

Утверждаю:

Муниципальное автономное
Образовательное
учреждение «Новосельская средняя
общеобразовательная школа»
Директор

Федоров И.А. _____

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше.

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования». Документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне - зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	570	24,3	27,2	72,6	627	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7	4,45
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,1	12,3	98	2,1	0,06	3,8	2	16	18	46	0,81
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	865	37,6	30,2	122,8	908	43,33	0,76	26,7	7,82	85	313	552	11,35
	Итого за день:	1635	62,9	57,6	215,6	1621	282,33	1,06	32,44	9,59	598,1	412,2	1102,7	18,6

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0,17	1,4	3,41	328,3	140,3	518,1	6,62
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	20	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1
339	Котлета из свинины	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	840	31,9	36,3	79,7	774	109,27	0,862	41,2	7,75	400,4	196,1	1888	7,49
	Итого за день:	1590	63,4	91,6	150,1	1676	709,37	1,052	46,6	11,36	742,7	344,4	2420,1	16,91

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0,17	1,4	3,41	328,3	140,3	518,1	6,62
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	20	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1
339	Котлета из свинины	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	840	31,9	36,3	79,7	774	109,27	0,862	41,2	7,75	400,4	196,1	1888	7,49
	Итого за день:	1590	63,4	91,6	150,1	1676	709,37	1,052	46,6	11,36	742,7	344,4	2420,1	16,91

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
281	Запеканка с творогом	250	20,9	10,9	62,4	430	72,4	0,26	0,16	0,5	132,1	77,9	334,5	2,75
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	29,1	14,4	119,8	722	85,5	0,32	1,46	1,78	251	179,9	455,6	5,62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
319	Котлета из свинины	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	880	38,8	33,26	114,2	910	123,6	0,583	6,62	12,25	145,7	171,5	1895,1	11,93
	Итого за день:	1630	68,7	48,46	253,6	1720	209,1	0,963	22,08	14,43	428,9	369,4	2372,7	21,97

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,59
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2	298,1	172,5	427,9	5,41
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	830	42,07	36,53	80,5	818	100,1	0,35	98,5	3,19	116,6	190,7	499,4	7,11
	Итого за день:	1590	64,27	54,63	179,5	1465	263,7	0,71	114,7	5,59	446,9	381,2	949,3	16,94

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	47,9	22,8	95,2	775	143,1	0,26	0,3	2,76	499,1	156,2	649,7	4,72
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	0,7
394	Тефтели рыбные в соусе	170	18,1	15,9	20,2	297	0	0,15	3,98	0	41,96	28,74	0	1
385	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	32	0,04	0	0,4	20	32	101	0,12
487	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	935	32,7	30,3	122,3	889	44,1	0,37	15,98	4,25	129,46	184,64	235	5,32
	Итого за день:	1685	81,6	53,3	237,7	1750	187,2	0,65	20,28	7,21	642,56	348,84	898,7	12,84

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон:осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	20	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	9	89	0	0,08	4,4	2,5	29	25	64	0,9
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
319	Котлета из свинины	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	840	34,3	35,9	106,8	884	111,27	0,832	33,8	17,67	361,4	177,1	1868	7,55
	Итого за день:	1625	53,6	68,4	192,2	1593	373,37	1,012	38,9	19,97	630,5	307,3	2191,7	14,79

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	47,1	18,7	110,4	792	133,6	0,28	1,1	2,76	535,1	168,5	681,9	5,42
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
319	Котлета из свинины	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	865	45,97	43,77	119,7	1052	113,1	0,6	87,2	3,58	128,9	326,2	2148,2	12,54
	Итого за день:	1615	94,07	62,67	250,3	1930	246,7	0,9	92,3	6,54	678	502,7	2844,1	20,76

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	570	30,8	29,3	87,9	738	258,1	0,28	2,94	2,41	616,3	177,3	629,1	6,09
	Второй завтрак													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4	50	16	36	0,64
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0,23	19	0,8	39	68	261	4,2
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	830	31,1	23,76	92,4	701	30,23	0,63	50,2	6,81	118,7	179,5	361,2	7,09
	Итого за день:	1600	62,7	53,86	199,9	1527	288,33	0,97	67,14	9,62	767,2	374,8	1012,3	17,6

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон : осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
270	Омлет натуральный	255	20	27,6	21	416	406	0,14	0,4	1,6	144	36	344	3,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	26	47,2	61,5	778	509,1	0,17	1,4	3,12	175,9	128	407,1	6,34
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Овощи свежие	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
394	Тефтели рыбные в соусе	170	18,1	15,9	20,2	297	0	0,15	3,98	0	41,96	28,74	0	1
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	930	32,6	29,06	97,1	780	36,1	0,46	21,48	4,04	147,66	186,24	228,2	7,91
	Итого за день:	1680	59,4	77,06	178,2	1646	545,2	0,69	36,88	7,56	355,76	332,24	657,3	18,67

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

сезон: осенне - зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	58,3	38,3	96,5	964	252,1	0,29	1,14	2,77	895,3	189,3	905,1	4,68
	Второй завтрак													
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Овощи консервированные отварные	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8	25	35	109	0,89
487	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	0,1	13,5	5,9	8	1,16
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	835	25,8	18,5	90,1	628	31,1	0,22	12,4	4,65	105,5	168,9	259	5,84
	Итого за день:	1595	85,1	57	206,8	1678	283,2	0,53	17,54	7,62	1014,8	366,2	1178,1	13,32