,78 | 6,27 | 54,5 | 284 | 0,004 | | 0,002 | 3,6 | 80,4 | 10,5 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 0,53 | 8,4 | 29,47 | 140,0 | | 0,27 | 0,01 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 19,66 | 91,96 | 0,02 | 6,4 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | |
| Итого: | | | 39,07 | 39,06 | 180,92 | 1269,5 | | | | | | | | |

Обед 11-18 лет

| № | Наименование | Масса | Б | Ж | У | Энергетическая ценность | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------------------|--|--------|-------|-------|-------|-------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 66 | Салат из моркови с изюмом с р/м (сезон) | 100 | 1,20 | 4,06 | 10,42 | 82,96 | 0,04 | 2,85 | 0,01 | 30,34 | 44,98 | 31,27 | 0,84 |
| 24 | Салат из огурцов и помидор с р/м (сезон) | 100 | 0,77 | 4,86 | 2,91 | 56,56 | 0,03 | 6,60 | 0,002 | 15,20 | 27,13 | 12,83 | 0,59 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 15,57 | 12,17 | 39,69 | 368,6 | 0,04 | 6,60 | 0,001 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| 279 | Тефтели из говядины | 100/50 | 17,46 | 18,29 | 19,44 | 414,2 | 0,05 | 0,41 | 0,001 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,09 | | 0,002 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | 0,01 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 2,24 | 3,44 | 32,76 | 91,96 | 0,96 | 18,26 | 0,01 | 113,36 | 325,73 | 118,03 | 4,98 |
| Всего за день: | | | 89,5 | 91,2 | 383,2 | 2713,5 | | | | | | | |

| № реп. | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергет ическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|------|-------|--|------------------|--------|-------|------|---------------|----|---|------------------------------|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | В1 | С | А | 10 | 11 | Ca | Р | 12 | 13 | Mg | 14 | Fe | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Сыр твердый | 12 | 8,20 | 7,15 | 29,93 | 301 | 0,07 | 0,99 | 00,8 | 130,97 | 157,44 | 36,46 | 0,63 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша из риса и пшена | 250 | 12,2 | 13,20 | 38,80 | 480,5 | 0,34 | - | 0,016 | 68,0 | 18,4 | 140,0 | 4,08 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 6,2 | 5,8 | 12,5 | 95,3 | 0,22 | 6,4 | 0,001 | 120 | 8,9 | 34,2 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 8,58 | 8,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Йогурт вареное | 40 | 3,60 | 2,67 | 19,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | 0,001 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из св. огурцов (сезон) | 100 | 0,60 | 4,81 | 1,87 | 53,28 | 0,02 | 3,75 | 0,001 | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп с бобовыми | 250 | 14,39 | 14,42 | 43,22 | 118,6 | 0,18 | 4,66 | 0,001 | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Рагу овощное с курицей | 250 | 32,56 | 31,72 | 95,2 | 217 | 0,07 | 11,33 | 0,002 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 29,66 | 186,76 | 0,02 | 8,2 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 29,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 350 | Чай с лимоном | 200 | 4,8 | 5,04 | 33,04 | 142,60 | | 1,8 | 0,001 | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 200 | 8,58 | 4,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | 23,5 | 0,01 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 88,5 | 89,4 | 376,5 | 2675,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|---|----|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | В1 | С | | А | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак 11-18 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|--|--|
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 10,12 | 10,37 | 47,83 | 276,22 | 0,23 | | 6,25 | 5,12 | 163,75 | 56,25 | 3,22 | | |
| 212 | Омлет с колбасой | 100 | 12,81 | 12,59 | 32,42 | 189,90 | 0,1 | | 18,7 | 81,2 | 10,1 | 0,9 | | | |
| 382 | Какао с молоком. | 200 | 2,36 | 4,49 | 24,89 | 136,0 | 0,034 | | 40,0 | 8,40 | 22,5 | 4,2 | 0,36 | | |
| ПР | Пастула | 200 | 3,78 | 0,67 | 36,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 26,66 | 86,76 | 0,02 | 6,4 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | |
| | Итого: | | 37,65 | 36,32 | 167,8 | 1089,99 | | | | | | | | | |

Обед 11-18 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|--------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 39 | Салат картофельный, с кукурузой и морковью (сезон) | 100 | 0,09 | 2,08 | 1,48 | 72,08 | 0,026 | 13,49 | | 26,78 | 23,47 | 12,80 | 0,78 | | |
| 82 | Борщ с капустой, картофелем | 250 | 11,27 | 13,88 | 6,85 | 373,9 | 0,02 | 8,74 | | 42,02 | 36,88 | 18,5 | 0,88 | | |
| 260 | Гуляш из говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 334,9 | 0,05 | 1,2 | | 23,80 | 117,03 | 20,27 | 2,0 | | |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 200 | 14,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | | | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,45 | 2,1 | 33,99 | 141,20 | 0,02 | 12,0 | | 3,02 | 11,5 | 7,62 | 0,24 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | 8,6 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 29,76 | 91,96 | 0,68 | | | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 | | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 2,04 | 8,44 | 19,76 | 291,96 | 0,98 | 26,86 | | 22,1 | 141,06 | 310,05 | 111,19 | 6,59 | |
| | Итого: | | 50,35 | 51,66 | 205,7 | 1610,13 | 1,09 | 29,29 | | 76,9 | 435,3 | 616,89 | 183,58 | 9,84 | |
| | Всего за день: | | 88,0 | 89,0 | 373,5 | 2700,12 | | | | | | | | | |

| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|---|----|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | В1 | С | А | 10 | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завтрак 11-18 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 268 | Котлета из говядины | 100 | 19,12 | 18,37 | 67,8 | 476,22 | 0,23 | | 0,005 | 5,12 | 163,75 | 56,25 | 3,22 |
| 312 | Картофельное пюре | 250 | 13,8 | 15,3 | 62,83 | 357,9 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 15/35 | 2,53 | 2,4 | 9,47 | 140,67 | | 0,27 | 0,001 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 4,58 | 2,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | | 0,01 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,58 | 4,20 | 14,66 | 186,76 | 0,02 | 6,4 | | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| | Фрукты | 200 | 8,58 | 4,20 | 19,66 | 86,76 | 0,02 | 23,5 | 0,01 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| | | | 43,61 | 42,47 | 174,39 | 1250,31 | | | | | | | |

Обед 11-18 лет

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 71 | Овощи натуральные | 100 | 0,54 | - | 5,28 | 44,2 | 0,05 | 2,56 | 0,001 | 212,95 | 24,18 | 12,20 | 1,036 |
| 104 | Суп с фрикадельками № 105 | 250 | 22,28 | 2,33 | 11,25 | 175,03 | 0,08 | 10,63 | 0,002 | 2,43 | 188,25 | 27,50 | 0,83 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 100/50 | 16,67 | 4,028 | 2,062 | 411,27 | 0,11 | 1,65 | 0,35 | 39,60 | 243,27 | 39,22 | 0,75 |
| 309 | Макаронные отварные с маслом | 200 | 5,10 | 7,5 | 28,50 | 301,90 | 0,06 | | 0,002 | 112,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 | 0,002 | 16,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 8,20 | 29,66 | 186,76 | 0,02 | 8,6 | | 34,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,44 | 29,76 | 91,96 | 0,68 | 14,2 | | 119,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| | Кисломологичный продукт | 200 | 2,04 | 8,44 | 19,76 | 291,96 | 0,98 | 26,86 | 0,01 | 141,06 | 310,05 | 111,19 | 6,59 |
| | Итого: | | 45,49 | 48,73 | 198,61 | 1369,79 | | | | | | | |
| | Всего за день: | | 89,1 | 91,2 | 373,0 | 2620,1 | | | | | | | |