Утверждено:
МКОУ "Краснозвездинская СОШ им. Г.М.Ефремова"
Директор _____ С.Г. Рукавишникова

**Примерное 10- ти дневное меню**
**для питания школьников 12-18 лет**

## 1 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша гречневая молочная** | **200** | 6,98 | 10,42 | 25 | 222,0 | 173 | 0,11 | 0,09 | 0,01 | 184,48 | 147,5 | 7,12 | 1,5 |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Бутерброд с сыром и маслом** | **50/10/10** | 6,28 | 10,28 | 23,09 | 215,2 | 3 | 0,08 | 0,24 | 0,02 | 91,4 | 85,9 | 17,8 | 0,84 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **30** | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | | 0,03 | 0 | 0 | 5,4 | 27,6 | 6,0 | 0,87 |
| | **Итого за завтрак** | **500** | **15,81** | **21,72** | **72,79** | **552,4** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп -лапша "Школьная"** | **250** | 1,6 | 2,9 | 12,2 | 85,8 | 94 | 0,05 | 0,84 | 0,07 | 24,6 | 207,7 | 18,6 | 0,52 |
| | **Биточки из говядины** | **100** | 13,12 | 14,6 | 2,0 | 218,63 | 299 | 0,07 | 0,7 | 0,75 | 50,6 | 246,3 | 29,1 | 2,88 |
| | **Пюре гороховое** | **180** | 20,07 | 6,83 | 41,94 | 309,71 | 161 | 0,08 | 0 | 0 | 79,24 | 0,00 | 0 | 6,1 |
| | **Овощи свежие** | **55** | 0,48 | 0,11 | 1,48 | 9,6 | | 0,02 | 7,54 | 23,1 | 5,5 | 13,2 | 6,0 | 0,15 |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | 0,71 | 0,12 | 23,73 | 106,24 | 394 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **895** | **48,92** | **29,28** | **143,28** | **1050,25** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1655** | **72,95** | **56,3** | **283,01** | **1952,25** | | | | | | | | |

## 2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Омлет натуральный** | **160** | 10,66 | 14,72 | 4,32 | 204,8 | 229 | 0,096 | 0,8 | 320 | 149,44 | 245,44 | 21,28 | 2,4 |
| | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 414 | 0,04 | 0,4 | 0,2 | 98,8 | 74,4 | 20 | 0,6 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 23,13 | 179,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Кондитерское изделие** | **30** | 1,6 | 8,1 | 19,2 | 104 | | | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **30** | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | | 0,03 | 0 | 0 | 5,4 | 27,6 | 6,0 | 0,87 |
| | **Итого за завтрак** | **480** | **19,97** | **32,94** | **76,66** | **643,82** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с бобовыми** | **250** | 5,93 | 5,38 | 23,21 | 159,47 | 87 | 0,24 | 11,62 | 0 | 32,27 | 86,87 | 35,25 | 2,08 |
| | **Курица запеченная** | **100** | 18,3 | 15,0 | 9,28 | 225,8 | 317 | 0,03 | 1,12 | 0,03 | 26,4 | 124,8 | 15,2 | 1,28 |
| | **Капуста тушеная** | **150** | 1,5 | 2,7 | 19,5 | 124,1 | 354 | 0,21 | 0 | 0 | 68,0 | 60,0 | 74,2 | 2,4 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Итого за обед** | **810** | **30,13** | **22,84** | **103,94** | **730,9** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1550** | **58,32** | **61,08** | **247,54** | **1724,32** | | | | | | | | |

## 3 день

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп молочный с макароными изд.** | **220** | 6,1 | 2,02 | 21,52 | 128,66 | 93 | 0,07 | 0,99 | 0 | 157,87 | 0,00 | 0 | 0,41 |
| | **Чай с лимоном** | **200** | 0,44 | 0,1 | 15,22 | 61,42 | 412 | 0,003 | 1,88 | 0 | 11,88 | 0 | 0 | 1,66 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 15,64 | 140,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **30** | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | | 0,03 | 0 | 0 | 5,4 | 27,6 | 6,0 | 0,87 |
| | **Итого за завтрак** | **490** | **12,85** | **10,64** | **65,04** | **396,78** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Рассольник "Ленинградский"** | **250** | 2,68 | 11,12 | 17,21 | 158,3 | 82 | 0,09 | 13,05 | 0,01 | 27,93 | 69,05 | 24 | 1,05 |
| | **Рыба тушеная с овощами** | **100/50** | 15,61 | 10,88 | 8,31 | 212,44 | 261 | 0,12 | 5,93 | 0 | 29,88 | 43,35 | 87,46 | 1,9 |
| | **Рис припущенный** | **150** | 4,34 | 5,17 | 44,01 | 239,94 | 333 | 0,04 | 0 | 0 | 2,9 | 0,00 | 0 | 0,61 |
| | **Сок фруктовый** | **200** | 0,8 | 0 | 20,6 | 45 | | 0,006 | 6,4 | 0,06 | 24,00 | 3,3 | 12 | 3,00 |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | 3,8 | 0,4 | 24,85 | 113 | | 0,08 | 0 | 0 | 13,00 | 41,5 | 17,5 | 0,8 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **30** | 2,43 | 1,02 | 12,66 | 66,6 | | 0,03 | 0 | 0 | 5,4 | 27,6 | 6,0 | 0,87 |
| | **Итого за обед** | **830** | **29,66** | **28,59** | **127,64** | **834,98** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1580** | **50,73** | **44,53** | **259,62** | **1581,36** | | | | | | | | |

## 4 день

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Пудинг из творога** | **200** | 30,3 | 21,52 | 48,66 | 510,7 | 249 | 0,12 | 0,38 | 0 | 259,8 | 250,8 | 60,2 | 1,94 |
| | **Соус сметанный** | **20** | 0,32 | 1,88 | 0,69 | 21,18 | 385 | 0 | 0,02 | 0 | 8,35 | 0,00 | 1,05 | 0,02 |
| | **Какао с молоком** | **200** | 1,71 | 1,66 | 14,62 | 75,7 | 416 | 0,02 | 0,5 | 0,01 | 65,84 | 72,00 | 24,0 | 0,96 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 15,64 | 140,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **40** | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 88,8 | | 0,04 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | **Итого за завтрак** | **520** | **39,45** | **33,92** | **96,49** | **836,48** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с макароными изделиями** | **250** | 2,69 | 6,45 | 22,44 | 104,75 | 88 | 0,12 | 10 | 1,25 | 24,00 | 78 | 30,25 | 1,25 |
| | **Тефтели мясные** | **100** | 14,31 | 14,04 | 14,8 | 244,96 | 303 | 0,09 | 3,3 | 0,01 | 22,14 | 175,72 | 25,2 | 2,32 |
| | **Пюре картофельное** | **180** | 3,91 | 5,43 | 25,16 | 181,81 | 339 | 0,22 | 30,49 | 0,03 | 51,63 | 115,17 | 38,97 | 1,4 |
| | **Овощи свежие** | **55** | 0,48 | 0,11 | 1,48 | 9,6 | | 0,02 | 7,54 | 23,1 | 5,5 | 13,2 | 6,0 | 0,15 |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **895** | **30,12** | **28,27** | **126,84** | **836,32** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1675** | **77,79** | **67,49** | **290,27** | **2022,44** | | | | | | | | |

## 5 день

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Макароны, запеченные с сыром** | **200** | 10,0 | 9,93 | 34,42 | 291,37 | 221 | 0,11 | 0,34 | 0,05 | 118,13 | 111,48 | 9,55 | 0,72 |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 15,64 | 140,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Кондитерское изделие** | **30** | 1,6 | 8,1 | 19,2 | 104 | | | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **40** | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 88,8 | | 0,04 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | **Итого за завтрак** | **530** | **18,84** | **26,89** | **98,18** | **672,87** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Щи из свежей капусты** | **250** | 1,71 | 4,83 | 7,18 | 83,1 | 73 | 0,08 | 26,14 | 0 | 35,58 | 41,42 | 17,64 | 0,81 |
| | **Котлеты из говядины** | **100** | 13,12 | 14,6 | 2,0 | 218,63 | 299 | 0,07 | 0,7 | 0,75 | 50,6 | 246,3 | 29,1 | 2,88 |
| | **Каша гречневая** | **180** | 7,8 | 3,97 | 38,08 | 177,66 | 330 | 0,35 | 0 | 0 | 15,53 | 209,48 | 0 | 4,06 |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | 0,71 | 0,12 | 23,73 | 106,24 | 394 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **840** | **24,88** | **21,99** | **121,12** | **739,73** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,6 | 411 | 0 | 0,18 | 0 | 9,2 | 14,8 | 7,8 | 1,6 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1630** | **51,94** | **54,18** | **286,24** | **1762,2** | | | | | | | | |

## 6 день

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша пшенная молочная** | **200** | 7,32 | 5,17 | 30,09 | 196,75 | 182 | 0,27 | 0,5 | 0,02 | 72,16 | 139,36 | 47,5 | 2,87 |
| | **Чай с лимоном** | **200** | 0,44 | 0,1 | 15,22 | 61,42 | 412 | 0,003 | 1,88 | 0 | 11,88 | 0 | 0 | 1,66 |
| | **Бутерброд с сыром и маслом** | **50/10/10** | 6,28 | 10,28 | 23,09 | 215,2 | 3 | 0,08 | 0,24 | 0,02 | 91,4 | 85,9 | 17,8 | 0,84 |
| | **Кондитерское изделие** | **30** | 1,6 | 8,1 | 19,2 | 104 | | | | | | | | |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **40** | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 88,8 | | 0,04 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | **Итого за завтрак** | **540** | **18,88** | **25,01** | **104,48** | **666,17** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Борщ из свежей капусты со сметанной** | **250/10** | 3,9 | 6,34 | 13,38 | 104,16 | 63 | 0,13 | 9,83 | 0,03 | 61,73 | 184,93 | 43,55 | 5,65 |
| | **Плов с мясом курицы** | **200** | 16,09 | 13,4 | 45,75 | 315,0 | 321 | 0,11 | 4,59 | 0,03 | 41,6 | 220,12 | 39,44 | 3,36 |
| | **Кисель фруктовый** | **200** | 0 | 0 | 14,0 | 52,6 | 349 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,00 | 0 | 0,04 |
| | **Овощи свежие** | **55** | 0,48 | 0,11 | 1,48 | 9,6 | | 0,02 | 7,54 | 23,1 | 5,5 | 13,2 | 6,0 | 0,15 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **825** | **29,08** | **22,09** | **125,53** | **727,96** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 48,6 | 411 | 0 | **0** | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1625** | **56,18** | **52,4** | **296,95** | **1743,73** | | | | | | | | |

## 7 день

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша манная** | **200** | 6,0 | 8,2 | 29,3 | 215,5 | 132 | 0,06 | 0,22 | 0,03 | 125,48 | 64,65 | 23,27 | 0,4 |
| | **Какао с молоком** | **200** | 1,71 | 1,66 | 14,62 | 75,7 | 416 | 0,02 | 0,5 | 0,01 | 65,84 | 72,00 | 24,0 | 0,96 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 15,64 | 140,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **40** | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 88,8 | | 0,04 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | **Итого за завтрак** | **500** | **14,83** | **18,72** | **76,44** | **520,1** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп из овощей со сметаной** | **250/10** | 1,01 | 3,25 | 11,2 | 28,22 | 99 | 0,08 | 1,1 | 0,3 | 51,1 | 106,8 | 26 | 1,01 |
| | **Гуляш из говядины** | **70** | 15,3 | 14,8 | 7,54 | 239,2 | 293 | 0,06 | 3,67 | 0 | 19,5 | 211,2 | 19,5 | 1,5 |
| | **Каша пшеничная** | **150** | 4,4 | 2,64 | 24,42 | 151,87 | 180 | 0,11 | 3 | 0,01 | 10,02 | 144,91 | 4,26 | 0,84 |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 48,6 | 411 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **780** | **29,37** | **22,94** | **99,03** | **714,49** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 48,6 | 411 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1540** | **52,42** | **46,96** | **242,41** | **1584,19** | | | | | | | | |

## 8 день

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Макароны отварные** | **180** | 3,85 | 6,36 | 32,6 | 197,06 | 335 | 0,08 | 0 | 0,01 | 10,52 | 44,75 | 8,2 | 0,65 |
| | **Икра кабочковая** | **50** | 0,6 | 2,35 | 3,85 | 39 | 57 | 0 | 4,8 | 0 | | | | |
| | **Чай с лимоном** | **200** | 0,44 | 0,1 | 15,22 | 61,42 | 412 | 0,003 | 1,88 | 0 | 11,88 | 0 | 0 | 1,66 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 15,64 | 140,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **40** | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 88,8 | | 0,04 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | **Итого за завтрак** | **530** | **12,01** | **17,67** | **84,19** | **526,38** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп с рыбными консервами** | **250** | 12,09 | 6,86 | 15,96 | 178,22 | 95 | 0,17 | 9,11 | 0 | 107,95 | 149,87 | 38,25 | 1,3 |
| | **Печень "По-строгановски"** | **100** | 6,0 | 19 | 4,4 | 211,8 | 255 | 0,1 | 8,4 | 500 | 45,2 | 122,6 | 13,6 | 2,6 |
| | **Пюре картофельное** | **180** | 3,91 | 5,43 | 25,16 | 181,81 | 339 | 0,22 | 30,49 | 0,03 | 51,63 | 115,17 | 38,97 | 1,4 |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | 0,71 | 0,12 | 23,73 | 106,24 | 394 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 25,2 | 39,6 | 19,4 | 0,6 |
| | **Овощи свежие** | **55** | 0,48 | 0,11 | 1,48 | 9,6 | | 0,02 | 7,54 | 23,1 | 5,5 | 13,2 | 6,0 | 0,15 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **895** | **88,8** | **33,76** | **121,65** | **934,27** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 48,6 | 411 | 0 | **0** | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1685** | **109,03** | **56,73** | **272,78** | **1810,25** | | | | | | | | |

## 9 день

| | | Масса | Пищевые вещества, г | Энергетич | № | Витамины (мг) | Минералы, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | ческая ценность (ккал) | № рецептуры | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша геркулесовая молочная** | **200** | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 182 | 0,2 | 0,5 | 0 | 137,34 | 154,00 | 67,44 | 1,66 |
| | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 414 | 0,04 | 0,4 | 0,2 | 98,8 | 74,4 | 20 | 0,6 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 15,64 | 140,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **40** | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 88,8 | | 0,04 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | **Итого за завтрак** | **500** | **16,68** | **20,3** | **85,47** | **582,22** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп "Крестьянский" с крупой, со сметан** | **250/10** | 2,26 | 3,99 | 4,36 | 76,1 | 98 | 0,06 | 46,25 | 1,4 | 64,25 | 238,63 | 32,39 | 0,98 |
| | **Рыба, запеченная с овощами** | **150** | 15,61 | 10,88 | 8,31 | 212,44 | 261 | 0,14 | 7,42 | 0 | 29,88 | 43,35 | 87,46 | 1,9 |
| | **Каша гречневая** | **180** | 7,8 | 3,97 | 38,08 | 177,66 | 330 | 0,35 | 0 | 0 | 15,53 | 209,48 | 0 | 4,06 |
| | **Напиток из плодов шиповника** | **200** | 0,6 | 0,2 | 8,8 | 54,37 | 338 | 0,01 | 77,6 | 600 | 11,2 | 3,00 | 3,2 | 4,8 |
| | **Овощи свежие** | **55** | 0,48 | 0,11 | 1,48 | 9,6 | | 0,02 | 7,54 | 23,1 | 5,5 | 13,2 | 6,0 | 0,15 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **955** | **35,36** | **21,39** | **111,95** | **776,77** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 48,6 | 411 | 0 | **0** | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1715** | **60,26** | **46,99** | **264,36** | **1708,59** | | | | | | | | |

## 10 день

| | Наименование блюда | Масса порции, 12-18 лет | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Витамины (мг) | | | Минералы, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры,г | Углеводы, г | | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша рисовая молочная со сливочным маслом** | **200** | 5,48 | 8,4 | 43,52 | 209,88 | 182 | 0,08 | 0,86 | 0,05 | 195,16 | 141,33 | 30,67 | 0,62 |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 48,6 | 411 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |
| | **Бутерброд с маслом** | **50/10** | 3,88 | 7,5 | 15,64 | 140,1 | 1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,2 | 43,4 | 17,5 | 0,82 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **40** | 3,24 | 1,36 | 16,88 | 88,8 | | 0,04 | 0 | 0 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| | **Итого за завтрак** | **500** | **12,65** | **17,27** | **80,99** | **487,38** | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Щи "По-уральски"** | **280/10** | 2,2 | 6,6 | 8,5 | 104,0 | 128 | 0,03 | 7,6 | 0 | 38,06 | 51,77 | 20,18 | 0,76 |
| | **Жаркое по-домашнему** | **250** | 30,98 | 16,63 | 20,7 | 391,35 | 292 | 0,25 | 10,93 | 0,05 | 54,75 | 353,9 | 75,83 | 5,38 |
| | **Сок фруктовый** | **200** | 0,8 | 0 | 20,6 | 45 | | 0,006 | 6,4 | 0,06 | 24,00 | 3,3 | 12 | 3,00 |
| | **Овощи свежие** | **55** | 0,48 | 0,11 | 1,48 | 9,6 | | 0,02 | 7,54 | 23,1 | 5,5 | 13,2 | 6,0 | 0,15 |
| | **Хлеб ржаной (ржано-пшенич)** | **50** | 4,05 | 1,7 | 21,1 | 111,0 | | 0,05 | 0 | 0 | 9,0 | 46,0 | 10,0 | 1,45 |
| | **Хлеб пшеничный 1 сорт** | **60** | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | | 0,1 | 0 | 0 | 15,6 | 49,8 | 21,0 | 0,96 |
| | **Итого за обед** | **905** | **43,07** | **25,58** | **102,2** | **796,55** | | | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Булочка** | **60** | 8,1 | 5,3 | 54,9 | 301,0 | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | 0,05 | 0,01 | 4,95 | 48,6 | 411 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 0,01 |
| | **Итого за полдник** | **260** | **8,22** | **5,3** | **66,94** | **349,6** | | | | | | | | |
| | ***ИТОГО за день*** | **1665** | **63,94** | **48,15** | **250,13** | **1633,53** | | | | | | | | |