Примерное десятидневное меню для школьников 11-18 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День первый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 250/10 | 10,5 | 14,87 | 46,25 | 361,25 | 0 | 0,079 | 0,1 | 1,36 | 126,1 | 0 | 0,365 | 0,8 |
|  | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108,0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,3 | 124,0 | 14,0 | 0,1 | 92,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **21,48** | **20,9** | **76,21** | **587,4** | **0,02** | **0,593** | 4,6 | **11,05** | **448,1** | **95,0** | **3,86** | **346,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой и рыбных консервов | 250 | 19,62 | 22,0 | 22,3 | 465,0 | 0,31 | 0,02 | 0,17 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
| 473  558 | Тефтели из говядины с рисом и соусом | 100/30 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,75 | 1,5 | 0,07 | 2,0 | 1,13 | 57,8 | 28,4 | 1,27 | 2,92 |
| 513 | Гречка отварная с маслом | 180 | 8,95 | 6,74 | 43,0 | 231,51 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 64 | Салат витаминный | 100 | 1,4 | 5,6 | 7,6 | 86,0 | 5,0 | 0,061 | 1,5 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Сок фруктовый (в ассортименте) | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,6 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 7,0 | 4,0 | 1,4 | 7,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **49,9** | **51,5** | **135,5** | **1269,3** | **6,83** | **0,84** | **10,3** | **43,6** | **348,1** | **239,1** | **13,2** | **309,8** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1856,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День второй** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным | 250/10 | 7,0 | 6,8 | 19,3 | 161,5 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 0,3 | 80,7 | 10,1 | 0,2 | 67,3 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 12,9 | 11,6 | 0,8 | 160,0 | 0,25 | 0,071 | 0 | 0 | 55,56 | 12,12 | 2,52 | 193,9 |
| 324 | Сырники со сгущенным молоком | 80/20 | 13,0 | 9,3 | 21,2 | 221,0 | 0,11 | 0,01 | 1,5 | 1,00 | 329,91 | 49,72 | 1,09 | 381,36 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **38,3** | **28,7** | **76,9** | **695,9** | **0,27** | **0,58** | **8,5** | **0,9** | **340,3** | **153,22** | **7,52** | **915,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 133 | Борщ со свежей капустой, с мясом/сметана | 250/25/20 | 10,85 | 12,9 | 13,82 | 228,8 | 0 | 0,05 | 1,8 | 8,2 | 50,6 | 0 | 1,15 | 0 |
| 422,588 | Печень по-строгановски с соусом | 100 | 10,1 | 6,2 | 7,9 | 174,53 | 0 | 0,1 | 1,5 | 0,26 | 14,05 | 10,03 | 2,32 | 0 |
| 515 | Рис отварной с маслом | 180 | 6,4 | 0,8 | 141,84 | 264,0 | 0 | 0 | 1,0 | 1,7 | 142,65 | 30,9 | 271,88 | 0 |
|  | Овощи свежие нарезка: огурец | 100 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 23 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14, | 0,6 | 42,0 |
| 644 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,003 | 0 | 1,08 | 6,4 | 12,6 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **33,57** | **21,09** | **213,68** | **902,93** | **0,06** | **0,677** | **8,88** | **30,7** | **434,7** | **30,63** | **434,7** | **148,53** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1598,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День третий** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 | Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром | 180/10/20 | 12,19 | 12,5 | 31,74 | 280,3 | 0 | 0 | 3,0 | 0,14 | 180,86 | 28,12 | 1,31 | 37,17 |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **20,9** | **17,2** | **91,7** | **543,9** | **0,01** | **0,53** | **8,3** | **2,04** | **500,9** | **123,12** | **5,27** | **381,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 162 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый), сухарики | 250/10 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 1,2 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
| 483 | Ленивые голубцы с мясом | 250 | 16,3 | 31,3 | 21,5 | 435,2 | 1,6 | 0,24 | 2,3 | 24,53 | 76,4 | 55,45 | 3,08 | 203,5 |
| ТТК | Салат свекольный с маслом | 100 | 1,9 | 1,6 | 11,1 | 64,9 | 0,01 | 0,025 | 2,0 | 12,3 | 45,51 | 27,06 | 1,72 | 52,9 |
| 651 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (в ассортименте) | 200 | 0,1 | 0,014 | 19,2 | 118,3 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **57,4** | **39,2** | **95,5** | **920,0** | **1,91** | **0,84** | **10,0** | **50,65** | **358,6** | **209,7** | **11,08** | **530,3** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1463,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День четвертый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная вязкая рисовая с маслом сливочным | 250/10 | 11,41 | 16,0 | 55,31 | 411,25 | 0 | 0,1 | 2,0 | 1,075 | 243,95 | 0 | 0 | 0,8 |
|  | Чай с лимоном, с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **16,9** | **17,0** | **92,1** | **591,6** | **1,0** | **0,6** | **6,5** | **4,5** | **449,15** | **85,6** | **4,2** | **263,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 163 | Суп куриный с лапшой | 250/50 | 5,6 | 11,6 | 27,8 | 191,8 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
| 525 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 180 | 4,08 | 6,4 | 31,3 | 164,7 | 0 | 0,24 | 1,0 | 40,0 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 364  572 | Биточки рыбные с томатным соусом | 100/30 | 11,8 | 7,39 | 9,6 | 171,82 | 0,01 | 0,1 | 2,3 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 | 238,5 |
|  | Горошек зеленый | 100 | 3,6 | 0,1 | 9,8 | 55,0 | 0,4 | 0,077 | 0,8 | 7,8 | 20,0 | 19,0 | 1,29 | 63,0 |
| 644 | Компот из кураги | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 98,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **29,0** | **25,5** | **121,8** | **799,9** | **0,91** | **0,97** | **10,1** | **56,7** | **325,5** | **226,02** | **9,38** | **674,6** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1317,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День пятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 326 | Творожная запеканка с маслом сливочным | 200 | 18,9 | 19,2 | 45,11 | 532,1 | 0,1 | 0 | 2,0 | 0,45 | 225,0 | 42,0 | 1,05 | 0 |
| 725 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **27,6** | **23,9** | **105,1** | **795,7** | **0,11** | **0,54** | **7,3** | **2,35** | **456,0** | **137,5** | **5,01** | **344,0** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 164 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/50 | 6,5 | 7,5 | 13,0 | 132,75 | 0,4 | 0,05 | 2,5 | 4,0 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
| 233 | Овощное рагу с курицей | 280 | 27,4 | 7,6 | 14,8 | 236,6 | 2,78 | 0,18 | 2,8 | 57,76 | 50,6 | 121,32 | 2,71 | 247,0 |
| 39 | Колбаса вареная | 30 | 5,12 | 8,88 | 0,6 | 102,8 | 0,01 | 0,22 | 0,1 | 0 | 29,0 | 22,0 | 1,7 | 178,0 |
| ТТК | Салат с морской капустой | 150 | 1,23 | 9,19 | 4,44 | 101,92 | 2,5 | 0,04 | 0,8 | 2,0 | 40,0 | 170,0 | 16,0 | 55,0 |
|  | Морс | 200 | 1,24 | 0 | 29,12 | 103,56 | 0 | 0 | 0 | 18,46 | 47,76 | 27,2 | 0,8 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0,2 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 0,4 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **46,7** | **34,2** | **83,5** | **796,03** | **5,69** | **0,98** | **10,7** | **82,8** | **375,7** | **424,62** | **25,31** | **781,3** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1591,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День шестой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная вязкая пшенная | 250/10 | 2,62 | 10,28 | 72,71 | 392,65 | 0 | 0,1 | 2,0 | 1,075 | 243,95 | 0 | 0 | 0,8 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 12,9 | 11,6 | 0,8 | 160,0 | 0,25 | 0,071 | 0 | 0 | 55,56 | 12,12 | 2,52 | 193,9 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 35,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,0 | 0 | 0,4 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **20,9** | **22,9** | **109,1** | **706,05** | **0,25** | **0,66** | **6,5** | **10,5** | **433,5** | **93,12** | **6,32** | **448,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с крупой и рыбных консервов | 250 | 10,5 | 5,3 | 22,1 | 183,2 | 0,3 | 0,068 | 0,17 | 3,35 | 32,3 | 46,2 | 2,7 | 16,3 |
|  | Гречка отварная с маслом | 180 | 8,95 | 6,74 | 43,0 | 276,51 | 0,02 | 0,18 | 2,0 | 1,9 | 12,98 | 67,5 | 3,95 | 3,6 |
| 443 | Гуляш с соусом | 125 | 17,5 | 17,85 | 9,3 | 210,25 | 0,13 | 0,17 | 1,8 | 1,28 | 24,36 | 26,01 | 2,32 | 194,7 |
| 75 | Винегрет | 100 | 1,80 | 10,3 | 8,2 | 130,1 | 1,75 | 0,05 | 1,2 | 6,38 | 21,25 | 19,7 | 0,81 | 41,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,6 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0,2 | 7,0 | 4,0 | 1,4 | 7,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **43,9** | **41,2** | **126,6** | **1008,1** | **2,2** | **0,97** | **9,77** | **22,5** | **295,9** | **244,4** | **14,6** | **517,2** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1714,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День седьмой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 307 | Омлет натуральный | 200 | 20,0 | 33,4 | 3,8 | 398,0 | 0,17 | 0,035 | 0,04 | 0 | 105,86 | 15,12 | 1,39 | 0,19 |
|  | Сыр | 20 | 6,2 | 5,8 | 0 | 83,7 | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 0,7 | 176,0 | 7,0 | 1,0 | 100,0 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 38,42 | 145,2 | 0,01 | 0,04 | 0,8 | 1,3 | 122,0 | 14,0 | 0,56 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **34,9** | **43,9** | **63,8** | **745,3** | **0,38** | **0,61** | **5,4** | **11,4** | **601,9** | **117,1** | **6,35** | **444,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 154 | Рассольник Ленинградский с мясом | 250/25 | 12,97 | 15,54 | 20,62 | 245,8 | 0,3 | 0,03 | 2,0 | 10,2 | 54,3 | 37,9 | 1,8 | 79,6 |
| 230 | Капуста тушеная с мясом | 200/50 | 17,25 | 10,58 | 15,29 | 318,75 | 0,16 | 0,047 | 2,5 | 0,19 | 71,06 | 0,9 | 0,9 | 93,3 |
| 525 | Пюре картофельное с маслом | 180 | 4,08 | 6,4 | 31,3 | 164,7 | 0 | 0,24 | 1,8 | 40,0 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
|  | Овощная нарезка: помидор | 100 | 1,0 | 0,33 | 2,0 | 24,0 | 0,2 | 0 | 0,08 | 15,2 | 8,4 | 12,0 | 0,3 | 15,8 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **40,5** | **33,8** | **115,53** | **965,85** | **0,66** | **0,82** | **10,9** | **76,06** | **358,2** | **177,8** | **8,38** | **446,3** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1711,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День восьмой** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 250/10 | 2,62 | 10,28 | 72,71 | 392,65 | 0 | 0,1 | 2,0 | 1,075 | 243,95 | 0 | 0 | 0,8 |
|  | Кисломолочный напиток «Снежок» | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108,0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0,3 | 124,0 | 14,0 | 0,1 | 92,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **13,6** | **16,3** | **102,67** | **619,05** | **0,02** | **0,6** | **6,5** | **10,77** | **565,9** | **95,0** | **3,5** | **346,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 167 | Суп картофельный с клецками (с курицей) | 250/25 | 9,16 | 10,55 | 18,15 | 244,0 | 0,5 | 0,05 | 2,0 | 3,87 | 29,0 | 20,25 | 1,75 | 115,5 |
| 450 | Плов с мясом | 250 | 20,19 | 17,25 | 43,9 | 374,48 | 1,21 | 0,29 | 1,5 | 2,24 | 11,6 | 21,24 | 0,72 | 83,6 |
| ттк | Салат овощной (Помидор,огурец капуста) | 100 | 0,96 | 10,11 | 4,20 | 108,5 | 5 | 0,061 | 1,0 | 36,6 | 40,0 | 12,0 | 0,47 | 26,0 |
|  | Кисель | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,6 | 0 | 0,01 | 0 | 1,08 | 6,4 | 0 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **35,5** | **38,9** | **110,21** | **934,98** | **1,71** | **0,905** | **9,0** | **53,2** | **285,0** | **134,5** | **6,52** | **482,7** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1554,03** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День девятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Каша молочная вязкая овсяная (Геркулес)с маслом | 250/10 | 17,8 | 32,5 | 55,00 | 445,00 | 0,04 | 0,06 | 2,0 | 1,6 | 206,7 | 146,6 | 22,6 | 0,28 |
|  | Чай с лимоном, с сахаром | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **23,3** | **33,5** | **91,8** | **625,4** | **1,04** | **0,56** | **6,5** | **13,8** | **411,9** | **232,2** | **26,8** | **262,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 5,75 | 5,0 | 13,0 | 118,75 | 0,4 | 0,05 | 2,0 | 4,0 | 10,3 | 3,1 | 0,7 | 47,3 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/10 | 7,75 | 8,60 | 57,0 | 344,60 | 0,06 | 0,08 | 2,2 | 0 | 8,42 | 0,72 | 11,10 | 1,08 |
| 340 | Горбуша под овощами | 150 | 16,39 | 8,91 | 12,29 | 177,27 | 0,01 | 0,01 | 1,0 | 3,35 | 52,11 | 59,77 | 0,96 | 238,5 |
|  | Огурец свежий | 100 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 23,0 | 0,06 | 0,03 | 0,08 | 10,0 | 23,0 | 14,0 | 0,6 | 42,0 |
|  | Компот из кураги | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0 | 0,003 | 0 | 1,08 | 6,4 | 12,6 | 0,18 | 3,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **36,1** | **23,7** | **132,4** | **976,22** | **0,53** | **4,67** | **9,78** | **27,8** | **298,23** | **171,2** | **16,94** | **586,5** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1601,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,  Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (мг) | | | Энергетическая ценность (мг) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | |
| б | ж | у | А | В1 | Е | С | Са | Mg | Fe | Р |
| **День десятый** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291 583 | Запеканка рисовая с молочным соусом | 170/30 | 5,7 | 6,72 | 43,38 | 252,32 | 0,08 | 0,07 | 0,8 | 0,72 | 75,16 | 42,75 | 1,67 | 186,68 |
| 772 (771) | Оладьи со сгущенным молоком | 80/30 | 8,4 | 7,2 | 44,0 | 274,6 | 0,6 | 0,067 | 1,0 | 0,4 | 136,67 | 19,33 | 0,67 | 133,2 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0,3 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | 1,0 | 0,003 | 0,8 | 2,8 | 7,2 | 4,6 | 0,8 | 8,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **19,6** | **14,9** | **124,14** | **707,32** | **1,68** | **0,63** | **7,1** | **13,31** | **417,03** | **147,7** | **6,54** | **582,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Суп полевой (с пшеном), с мясом | 250/25 | 12,44 | 14,14 | 18,79 | 279,8 | 0 | 0,1 | 1,8 | 9,65 | 16,1 | 30,1 | 1,03 | 0 |
| 525 | Пюре картофельное с маслом | 180 | 4,08 | 6,4 | 31,3 | 164,7 | 0 | 0,24 | 1,8 | 40,0 | 20,0 | 46,0 | 1,8 | 0 |
| 466,558 | Котлета мясная с соусом | 100/30 | 17,43 | 12,8 | 17,2 | 245,87 | 0,03 | 0,05 | 1,5 | 7,04 | 89,47 | 30,11 | 1,64 | 149,46 |
|  | Кабачковая икра | 100 | 1,0 | 7,0 | 7,0 | 97,0 | 1,24 | 0,027 | 0,8 | 25,78 | 14,11 | 5,83 | 0,38 | 18,1 |
|  | Морс | 200 | 1,24 | 0 | 29,12 | 103,56 | 0 | 0 | 0 | 18,46 | 47,76 | 27,2 | 0,8 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,58 | 0,39 | 13,56 | 68,4 | 0 | 0,06 | 2,5 | 5,59 | 125,0 | 41,0 | 0,57 | 129,0 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,6 | 8,0 | 50,0 | 0 | 0,434 | 2,0 | 3,8 | 73,0 | 40,0 | 2,83 | 125,0 |
| **Итого:** | | | **41,4** | **41,3** | **124,97** | **1009,33** | **1,27** | **0,91** | **10,4** | **110,3** | **385,4** | **220,2** | **9,05** | **421,6** |
| **Итого завтрак и обед:** | | |  |  |  | **1716,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Использована литература:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. И доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
2. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования»,2008 г.