



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ на учебный
МБОУ «СОШ п.Гранитный»
сборник технических нормативов, «Хлебпродинформ», 2004 г.
справочник химический состав пищевых продуктов, Москва, 1987 г.**

Первая неделя – дети с 11 и старше
Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-------------|--------------|------------------|-------|----------------|--------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 7,28 | 20,06 | 68,04 | 589,2 | 0 | 2,5 | 0,89 | 0,38 | 31,5 | 4,12 | 4,8 | |
| | 2. Какао с молоком | 13 | 200 | 3,45 | 3,24 | 23,05 | 114,22 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 24,95 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,94 | 20,06 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 13 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,32 | 16,69 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | 5. Батон с маслом | 3 | 15/20 | 4,6 | 4,14 | 10,64 | 107,9 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,7 | 7,7 | 0,03 | 9,31 | |
| | | | | | | | 1088,52 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Винегрет «Овощной» | 71 | 100 | 1,73 | 5,88 | 3,43 | 123 | | 3,1 | - | - | 10,5 | 0,5 | 43,25 | |
| | 2.Борщ с мясом курицы | 110/104 | 250 | 5,72 | 8,71 | 8,82 | 192,25 | 15,03 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 29,59 | 0,32 | 40,62 | |
| | 3. Гречка отварная с отварной колбасой | 297/99 | 200/100 | 8,53 | 7,65 | 5,93 | 299 | 0 | 2 | 0,01 | 3 | 20,05 | 0,08 | 43,13 | |
| | 4.Компот из сухофруктов | 14 | 200 | 0,26 | 6,71 | 12,38 | 90 | 25,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 5.Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6.Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 25,3 | |
| 7.Яблоко | | 150 | 0,26 | - | 6,3 | 67,2 | - | 0,67 | 0 | 0 | 0 | 0,55 | 8 | | |
| | | | | | | 1048,65 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1555 | 42,23 | 58,9 | 212,09 | 2137,17 | 40,08 | 17 | 0,95 | 9,1 | 170,34 | 9,24 | 230,7 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|-------------|--------------|------------------|-----------|---------------|--------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|------|------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 5,6 | 20,5 | 20,66 | 507,5 | 0 | 0,6 | 0,02 | 0,08 | 8,8 | 0,42 | 18,8 | |
| | 2. Кофейный напиток на молоке | 15 | 200 | 2,4 | 2 | 12,13 | 118,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,3 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 18,88 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 15,71 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 35,3 | |
| | 5. Батон с повидлом | 2 | 25/25 | 3,1 | 0,82 | 18,29 | 190,9 | 0 | 2,01 | 0 | 0,13 | 1,75 | 0,33 | 12,5 | |
| | | | | | | | 1093,8 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Салат «Степной» из разных овощей на растительном масле | 25 | 100 | 1,43 | 7,17 | 12,21 | 56,79 | 15,15 | - | - | 1 | 2,35 | 0,37 | 72,9 | |
| | 2Суп картофельный с мясом курицы | 133/104 | 250 | 6,34 | 5,65 | 13,4 | 209,71 | 0 | 2,6 | 0,15 | 0,04 | 22 | 1,2 | 30,1 | |
| | 3Гороховое пюре с тушеной рыбой «Минтай» | 330/95 | 250/100 | 39,81 | 23,9 9 | 64,47 | 748,3 | | 1,205 | 36,19 | 2,57 | 16,51 | 0,73 | 15,5 | |
| | 4.Сок яблочный натуральный | | 200 | 0,22 | 0 | 5,37 | 40 | 25,6 | 1,6 | 0 | 0 | 12 | 0,93 | 41,3 | |
| | 5.Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6.Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113,4 | 0 | 3,08 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | 7.Груша | | 150 | 0,33 | - | 1,81 | 60,5 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | 1392,5 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1670 | 69,63 | 61,8 | 219,7 | 2486,3 | 40,8 | 28,26 | 36,36 | 8,78 | 130,01 | 7,72 | 250 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--|-------------|--------------|------------------|-------|----------------|--------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|--------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Каша дружба молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 3,69 | 26,17 | 23,19 | 467,18 | 0 | 0,6 | 0,02 | 0,08 | 8,8 | 0,42 | 18,8 | |
| | 2. Чай с сахаром | 12 | 200 | 0,53 | - | 12,4 | 80,92 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 4,95 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,68 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,50 | 35,3 | |
| | 5. Батон с маслом | 6 | 15/20 | 4,06 | 8,23 | 1,69 | 150,5 | 0 | 0,91 | 0,01 | 0,02 | 3,51 | 0,3 | 40,05 | |
| | | | | | | | 975,8 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Салат из фасоли на растительном масле | 57 | 100 | 1,73 | 5,88 | 3,44 | 123 | | 0,4 | - | - | 10,5 | 0,5 | 43,45 | |
| | 2.Щи с мясом курицы | 124/104 | 250 | 0,17 | 15,71 | 13,56 | 316 | 0 | 0,86 | 0,03 | 0,06 | 20,06 | 0,32 | 40,62 | |
| | 3. Макароны с подливой и отварной сосиской | 332/99 | 200/50 | 21,21 | 14,73 | 86,56 | 899,81 | 0 | 0,2 | 4,1 | 3,15 | 13,7 | 0,95 | 34,9 | |
| | 4.Компот из кураги | 14 | 200 | 0,71 | - | 19,14 | 157,1 | 20,05 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 0,6 | 16 | |
| | 5.Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 163,8 | 0 | 0,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6.Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| 7.Банан | | 150 | 0,33 | - | 0,18 | 60 | 0 | 10 | | 0 | 0 | - | - | | |
| | | | | | | 1833,11 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 1555 | 42,83 | 73,2 | 233,7 | 2808,91 | 20,05 | 18,63 | 4,16 | 8,27 | 135,97 | 6,73 | 255,37 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|----------------------------------|-------------|--------------|------------------|-------|---------------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|------|--------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Суп молочный вермишелевый | 160 | 250 | 1,93 | 1,66 | 13,13 | 120 | 0 | 0,03 | 0,03 | 2 | 19,26 | 0,08 | 32,82 | |
| | 2. Чай с молоком | 10 | 200 | 2,66 | 2,21 | 12,53 | 125,95 | 0 | 0,07 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 4,95 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 1 | 20,06 | 163,8 | 0 | 0,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,69 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 35,3 | |
| | 5. Булочка «Полезная» | 784 | 64 | 2,3 | 2,67 | 120,69 | 446,17 | 0 | 0,23 | 0,07 | 0,06 | 9,75 | 0,22 | 3,7 | |
| | | | | | | | 969,32 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из вар. свеклы с сахаром | 50 | 100 | 10 | 0 | 5,38 | 40 | | 0 | 0 | 0 | 12 | 0,93 | 21,3 | |
| | 2. Суп гороховый с мясом курицы | 139/104 | 250 | 15,57 | 16,45 | 21,84 | 375,59 | 0 | 23,44 | 0,014 | 0,04 | 3,78 | 1,02 | 98,64 | |
| | 3. Картофель тушеный с мясом кур | 216/104 | 250 | 4,06 | 3,66 | 7,19 | 76 | 0 | 0 | 0,02 | 0,1 | 1,99 | 0,23 | 14,3 | |
| | 4. Кисель плодово-ягодный | 11 | 200 | 0 | 0 | 24,35 | 148,48 | 20,05 | 6,6 | 0 | 0 | 12 | 0,93 | 21,3 | |
| | 5. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 1 | 20,06 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,69 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| 7. Апельсин | | 150 | 0,6 | 0,13 | 0,51 | 43 | 0,05 | 0,04 | - | 0,006 | 0,73 | 0,3 | 64 | | |
| | | | | | | 960,27 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 1584 | 47,52 | 29,6 | 279,12 | 1929,59 | 20,1 | 34,17 | 0,134 | 7,17 | 130,51 | 7,35 | 317,61 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--|-------------|--------------|------------------|-------|----------------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|-------|--------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 5,87 | 5,41 | 19,88 | 240 | 0 | 6,5 | 0,89 | 0,38 | 21,5 | 2,2 | 1,8 | |
| | 2. Какао с молоком | 13 | 200 | 3,44 | 3,66 | 23,05 | 214,22 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 4,95 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 1 | 20,06 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,2 | 0,4 | 16,69 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 35,3 | |
| | 5. Батон с колбасой | 3 | 15/20 | 1,81 | 8 | 5,41 | 322,02 | 0 | 2,23 | 0,03 | 0,03 | 5,11 | 0,64 | 5,01 | |
| | | | | | | | 1053,44 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Салат из репчатого лука с консервированным горошком | 18 | 100 | 10 | 5,5 | 5,38 | 40 | 9,01 | 2,02 | 0,07 | 0,06 | 12 | 0,93 | 31,3 | |
| | 2. Рассольник с мяс. кур | 132/104 | 250 | 12,13 | 14,36 | 22,16 | 344 | 0 | 0,1 | 0 | 2,63 | 20 | 2 | 41,25 | |
| | 3. Плов с мясом кур | 125/104 | 250 | 10,85 | 7,86 | 38,28 | 446,72 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 20,06 | 0,32 | 40,62 | |
| | 4. Компот из чернослива | 14 | 200 | 0,26 | 0 | 19,48 | 157,1 | 20,05 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 0,6 | 26 | |
| | 5. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 163,8 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 5,7 | |
| | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113,4 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | | | | | | 1265,02 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | 1405 | 54,56 | 47,42 | 207,14 | 2318,46 | 29,06 | 19,57 | 1,02 | 8,12 | 158,07 | 10,33 | 210,23 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|-------------|--------------|------------------|-------|-------------|--------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|-------|--------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 6 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Каша манная молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 4,8 | 25,9 | 30,26 | 576 | 0 | 6,5 | 0,89 | 0,38 | 21,5 | 2,2 | 1,8 | |
| | 2. Чай с лимоном | 9 | 200 | 0,13 | - | 9,38 | 68 | 10,06 | 0,9 | 0,01 | 0 | 4,4 | 0 | 4,95 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | 5. Батон с повидлом | 2 | 10/15 | 3,14 | 2,68 | 33,06 | 247,86 | 0,05 | 2,05 | 0,04 | 0,04 | 5,2 | 0,07 | 15,01 | |
| | | | | | | | 1168,86 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Салат из соленых огурцов и репчатым луком на растительном масле | 17 | 100 | 1,73 | 5,88 | 3,44 | 123 | 0 | 3,4 | - | - | 10,5 | 0,5 | 13,25 | |
| | 2. Суп «Полевой» с рыбными консервами | 142 | 250 | 6,06 | 7,2 | 22,93 | 228 | 0 | 0,06 | 0,15 | 0,04 | 22 | 1,2 | 10 | |
| | 3. Капуста тушенная с отварной колбасой | 214/99 | 200/50 | 9,67 | 15,74 | 12,39 | 310 | 0 | 0,04 | 0,04 | 2 | 19,26 | 0,08 | 12,82 | |
| | 4. Компот из изюма | 14 | 200 | 0,26 | 0 | 18,5 | 116 | 20,0 | 0,4 | 0 | 0 | 8,4 | 0,6 | 16 | |
| | 5. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | 7. Кукурузные палочки | | 60 | 5,86 | 5,41 | 19,88 | 240 | | 6,5 | 0,89 | 0,38 | 21,5 | 2,2 | 1,8 | |
| | | | | | | 1294 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1455 | 42,05 | 65,3 | 223,34 | 2462,86 | 30,11 | 26,61 | 2,02 | 7,8 | 179,36 | 10,49 | 112,23 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-------------|--------------|------------------|-------|----------------|--------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|--------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 7 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 13,2 | 5,41 | 19,88 | 240 | | 6,5 | 0,89 | 0,38 | 21,5 | 2,2 | 1,8 | |
| | 2. Чай с сахаром | 12 | 200 | 0,53 | 0,12 | 12,4 | 80,92 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 4,95 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | 5. Батон с сыром | 3 | 20/20 | 5,43 | 3,47 | 12,38 | 163 | 0 | 5,8 | 0,01 | 0 | 16,7 | 0,12 | 4,8 | |
| | | | | | | | 760,92 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Винегрет из фруктов и овощей | 73 | 100 | 10 | - | 5,38 | 40 | 8,08 | 0 | 0 | - | 12 | 0,93 | 21,3 | |
| | 2.Суп вермишелевый с мясом курицы | 140/104 | 250 | 2,18 | 5,65 | 15,31 | 129 | 0 | 3,4 | 0,03 | 2 | 19,25 | 0,08 | 12,82 | |
| | 3. Картофельное пюре отв.сосиской | 205/99 | 250/50 | 4,07 | 5,77 | 29,78 | 292,2 | 0 | 1,21 | 4,1 | 2,57 | 16,51 | 0,73 | 5,5 | |
| | 4.Кисель плодово-ягодный | 11 | 200 | 0 | 0 | 23,73 | 148,48 | 20,05 | 6,6 | 0 | 0 | 12 | 0,93 | 21,3 | |
| | 5.Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6.Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| 7.Йогурт | | 100 | 4,53 | 6,15 | 13,91 | 156 | - | - | - | - | 12 | 0,63 | 12 | | |
| | | | | | | 1042,68 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1560 | 50,34 | 29,03 | 206,3 | 1803,6 | 28.13 | 32,17 | 5,03 | 9,91 | 180,96 | 9,26 | 121,07 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------|--|-------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|--------|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 3,69 | 26,18 | 29,44 | 578,18 | 0 | 1,6 | 0,02 | 0,08 | 8,8 | 0,42 | 8,8 |
| | 2. Какао с молоком | 13 | 200 | 3,44 | 3,24 | 23,05 | 214,22 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 4,95 |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 |
| | 5. Батон с повидлом | 2 | 10/15 | 3,006 | 0,82 | 25,69 | 290,9 | 10,05 | 2,01 | 0 | 0,13 | 1,75 | 0,33 | 2,5 |
| | | | | | | | 1360,3 | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Икра морковная в томате на раст.м. | 78 | 100 | 1,73 | 5,88 | 3,44 | 123 | | 3,4 | 0 | 0 | 10,5 | 0,5 | 13,25 |
| | 2. Суп рисовый на костном бульоне | 138/104 | 250 | 11,91 | 14,31 | 20,68 | 346 | 0 | 0,06 | 0,15 | 0,04 | 22 | 1,2 | 10,1 |
| | 3. Бигос с мясом кур | 217/104 | 250 | 12,5 | 19,2 | 19,99 | 414 | 0 | 0,04 | 0,06 | 2,1 | 21,25 | 0,31 | 27,12 |
| | 4. Компот из кураги | 14 | 200 | 0,71 | - | 19,14 | 157,1 | 20,05 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 0,6 | 16 |
| | 5. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 |
| | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 |
| | 7. Шоколадный батончик | | 50 | 1,07 | 52,2 | 14,38 | 452,6 | | 0,11 | - | 0,04 | 44,4 | 1,2 | 10 |
| | | | | | | | 1769,7 | | | | | | | |
| | Итого: | | 1445 | 48,46 | 124,3 | 229,31 | 3130 | 30,1 | 15,88 | 0,23 | 7,35 | 188,1 | 8,2 | 129,32 |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---|-------------|--------------|------------------|-------|-------------|--------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|------|--------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 9 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 3,95 | 25,95 | 30,54 | 589,2 | 0 | 6,5 | 0,89 | 0,38 | 21,5 | 2,2 | 1,8 | |
| | 2. Чай с сахаром | 12 | 200 | 0,53 | 0,12 | 12,4 | 80,92 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 4,4 | 0 | 4,95 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | 5. Батон с маслом | 3 | 10/15 | 1,89 | 2,66 | 12,38 | 128 | 0 | 5,8 | 0,01 | 0 | 16,7 | 0,12 | 4,8 | |
| | | | | | | | 1075,12 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1.Салат из свеклы с яблоком на раст.м | 51 | 100 | 1,73 | 5,88 | 22,19 | 423,01 | 10,01 | 3,4 | - | - | 10,5 | 0,5 | 13,2 | |
| | 2.Суп гороховый с мясом курицы | 139/104 | 250 | 15,57 | 14,51 | 21,84 | 375,59 | 0 | 29,3 | 0,014 | 0,04 | 3,78 | 1,02 | 68,64 | |
| | 3. Гречка отварная с отварной колбасой | 297/99 | 200/50 | 15,2 | 9,41 | 5,94 | 499 | 0 | 4 | 0,01 | 3 | 20,05 | 0,08 | 13,13 | |
| | 4.Компот из сухофруктов | 14 | 200 | 0,16 | 0,1 | 18,63 | 119,4 | 23,05 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | 5.Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6.Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| 7.Печень | | 70 | 10 | - | 1,81 | 60 | 0 | 10 | - | - | - | - | - | | |
| | | | | | | 1754 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1465 | 59,43 | 61,1 | 199,23 | 2829,12 | 33,06 | 67,71 | 0,924 | 8,38 | 143,53 | 7,56 | 143,12 | |

Первая неделя – дети с 11 и старше

Сезон осенне – зимний

| Дата | Наименование блюда | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|---|-------------|--------------|------------------|-------|----------------|--------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | С | В | А | Е | Mg | Fe | Ca | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 311 | 250 | 5,6 | 26,38 | 33,17 | 607,5 | 0 | 1,6 | 0,02 | 0,08 | 8,8 | 0,42 | 8,8 | |
| | 2. Кофейный напиток | 15 | 200 | 2,4 | 2 | 12,13 | 118,2 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 2,3 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 4. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| | 5. Батон с маслом с сыром | 3 | 10/10/15 | 5,43 | 3,47 | 12,38 | 163 | 0 | 5,8 | 0,03 | 0,02 | 3,34 | 0,12 | 4,8 | |
| | | | | | | | 1165,7 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1. Винегрет «Овощной» | 71 | 100 | 10 | 0 | 5,38 | 340 | | 0 | 0 | 0 | 12 | 0,93 | 21,3 | |
| | 2. Суп гречневый с мясом курицы | 132/104 | 250 | 31,15 | 9,34 | 27,43 | 831,39 | 0 | 0,06 | 0,15 | 0,04 | 22 | 1,2 | 10,1 | |
| | 3. Макароны отварные с тушеным мясом кур | 332/99 | 250/50 | 18,48 | 9,21 | 93,006 | 877 | 0 | 2,2 | 4,1 | 3,15 | 13,7 | 0,95 | 14,9 | |
| | 4. Сок яблочный натуральный | | 200 | 0,22 | 0 | 5,38 | 40 | 25,6 | 6,6 | 0 | 0 | 12 | 0,93 | 21,3 | |
| | 5. Хлеб пшеничный | | 30 | 2,8 | 0,88 | 20,06 | 164 | 0 | 3,38 | 0 | 0,98 | 11,1 | 0,32 | 3 | |
| | 6. Хлеб ржаной | | 30 | 2,4 | 0,35 | 16,69 | 113 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 22,2 | 1,5 | 15,3 | |
| 7. Вафли | | 30 | 1,07 | 5,14 | 14,38 | 452 | 0 | 0,11 | - | 0,04 | 44,4 | 1,2 | 10 | | |
| | | | | | | 2817,39 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 1485 | 84,75 | 58 | 276,8 | 3983,09 | 25,6 | 23,53 | 4,3 | 8,29 | 182,84 | 9,49 | 130,1 | |