

Согласовано
Начальник Территориального отдела
М.В.
Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области
в городе Кузнецке, Кузнецком,
Сосновоборском, Никольском,
Неверкинском, Лопатинском,
Камешкирском, Городищенском, районах



Салихов К.Ф.

Утверждаю
Директор школы *Мей* Прокина



Примерное 10- дневное меню
МБОУ СОШ им.Н.С.Прокина с. Николо-Барнуки
Сосновоборского района Пензенской области

Возрастная категория

От 11 до 18 лет

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 250 | 7,30 | 6,80 | 38,27 | 220,98 | 0,190 | - | - | 2,90 | 34,10 | 131,00 | 45,00 | 2,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 16,88 | 17,7 | 75,56 | 511,60 | 0,28 | 0,87 | 40,01 | 3,65 | 185,60 | 308,63 | 88,23 | 5,36 |

ОБЕД

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 | 0,05 | 1,14 | - | 0,39 | 41,40 | 343,90 | 18,90 | 0,66 |
| 291 | Плов из птицы | 300 | 17,95 | 12,57 | 39,73 | 325,33 | 0,30 | 7,02 | 21,47 | - | 56,25 | 235,33 | 58,04 | 3,98 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| | Всего за обед | | 27,96 | 22,84 | 138,54 | 852,88 | 0,44 | 33,39 | 21,47 | 3,55 | 157,99 | 697,05 | 142,44 | 6,67 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | Всего за день | | 44,84 | 40,54 | 214,10 | 1364,48 | 0,72 | 34,26 | 61,48 | 7,20 | 343,59 | 1005,68 | 230,67 | 12,03 |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|----------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 174 | Каша вязкая рисовая молочная | 250 | 5,34 | 7,90 | 37,83 | 207,80 | 0,05 | - | - | - | 7,9 | 76,5 | 26,40 | 0,51 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
| ПР | Кефир | 100 | 3,00 | 3,20 | 4,00 | 60,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | - | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 14,54 | 15,64 | 96,98 | 553,91 | 0,15 | 2,51 | 20,01 | - | 270,83 | 302,21 | 71,96 | 3,03 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|---------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|---------------|----------|----------|----------|------------------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | - | - | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 2,19 | 2,78 | 15,39 | 106,00 | 0,14 | 11,07 | - | - | 29,7 | 72,22 | 29,67 | 1,15 |
| 309 | Макаронны отварные с маслом | 200 | 7,14 | 10,50 | 39,90 | 282,66 | 0,08 | - | - | 2,73 | 16,80 | 48,30 | 10,50 | 1,05 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) | 100 | 11,83 | 11,50 | 3,75 | 165,83 | 0,08 | 4,67 | - | 0,58 | 19,25 | 57,92 | 17,58 | 1,92 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Всего за обед | | 26,67 | 31,37 | 118,99 | 875,55 | 0,37 | 46,39 | - | 4,16 | 120,91 | 271,57 | 99,34 | 6,13 |
| | Всего за день | | 41,21 | 47,01 | 215,97 | 1429,46 | 0,52 | 48,90 | 20,01 | 4,16 | 391,74 | 573,78 | 171,30 | 9,16 |

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 7,63 | 5,00 | 46,20 | 260,30 | 0,28 | 2,60 | 40,00 | 1,08 | 277,00 | 394,25 | 99,50 | 2,63 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | - | 10,00 | 22,80 | 5,60 | 0,60 |
| | Всего за завтрак | | 13,63 | 11,54 | 103,23 | 571,50 | 0,35 | 4,17 | 60,00 | 1,08 | 445,67 | 549,05 | 134,43 | 5,63 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,40 | 81,7 | 0,05 | 3,36 | - | - | 25,76 | 52,76 | 36,04 | 0,66 |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 9,00 | 3,90 | 20,70 | 153,90 | 0,18 | 1,20 | - | 1,20 | 99,00 | 393,00 | 57,00 | 2,70 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 5,80 | 16,00 | 44,28 | 344,32 | 0,08 | 43,20 | - | 2,20 | 151,60 | 119,00 | 57,20 | 4,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| | Всего за обед | | 20,51 | 20,49 | 110,04 | 736,82 | 0,36 | 48,03 | - | 4,05 | 301,46 | 630,39 | 178,47 | 10,64 |
| | Всего за день | | 34,14 | 32,03 | 213,27 | 1308,32 | 0,71 | 52,20 | 60,00 | 5,13 | 747,13 | 1179,44 | 312,90 | 16,27 |

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 2,75 | 3,63 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | - | - | 1,38 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,54 | 16,36 | 98,02 | 0,05 | 1,43 | 12,00 | - | 156,6 | 102,80 | 17,42 | 0,61 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 11,71 | 15,86 | 55,25 | 427,65 | 0,164 | 2,03 | 52,01 | 1,38 | 304,00 | 256,80 | 42,87 | 1,31 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшениной | 300 | 2,64 | 6,24 | 18,69 | 141,48 | 0,18 | 17,16 | - | 2,91 | 19,86 | 41,94 | 33,60 | 1,23 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,57 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| 294 | Котлеты, рубленные из птицы | 100 | 15,20 | 13,60 | 13,50 | 237,20 | 0,08 | 0,20 | 20,00 | 0,38 | 44,00 | 96,00 | 26,00 | 2,20 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Всего за обед | | 35,81 | 32,11 | 128,27 | 944,21 | 0,68 | 32,49 | 20,00 | 6,89 | 150,56 | 533,44 | 298,44 | 13,81 |
| | Всего за день | | 47,52 | 47,97 | 183,52 | 1371,86 | 0,844 | 34,52 | 72,01 | 8,27 | 454,56 | 790,24 | 341,31 | 15,12 |

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 182 | Каша пшенная молочная | 250 | 7,30 | 6,80 | 38,27 | 220,98 | 0,190 | - | 5,00 | 2,90 | 4,10 | 131,00 | 45,00 | 2,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| ПР | Кефир | 100 | 3,00 | 3,20 | 4,00 | 60,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | - | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 14,88 | 17,70 | 76,06 | 503,60 | 0,28 | 0,97 | 45,01 | 3,65 | 151,60 | 289,63 | 87,23 | 5,36 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 35 | Салат картофельный с луком репчатым | 100 | 1,51 | 5,10 | 13,74 | 107,00 | 0,07 | 11,70 | - | - | 15,08 | 51,91 | 19,59 | 0,76 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 300 | 2,13 | 5,88 | 7,35 | 90,84 | 0,05 | 24,06 | - | 2,82 | 48,21 | 41,16 | 102,12 | 0,78 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | - | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 18,20 | 4,40 | 2,25 | 121,40 | 0,12 | 1,80 | 22,20 | 2,22 | 43,20 | 265,40 | 42,80 | 0,82 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Всего за обед | | 31,84 | 23,41 | 143,68 | 912,67 | 0,34 | 38,36 | 58,20 | 6,69 | 127,31 | 529,97 | 239,35 | 4,57 |
| | Всего за день | | 46,72 | 41,11 | 219,74 | 1416,27 | 0,62 | 39,33 | 103,21 | 10,34 | 278,91 | 819,60 | 326,58 | 9,93 |

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| ПР | Печенье сдобное | 40 | 3,80 | 6,80 | 33,70 | 211,00 | 0,05 | - | 2,50 | 3,95 | 38,00 | 65,00 | 32,00 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| | Всего за завтрак | | 14,04 | 16,47 | 102,22 | 613,03 | 0,51 | 3,23 | 74,10 | 4,87 | 272,83 | 338,91 | 97,46 | 4,44 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|---------------|----------|----------|----------|---------------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,19 | 5,88 | 14,10 | 118,08 | 0,06 | 12,36 | | 2,88 | 41,34 | 63,63 | 31,44 | 1,41 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 7,14 | 10,50 | 39,90 | 282,66 | 0,08 | - | - | 2,73 | 16,80 | 48,30 | 10,50 | 1,05 |
| 278 | Тефтели мясные паровые | 100 | 8,67 | 9,33 | 13,83 | 174,00 | 0,07 | 2,00 | 29,17 | 0,50 | 40,17 | 204,58 | 27,25 | 3,75 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| | Всего за обед | | 23,44 | 32,37 | 128,04 | 897,12 | 0,29 | 62,79 | 29,17 | 9,27 | 161,01 | 397,33 | 106,09 | 7,42 |
| | Всего за день | | 37,48 | 48,84 | 230,26 | 1510,15 | 0,80 | 66,02 | 103,27 | 14,14 | 433,84 | 736,24 | 203,55 | 11,86 |

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|----------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 174 | Каша вязкая рисовая молочная | 250 | 5,34 | 7,90 | 37,83 | 207,80 | 0,05 | - | - | - | 7,9 | 76,5 | 26,40 | 0,51 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
| | Всего за завтрак | | 11,36 | 14,44 | 96,18 | 524,00 | 0,12 | 1,95 | 20,00 | - | 176,17 | 233,1 | 61,73 | 3,33 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | - | - | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 9,00 | 3,90 | 20,70 | 153,90 | 0,18 | 1,20 | - | 1,20 | 99,00 | 393,00 | 57,00 | 2,70 |
| 291 | Плов из птицы | 300 | 17,95 | 12,57 | 39,73 | 325,33 | 0,30 | 7,02 | 21,47 | - | 56,25 | 235,33 | 58,04 | 3,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| | Всего за обед | | 32,83 | 22,98 | 102,35 | 728,93 | 0,54 | 15,14 | 21,47 | 1,85 | 215,81 | 734,59 | 163,96 | 10,68 |
| | Всего за день | | 44,19 | 37,42 | 198,53 | 1252,93 | 0,66 | 17,09 | 41,47 | 1,85 | 391,98 | 967,69 | 225,69 | 14,01 |

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 2,75 | 3,63 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | - | - | 1,38 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,54 | 16,36 | 98,02 | 0,05 | 1,43 | 12,00 | - | 156,6 | 102,80 | 17,42 | 0,61 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,1 | 20,00 | - | 10,00 | 22,80 | 5,60 | 0,60 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 11,75 | 12,24 | 68,19 | 447,65 | 0,17 | 2,13 | 32,01 | 1,38 | 305,60 | 257,10 | 44,27 | 1,56 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|---|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 | 0,05 | 1,14 | - | 0,39 | 41,40 | 343,90 | 18,90 | 0,66 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,57 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | - | - | - | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) | 100 | 11,83 | 11,50 | 3,75 | 165,23 | 0,08 | 4,67 | - | 0,58 | 19,25 | 57,92 | 17,58 | 1,92 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| | Всего за обед | | 33,37 | 27,16 | 118,67 | 850,91 | 0,55 | 20,94 | - | 4,57 | 147,35 | 797,32 | 275,32 | 12,96 |
| | Всего за день | | 45,12 | 39,40 | 186,86 | 1298,56 | 0,72 | 23,07 | 32,01 | 5,95 | 452,95 | 1202,42 | 319,59 | 14,52 |

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 250 | 7,63 | 5,00 | 46,20 | 260,30 | 0,28 | 2,60 | 40,00 | 1,08 | 277,00 | 394,25 | 99,50 | 2,63 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,40 | 22,50 | 4,20 | 0,35 |
| ПР | Кефир | 100 | 3,00 | 3,20 | 4,00 | 60,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | - | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 13,52 | 15,69 | 74,56 | 496,30 | 0,354 | 3,57 | 80,01 | 1,08 | 419,00 | 528,88 | 129,43 | 5,21 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,40 | 81,70 | 0,05 | 3,36 | - | - | 25,76 | 52,76 | 36,04 | 0,66 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшенной | 300 | 2,64 | 6,24 | 18,69 | 141,48 | 0,18 | 17,16 | - | 2,91 | 19,86 | 41,94 | 33,60 | 1,23 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| 295 | Котлеты, рубленые из птицы | 100 | 15,20 | 13,60 | 13,50 | 237,20 | 0,08 | 0,20 | 20,00 | 0,38 | 44,00 | 96,00 | 26,00 | 2,20 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| | Всего за обед | | 29,07 | 27,96 | 163,93 | 1053,81 | 0,41 | 21,52 | 56,00 | 4,94 | 110,44 | 362,20 | 170,48 | 6,30 |
| | Всего за день | | 42,59 | 43,65 | 238,49 | 1550,11 | 0,764 | 25,09 | 136,01 | 6,02 | 529,44 | 891,08 | 299,91 | 11,51 |

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| | Всего за завтрак | | 10,34 | 16,87 | 68,65 | 467,75 | 0,46 | 3,23 | 111,60 | 1,02 | 237,23 | 276,91 | 65,46 | 3,74 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 35 | Салат картофельный с луком репчатым | 100 | 1,51 | 5,10 | 13,74 | 107,00 | 0,07 | 11,70 | - | - | 15,08 | 51,91 | 19,59 | 0,76 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 300 | 2,13 | 5,88 | 7,35 | 90,84 | 0,05 | 24,06 | - | 2,82 | 48,21 | 41,16 | 102,12 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 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 тушеная в томате с овощами | 100 | 18,20 | 4,40 | 2,25 | 121,40 | 0,12 | 1,80 | 22,20 | 2,22 | 43,20 | 265,40 | 42,80 | 0,82 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,19 | 116,90 | 0,05 | - | - | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
| | Всего за обед | | 30,05 | 19,06 | 100,53 | 693,80 | 1,84 | 66,56 | 66,40 | 6,09 | 177,19 | 513,57 | 221,01 | 4,19 |
| | Всего за день | | 40,39 | 35,93 | 169,18 | 1161,55 | 2,30 | 69,79 | 178,00 | 7,11 | 414,42 | 790,48 | 286,47 | 7,93 |