

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области

К.Ф. Салихов



Директор МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск



«Утверждаю»

С. В. Бикбулатова

# Примерное десятидневное меню от 11 лет и старше для организации питания детей в МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.  
Под редакцией М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005г.

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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,88</b>	<b>17,7</b>	<b>75,56</b>	<b>511,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,87</b>	<b>40,01</b>	<b>3,65</b>	<b>185,60</b>	<b>308,63</b>	<b>88,23</b>	<b>5,36</b>

### 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
	<b>Всего за обед</b>		<b>27,96</b>	<b>22,84</b>	<b>138,54</b>	<b>852,88</b>	<b>0,44</b>	<b>33,39</b>	<b>21,47</b>	<b>3,55</b>	<b>157,99</b>	<b>697,05</b>	<b>142,44</b>	<b>6,67</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,84</b>	<b>40,54</b>	<b>214,10</b>	<b>1364,48</b>	<b>0,72</b>	<b>34,26</b>	<b>61,48</b>	<b>7,20</b>	<b>343,59</b>	<b>1005,68</b>	<b>230,67</b>	<b>12,03</b>

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	Са	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
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,54</b>	<b>15,64</b>	<b>96,98</b>	<b>553,91</b>	<b>0,15</b>	<b>2,51</b>	<b>20,01</b>	<b>-</b>	<b>270,83</b>	<b>302,21</b>	<b>71,96</b>	<b>3,03</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
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	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
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>26,67</b>	<b>31,37</b>	<b>118,99</b>	<b>875,55</b>	<b>0,37</b>	<b>46,39</b>	<b>-</b>	<b>4,16</b>	<b>120,91</b>	<b>271,57</b>	<b>99,34</b>	<b>6,13</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,21</b>	<b>47,01</b>	<b>215,97</b>	<b>1429,46</b>	<b>0,52</b>	<b>48,90</b>	<b>20,01</b>	<b>4,16</b>	<b>391,74</b>	<b>573,78</b>	<b>171,30</b>	<b>9,16</b>

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	Са	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
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,63</b>	<b>11,54</b>	<b>103,23</b>	<b>571,50</b>	<b>0,35</b>	<b>4,17</b>	<b>60,00</b>	<b>1,08</b>	<b>445,67</b>	<b>549,05</b>	<b>134,43</b>	<b>5,63</b>

### 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	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 тушенная	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
	<b>Всего за обед</b>		<b>20,51</b>	<b>20,49</b>	<b>110,04</b>	<b>736,82</b>	<b>0,36</b>	<b>48,03</b>	<b>-</b>	<b>4,05</b>	<b>301,46</b>	<b>630,39</b>	<b>178,47</b>	<b>10,64</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,14</b>	<b>32,03</b>	<b>213,27</b>	<b>1308,32</b>	<b>0,71</b>	<b>52,20</b>	<b>60,00</b>	<b>5,13</b>	<b>747,13</b>	<b>1179,44</b>	<b>312,90</b>	<b>16,27</b>

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	Са	Р	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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,71</b>	<b>15,86</b>	<b>55,25</b>	<b>427,65</b>	<b>0,164</b>	<b>2,03</b>	<b>52,01</b>	<b>1,38</b>	<b>304,00</b>	<b>256,80</b>	<b>42,87</b>	<b>1,31</b>

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

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	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшеничная 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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,88</b>	<b>17,70</b>	<b>76,06</b>	<b>503,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,97</b>	<b>45,01</b>	<b>3,65</b>	<b>151,60</b>	<b>289,63</b>	<b>87,23</b>	<b>5,36</b>

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

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	Са	Р	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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>14,04</b>	<b>16,47</b>	<b>102,22</b>	<b>613,03</b>	<b>0,51</b>	<b>3,23</b>	<b>74,10</b>	<b>4,87</b>	<b>272,83</b>	<b>338,91</b>	<b>97,46</b>	<b>4,44</b>

### 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	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
	<b>Всего за обед</b>		<b>23,44</b>	<b>32,37</b>	<b>128,04</b>	<b>897,12</b>	<b>0,29</b>	<b>62,79</b>	<b>29,17</b>	<b>9,27</b>	<b>161,01</b>	<b>397,33</b>	<b>106,09</b>	<b>7,42</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>37,48</b>	<b>48,84</b>	<b>230,26</b>	<b>1510,15</b>	<b>0,80</b>	<b>66,02</b>	<b>103,27</b>	<b>14,14</b>	<b>433,84</b>	<b>736,24</b>	<b>203,55</b>	<b>11,86</b>

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	Са	Р	Мg	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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,36</b>	<b>14,44</b>	<b>96,18</b>	<b>524,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,95</b>	<b>20,00</b>	-	<b>176,17</b>	<b>233,1</b>	<b>61,73</b>	<b>3,33</b>

### 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
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>32,83</b>	<b>22,98</b>	<b>102,35</b>	<b>728,93</b>	<b>0,54</b>	<b>15,14</b>	<b>21,47</b>	<b>1,85</b>	<b>215,81</b>	<b>734,59</b>	<b>163,96</b>	<b>10,68</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,19</b>	<b>37,42</b>	<b>198,53</b>	<b>1252,93</b>	<b>0,66</b>	<b>17,09</b>	<b>41,47</b>	<b>1,85</b>	<b>391,98</b>	<b>967,69</b>	<b>225,69</b>	<b>14,01</b>

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	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
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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>11,75</b>	<b>12,24</b>	<b>68,19</b>	<b>447,65</b>	<b>0,17</b>	<b>2,13</b>	<b>32,01</b>	<b>1,38</b>	<b>305,60</b>	<b>257,10</b>	<b>44,27</b>	<b>1,56</b>

### 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	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
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
	<b>Всего за обед</b>		<b>33,37</b>	<b>27,16</b>	<b>118,67</b>	<b>850,91</b>	<b>0,55</b>	<b>20,94</b>	<b>-</b>	<b>4,57</b>	<b>147,35</b>	<b>797,32</b>	<b>275,32</b>	<b>12,96</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,12</b>	<b>39,40</b>	<b>186,86</b>	<b>1298,56</b>	<b>0,72</b>	<b>23,07</b>	<b>32,01</b>	<b>5,95</b>	<b>452,95</b>	<b>1202,42</b>	<b>319,59</b>	<b>14,52</b>

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	Са	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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>13,52</b>	<b>15,69</b>	<b>74,56</b>	<b>496,30</b>	<b>0,354</b>	<b>3,57</b>	<b>80,01</b>	<b>1,08</b>	<b>419,00</b>	<b>528,88</b>	<b>129,43</b>	<b>5,21</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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 пшениной	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
	<b>Всего за обед</b>		<b>29,07</b>	<b>27,96</b>	<b>163,93</b>	<b>1053,81</b>	<b>0,41</b>	<b>21,52</b>	<b>56,00</b>	<b>4,94</b>	<b>110,44</b>	<b>362,20</b>	<b>170,48</b>	<b>6,30</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,59</b>	<b>43,65</b>	<b>238,49</b>	<b>1550,11</b>	<b>0,764</b>	<b>25,09</b>	<b>136,01</b>	<b>6,02</b>	<b>529,44</b>	<b>891,08</b>	<b>299,91</b>	<b>11,51</b>

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	Са	Р	Мg	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
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>10,34</b>	<b>16,87</b>	<b>68,65</b>	<b>467,75</b>	<b>0,46</b>	<b>3,23</b>	<b>111,60</b>	<b>1,02</b>	<b>237,23</b>	<b>276,91</b>	<b>65,46</b>	<b>3,74</b>

### ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Всего за обед</b>		<b>30,05</b>	<b>19,06</b>	<b>100,53</b>	<b>693,80</b>	<b>1,84</b>	<b>66,56</b>	<b>66,40</b>	<b>6,09</b>	<b>177,19</b>	<b>513,57</b>	<b>221,01</b>	<b>4,19</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>40,39</b>	<b>35,93</b>	<b>169,18</b>	<b>1161,55</b>	<b>2,30</b>	<b>69,79</b>	<b>178,00</b>	<b>7,11</b>	<b>414,42</b>	<b>790,48</b>	<b>286,47</b>	<b>7,93</b>