

Утверждаю

Директор школы

 Н.П. Елисеева

« 18 » августа 2022 г.





## Основное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школе с 11 до 17 лет для льготной категории

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №4" муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №4"  
муниципального образования - городской округ город Скопин Рязанской области**

Адрес: 391803, Автозаводской микрорайон, д.6, г. Скопин, Рязанская область.  
Тел.: 8(49156) 2-60-33 Факс: 8(49156) 5-12-31 E-mail: school4skopin@yandex.ru

**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний сезон  
для обучающихся 11-17 лет**

<b>Дни</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>
<b>1 день</b>	Фрукт свежий Свежий помидор Фрикадельки куриные Макароны отварные со сливочным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный со сливочным маслом Хлеб ржаной	Винегрет овощной Суп овощной с зеленым горошком Рис отварной со сливочным маслом Печень по-Строгановски Чай Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Мучные кулинарные изделия
<b>2 день</b>	Фрукт свежий Свежий огурец Каша "Дружба" Яйцо вареное Какао Хлеб пшеничный с сыром Хлеб ржаной	Горошек зеленый Суп картофельный Гуляш Гречка рассыпчатая со сливочным маслом Компот Ассорти Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Мучные кулинарные изделия
<b>3 день</b>	Фрукт свежий Свежий помидор Рис отварной Котлета рыбная Чай с лимоном Хлеб пшеничный со сливочным маслом Хлеб ржаной	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Мясная котлета Рожки отварные со сливочным маслом Какао Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Мучные кулинарные изделия
<b>4 день</b>	Фрукт свежий Свежий огурец Печень по-строгановски (или гуляш куриный) Гречка рассыпчатая со сливочным маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный с сыром Хлеб ржаной	Салат из свеклы с соленым огурцом Суп с вермишелевый Картофельное пюре Куры отварные Чай Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Мучные кондитерские изделия
<b>5 день</b>	Фрукт свежий Свежий помидор Запеканка творожная Яйцо вареное Чай с лимоном Хлеб пшеничный со сливочным маслом Хлеб ржаной	Салат из капусты Суп молочный Котлета рыбная Рис отварной Кофейный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия

6 день	Фрукт свежий Салат из белокочанной капусты с морковью (или свежий помидор) Котлета мясная Макароны со сливочным маслом Кофейный напиток Хлеб пшеничный с повидлом Хлеб ржаной	Икра кабачковая Суп гороховый Жаркое по-домашнему Компот Ассорти Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Мучные кондитерские изделия
7 день	Фрукт свежий Свежий огурец Каша манная Яйцо Какао Хлеб пшеничный с сыром Хлеб ржаной	Винегрет овощной Щи из свежей капусты Оладьи печеночные Рис отварной со сливочным маслом Чай Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия
8 день	Фрукт свежий Икра кабачковая Биточки куриные Рожки отварные со сливочным маслом Какао Хлеб пшеничный со сливочным маслом Хлеб ржаной	Салат из свеклы с яблоками Борщ Куры отварные Гречка рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Мучные кондитерские изделия
9 день	Фрукт свежий Свежий помидор Рыба запеченная Гречка рассыпчатая со сливочным маслом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный с сыром Хлеб ржаной	Салат овощной Рассольник "Ленинградский" Рожки отварные со сливочным маслом Котлета мясная Какао Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия
10 день	Фрукт свежий Свежий огурец Рис отварной Биточки мясные Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный со сливочным маслом Хлеб ржаной	Салат из свеклы с соленым огурцом Суп рыбный Гуляш Гречка рассыпчатая Чай Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кондитерские изделия

11-17 лет

1 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
71	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	22	0,04	17,50	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
297	Фрикадельки куриные	100	14,32	19,86	8,10	268	0,04	2,12	60,40	87,10	53,26	15,32	90,76	1,10
203	Макароны отварные	200	7,26	7,70	40,42	260	0,06	0,00	38,08	42,80	17,00	11,40	52,60	1,14
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,01	27,84	114	0,02	1,80	0,00	4,40	14,80	5,00	6,20	0,60
14	Масло сливочное(порционное)	10	0,01	7,25	1,40	63	0,01	0,01	0,06	0,01	1,20	0,00	9,00	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,81</b>	<b>29,02</b>	<b>134,97</b>	<b>736</b>	<b>0,24</b>	<b>29,62</b>	<b>98,48</b>	<b>131,81</b>	<b>121,09</b>	<b>85,38</b>	<b>265,16</b>	<b>7,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125	0,04	9,60	0,00	199,50	31,52	19,52	43,27	0,82
99	Суп овощной с зел. горошком	300	10,68	45,60	19,11	603	0,43	1,20	0,00	26,27	63,60	44,40	114,48	3,20
304	Рис отварной	200	4,86	7,00	48,80	278	0,02	0,00	0,00	40,60	1,82	21,78	81,22	0,70
255	Печень по Строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222	0,24	10,14	69,38	74,59	38,69	20,96	287,18	6,00
376	Чай	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	4,20	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,41</b>	<b>70,51</b>		<b>1394</b>	<b>0,85</b>	<b>21,75</b>	<b>88,42</b>	<b>215,69</b>	<b>165,37</b>	<b>142,81</b>	<b>659,91</b>	<b>13,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Мучные кулинарные изделия	100	1,41	5,00	38,10	224,00	0,07	0,00	3,33	0,00	12,55	12,55	43,55	0,80
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,41</b>	<b>5,00</b>	<b>38,10</b>	<b>224</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>	<b>0,00</b>	<b>12,55</b>	<b>12,55</b>	<b>43,55</b>	<b>0,80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>67,63</b>	<b>104,53</b>	<b>173,07</b>	<b>2355</b>	<b>1,16</b>	<b>51,37</b>	<b>190,23</b>	<b>347,50</b>	<b>299,01</b>	<b>240,74</b>	<b>968,62</b>	<b>21,17</b>

11-17 лет

2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
71	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12	0,4	4,90	0,00	3,00	17,00	14,00	30,00	0,50
175	Каша Дружба	200	5,52	10,16	39,50	272	0,08	0,08	49,80	56,00	127,30	33,82	142,46	0,08
209	Яицо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
382	Какао	200	3,16	2,66	18,80	100	0,04	1,30	20,00	22,22	125,72	0,98	90,00	0,12
15	Сыр (порция)	15	3,90	3,75	0	51	0,05	0,10	43,20	0,07	132,00	5,25	75,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67		53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,39</b>	<b>21,70</b>	<b>131,43</b>	<b>625</b>	<b>0,27</b>	<b>1,48</b>	<b>213,00</b>	<b>79,54</b>	<b>427,85</b>	<b>72,51</b>	<b>471,06</b>	<b>3,07</b>
<b>ОБЕД</b>														
306	Горошек зеленый	100	3,09	3,55	5,72	67	0,06	10,38	19,04	73,04	25,40	21,57	65,83	0,75
104	Суп картофельный	300	3,21	3,40	20,94	142	0,01	10,00	0,00	0,00	35,04	32,72	81,08	1,34
246	Гуляш	120	13,36	14,60	3,25	164	0,01	1,00	0,00	0,00	23,60	20,27	115,03	2,00
302	Гречка рассыпчатая	200	11,40	8,12	51,52	324	0,20	0,00	0,00	33,40	19,60	181,02	271,80	6,08
342	Компот	200	0,24	0,01	27,84	114	0,02	1,80	0,00	4,40	14,80	5,00	6,20	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,35</b>	<b>37,03</b>	<b>144,54</b>	<b>1031</b>	<b>0,38</b>	<b>22,40</b>	<b>0,00</b>	<b>238,49</b>	<b>149,32</b>	<b>291,23</b>	<b>624,38</b>	<b>13,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Кондитерские изделия	100	8,50	11,30	69,70	342	0,10	0,00	65,00	1,20	4,10	23,76	52,92	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,50</b>	<b>11,30</b>	<b>69,70</b>	<b>342</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>	<b>4,10</b>	<b>23,76</b>	<b>52,92</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>64,24</b>	<b>70,03</b>	<b>345,67</b>	<b>1999</b>	<b>0,76</b>	<b>23,88</b>	<b>278,00</b>	<b>319,23</b>	<b>581,27</b>	<b>387,50</b>	<b>1148,36</b>	<b>17,53</b>

11-17 лет

3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
71	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22	0,04	17,50	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
304	Рис со сливочным маслом	200	4,86	7,00	48,80	288	0,02	0,00	0,00	40,60	1,82	21,78	81,22	0,70
234	Котлета рыбная	100	8,15	6,72	11,28	138	0,50	0,21	15,87	19,13	37,40	25,88	110,80	0,90
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	15,20	62	0,00	2,86	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
14	Масло сливочное(порционное)	10	0,01	7,25	1,40	63	0,01	0,01	0,06	0,01	1,20	0,00	9,00	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,36</b>	<b>15,20</b>	<b>161,73</b>	<b>696</b>	<b>0,66</b>	<b>30,57</b>	<b>15,87</b>	<b>61,64</b>	<b>104,25</b>	<b>108,72</b>	<b>318,22</b>	<b>6,78</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125	0,04	9,60	0,00	199,50	31,23	19,52	43,27	0,82
88	Щи из свежей капусты	300	2,10	5,70	9,48	106	0,06	0,90	0,00	246,00	59,10	26,56	58,80	1,00
269	Мясная котлета	100	11,70	28,10	9,10	336	0,06	0,20	45,60	51,40	18,86	2,10	111,80	45,66
309	Рожки отварные со слив\мас	200	7,26	7,70	40,42	260	0,06	0,00	19,04	42,80	17,00	11,40	52,60	1,14
382	Какао	200	3,16	2,66	18,80	100	0,04	1,30	20,00	22,22	125,72	0,98	90,00	0,12
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,36</b>	<b>55,06</b>	<b>118,79</b>	<b>1089</b>	<b>0,36</b>	<b>12,00</b>	<b>84,64</b>	<b>563,11</b>	<b>276,67</b>	<b>93,26</b>	<b>463,47</b>	<b>51,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Кондитерские изделия	100	8,50	11,30	69,70	342	0,10	0,00	65,00	1,20	4,10	23,76	52,92	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,50</b>	<b>11,30</b>	<b>69,70</b>	<b>342</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>	<b>4,10</b>	<b>23,76</b>	<b>52,92</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,22</b>	<b>81,56</b>	<b>350,22</b>	<b>2127</b>	<b>1,12</b>	<b>42,57</b>	<b>165,51</b>	<b>625,95</b>	<b>385,02</b>	<b>225,74</b>	<b>834,61</b>	<b>59,14</b>

11-17 лет

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
71	Свежий огурец	100	0,70	0,10	1,90	12	0,04	4,90	0,00	3,00	17,00	14,00	30,00	0,50
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,47	4,22	222	0,24	10,14	69,38	74,60	38,68	21,28	287,18	6,00
302	Гречка рассыпчатая	200	11,40	8,12	51,52	324	0,20	0,00	0,00	33,40	19,60	181,02	271,80	6,08
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,80	100	0,04	1,30	20,00	22,20	124,60	14,00	90,00	0,12
15	Сыр (порция)	15	3,90	3,75	0	51	0,05	0,10	43,20	0,07	132,00	5,25	75,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,1</b>	<b>28,86</b>	<b>144,39</b>	<b>836</b>	<b>0,604</b>	<b>11,54</b>	<b>132,58</b>	<b>131,28</b>	<b>335,71</b>	<b>249,21</b>	<b>810,78</b>	<b>14,07</b>
<b>ОБЕД:</b>														
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,40	6,02	6,20	85	0,02	5,90	0,00	7,10	30,72	18,62	39,49	1,06
111	Суп вермишелевый	300	2,61	3,34	18,45	126	1,44	13,29	0,00	1500,00	29,01	35,22	85,32	1,32
312	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	242	0,20	24,92	70,00	83,88	58,32	38,36	121,84	1,44
288	Куры отварные	120	28,17	30,98	0,57	393	0,48	2,83	117,84	130,56	67,20	24,33	200,40	2,28
376	Чай	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	4,20	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,39</b>	<b>54,04</b>	<b>99,30</b>	<b>1070</b>	<b>2,24</b>	<b>46,97</b>	<b>187,84</b>	<b>1722,73</b>	<b>221,11</b>	<b>150,63</b>	<b>558,25</b>	<b>8,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Мучные кондитерские изделия	100	1,41	5,00	38,10	224	0,07	0,00	3,33	0,00	12,55	12,55	43,55	0,80
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,41</b>	<b>5,00</b>	<b>38,10</b>	<b>224</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>	<b>0,00</b>	<b>12,55</b>	<b>12,55</b>	<b>43,55</b>	<b>0,80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>80,90</b>	<b>87,90</b>	<b>281,79</b>	<b>2131</b>	<b>2,91</b>	<b>58,51</b>	<b>323,75</b>	<b>1854,01</b>	<b>569,37</b>	<b>412,39</b>	<b>1412,58</b>	<b>23,63</b>

11-17 лет

5 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
71	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	22	0,04	17,50	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
185	Запеканка творожная	200	29,20	2,80	56,00	540	0,12	0,94	130,00	144,16	390,00	53,10	430,20	1,28
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	100,00	104,00	22,00	4,80	76,80	1,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	15,20	62	0,00	2,86	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
14	Масло сливочное(порционное)	10	0,01	7,25	1,40	63	0,01	0,01	0,06	0,01	1,20	0,00	9,00	0,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,56</b>	<b>11,53</b>	<b>159,05</b>	<b>873</b>	<b>0,27</b>	<b>31,31</b>	<b>130,06</b>	<b>146,08</b>	<b>456,23</b>	<b>114,16</b>	<b>565,40</b>	<b>6,48</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из капусты	100	1,30	3,20	6,40	60	0,02	17,09	0,00	108,70	24,97	15,09	28,30	0,40
120	Суп молочный	300	6,00	3,60	29,11	160	0,29	1,37	0,00	0,44	191,74	17,90	109,40	0,88
234	Котлета рыбная	100	8,15	6,72	11,28	138	0,50	0,21	15,87	19,13	37,40	25,88	110,80	0,90
304	Рис отварной	200	4,86	7,00	48,80	278	0,01	0,00	0,00	40,60	1,82	21,89	81,22	0,70
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,80	100	0,04	1,30	20,00	22,20	124,60	14,00	90,00	0,12
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,21</b>	<b>24,04</b>	<b>145,09</b>	<b>898</b>	<b>0,96</b>	<b>19,97</b>	<b>35,87</b>	<b>192,26</b>	<b>405,29</b>	<b>127,46</b>	<b>526,72</b>	<b>5,30</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Кондитерские изделия	100	8,50	11,30	69,70	342	0,10	0,00	65,00	1,20	4,10	23,76	52,92	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,50</b>	<b>11,30</b>	<b>69,70</b>	<b>342</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>	<b>4,10</b>	<b>23,76</b>	<b>52,92</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>71,27</b>	<b>46,87</b>	<b>373,84</b>	<b>2114</b>	<b>1,33</b>	<b>51,28</b>	<b>230,93</b>	<b>339,54</b>	<b>865,62</b>	<b>265,38</b>	<b>1145,04</b>	<b>13,10</b>



11-17 лет

6 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
45	Салат из белокачаной капусты с морковью	100	1,30	3,20	6,40	60	0,02	17,09	0,00	108,10	24,97	15,09	28,30	0,40
269	Котлета мясная	100	11,70	28,10	9,10	336	0,06	0,20	45,60	51,40	18,86	2,10	111,80	45,65
203	Макароны со сливочным маслом	150	6,64	8,10	32,60	264	0,04	0,00	0,00	2,00	8,50	5,70	26,30	0,57
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,80	100	0,04	1,30	20,00	22,20	124,60	14,00	90,00	0,12
2	Повидло (порция)	30	0,12	0,00	19,50	75	0,33	0,18	0,00	0,00	0,42	0,54	0,33	2,16
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,38</b>	<b>42,99</b>	<b>112,13</b>	<b>975</b>	<b>0,57</b>	<b>28,77</b>	<b>65,60</b>	<b>184,59</b>	<b>206,31</b>	<b>66,03</b>	<b>312,13</b>	<b>51,68</b>
<b>ОБЕД</b>														
73	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	74,00	91	3,30	17,00	4,40	17,00	2,80	5,20	4,10	5,00
119	Суп гороховый	300	9,36	57,60	19,14	660	0,06	1,20	0,00	1227,00	63,60	44,40	114,52	3,21
259	Жаркое по-домашнему	150	13,80	15,45	14,10	252	0,09	5,70	0,00	12,75	26,10	36,30	176,30	3,30
344	Компот Ассорти	200	0,24	0,01	27,84	114	0,02	1,80	0,00	4,40	14,80	5,00	6,20	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,74</b>	<b>80,22</b>	<b>168,78</b>	<b>1279</b>	<b>3,57</b>	<b>25,70</b>	<b>4,40</b>	<b>1262,34</b>	<b>132,06</b>	<b>123,60</b>	<b>408,12</b>	<b>14,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Мучные кондитерские изделия	100	1,41	5,00	38,10	224,00	0,07	0,00	3,33	0,00	12,55	12,55	43,55	0,80
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,41</b>	<b>5,00</b>	<b>38,10</b>	<b>224</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>	<b>0,00</b>	<b>12,55</b>	<b>12,55</b>	<b>43,55</b>	<b>0,80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,53</b>	<b>128,21</b>	<b>319,01</b>	<b>2479</b>	<b>4,21</b>	<b>54,47</b>	<b>73,33</b>	<b>1446,93</b>	<b>350,92</b>	<b>202,18</b>	<b>763,80</b>	<b>66,89</b>

11-17 лет

7 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0,00		16,00	11,00	9,00	2,20
71	Свежий огурец	100	0,70	0,10	1,90	12	0,4	4,90	0,00	3,00	17,00	14,00	30,00	0,50
177	Каша пшеничная / рисовая	200	0,94	202,00	30,82	238	0,06	1,10	55,20	61,70	127,35	19,20	112,58	0,44
209	Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	0,00	100,00	104,00	22,00	4,80	76,80	1,00
382	Какао	200	3,16	2,66	18,80	100	0,04	1,30	20,00	22,22	125,72	0,98	90,00	0,12
15	Сыр (порция)	15	3,90	3,75	0	51	0,05	0,10	43,20	0,07	132,00	5,25	75,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,14</b>	<b>214,04</b>	<b>68,83</b>	<b>545</b>	<b>0,66</b>	<b>17,4</b>	<b>218,4</b>	<b>0,2</b>	<b>453,03</b>	<b>72,83</b>	<b>439,78</b>	<b>4,99</b>
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125	0,04	9,60	0,00	199,50	31,23	19,52	43,27	0,82
88	Щи из свежей капусты	300	2,10	5,70	9,48	105	0,06	0,90	0,00	246,00	59,10	26,55	58,80	1,00
282	Оладьи печеночные	120	20,28	24,60	8,28	357	0,28	103,93	86,46	91,97	26,20	20,11	297,60	15,28
304	Рис отварной	200	4,86	7,00	48,80	278	0,02	0,00	0,00	40,60	1,82	21,78	81,22	0,70
376	Чай	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	4,20	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,51</b>	<b>48,22</b>	<b>122,75</b>	<b>1089</b>	<b>0,50</b>	<b>114,46</b>	<b>86,46</b>	<b>579,26</b>	<b>154,21</b>	<b>122,06</b>	<b>592,09</b>	<b>20,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Кондитерские изделия	100	8,50	11,30	69,70	342	0,10	0,00	65,00	1,20	4,10	23,76	52,92	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,50</b>	<b>11,30</b>	<b>69,70</b>	<b>342</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>	<b>4,10</b>	<b>23,76</b>	<b>52,92</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58,15</b>	<b>273,56</b>	<b>261,28</b>	<b>1977</b>	<b>1,26</b>	<b>131,86</b>	<b>369,86</b>	<b>580,66</b>	<b>611,34</b>	<b>218,65</b>	<b>1084,79</b>	<b>26,77</b>

11-17 лет

8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
73	Икра кабачковая	100	1,60	6,30	74,00	91	3,30	17,00	4,40	17,00	2,80	5,20	4,10	5,00
294	Биточки куриные	100	15,30	29,40	15,46	388	0,10	0,40	91,40	98,32	55,54	20,80	97,54	1,42
203	Рожки отварные со сливочным маслом	150	6,64	8,10	32,60	264	0,04	0,00	0,00	2,00	8,50	5,70	26,30	0,57
382	Какао	200	3,16	2,66	18,80	100	0,04	1,30	20,00	22,22	125,72	0,98	90,00	0,12
14	Масло сливочное (порция)	10	0,01	7,25	1,40	63	0,01	0,01	0,06	0,01	1,20	0,00	9,00	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,17</b>	<b>54,64</b>	<b>170,99</b>	<b>1046</b>	<b>3,57</b>	<b>28,71</b>	<b>115,86</b>	<b>140,44</b>	<b>222,72</b>	<b>61,28</b>	<b>282,34</b>	<b>9,91</b>
<b>ОБЕД</b>														
55	Салат из свеклы с яблоком	100	1,08	6,08	11,20	103	0,02	6,40	0,00	2,50	29,23	16,83	31,80	1,48
82	Борщ	300	2,16	5,70	12,90	224	0,30	246,00	0,00	260,40	59,40	31,80	65,40	0,06
288	Куры отварные	120	28,17	30,98	0,57	393	0,48	2,83	117,84	130,56	67,20	24,33	200,40	2,28
302	Гречка рассыпчатая	150	8,55	6,09	38,64	243	0,15	0,00	0,00	25,05	14,70	135,77	203,85	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,01	27,84	114	0,02	1,80	0,00	4,40	14,80	5,00	6,20	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,94</b>	<b>49,72</b>	<b>124,85</b>	<b>1239</b>	<b>1,07</b>	<b>257,03</b>	<b>117,84</b>	<b>424,10</b>	<b>210,09</b>	<b>246,43</b>	<b>614,65</b>	<b>11,28</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Мучные кондитерские изделия	100	1,41	5,00	38,10	224	0,07	0,00	3,33	0,00	12,55	12,55	43,55	0,80
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,41</b>	<b>5,00</b>	<b>38,10</b>	<b>224</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>3,33</b>	<b>0,00</b>	<b>12,55</b>	<b>12,55</b>	<b>43,55</b>	<b>0,80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>76,52</b>	<b>109,36</b>	<b>333,94</b>	<b>2510</b>	<b>4,71</b>	<b>285,74</b>	<b>237,03</b>	<b>564,54</b>	<b>445,36</b>	<b>320,26</b>	<b>940,54</b>	<b>21,99</b>

11-17 лет

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
71	Свежий помидор	100	1,10	0,20	3,80	22	0,04	17,50	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
229	Рыба тушеная с овощами	120	8,22	8,06	11,60	152	0,07	5,45	0,64	64,07	152,40	22,04	115,93	0,73
302	Гречка рассыпчатая	200	11,40	8,12	51,52	324	0,20	0,00	0,00	33,70	19,60	181,02	271,80	6,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,01	27,84	114	0,02	1,80	0,00	4,40	14,80	5,00	6,20	0,60
15	Сыр (порция)	15	3,90	3,75	0	51	0,05	0,10	43,20	0,07	132,00	5,25	75,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,32</b>	<b>21,08</b>	<b>123,49</b>	<b>803</b>	<b>0,46</b>	<b>34,85</b>	<b>43,84</b>	<b>103,83</b>	<b>361,76</b>	<b>261,91</b>	<b>550,33</b>	<b>11,24</b>
<b>ОБЕД</b>														
56	Салат овощной	100	1,15	0,18	4,19	35	0,03	15,51	0,00	25,99	33,14	17,28	29,01	1,27
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,40	6,00	2,10	130	0,09	10,06	0,00	243,60	34,80	29,01	68,07	1,10
203	Рожки отварные	200	7,26	7,70	40,42	260	0,06	0,00	38,08	42,80	17,00	11,40	52,60	1,14
269	Котлета мясная	100	1,70	28,10	9,10	336	0,06	0,20	45,60	51,40	18,86	2,10	111,80	45,65
382	Какао	200	3,16	2,66	18,80	100	0,04	1,30	20,00	22,22	125,72	0,98	90,00	0,12
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,41</b>	<b>45,50</b>	<b>108,31</b>	<b>1023</b>	<b>0,38</b>	<b>27,07</b>	<b>103,68</b>	<b>387,20</b>	<b>254,28</b>	<b>93,47</b>	<b>458,48</b>	<b>51,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Кондитерские изделия	100	8,50	11,30	69,70	342	0,10	0,00	65,00	1,20	4,10	23,76	52,92	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,50</b>	<b>11,30</b>	<b>69,70</b>	<b>342</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>	<b>4,10</b>	<b>23,76</b>	<b>52,92</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,23</b>	<b>77,88</b>	<b>301,50</b>	<b>2169</b>	<b>0,94</b>	<b>61,92</b>	<b>212,52</b>	<b>492,23</b>	<b>620,14</b>	<b>379,14</b>	<b>1061,73</b>	<b>64,14</b>

11-17 лет

10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Энергет. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
71	Свежий огурец	100	0,70	0,10	1,90	12	0,04	4,90	0,00	3,00	17,00	14,00	30,00	0,50
268	Биточек мясной	100	11,70	28,10	9,10	336	0,06	0,20	45,60	51,40	18,86	2,10	111,80	45,66
304	Рис отварной	200	4,86	7,00	48,80	278	0,02	0,00	0,00	40,60	1,82	21,78	81,22	0,70
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114	0,12	0,90	0,00	2,00	15,80	5,14	4,40	0,94
15	Сыр (порция)	15	3,90	3,75	0	51	0,05	0,10	43,20	0,07	132,00	5,25	75,00	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
ПР	Хлеб ржаной	20	0,67	0,33	53,92	46	0,02	0,00	0,00	0,32	7,87	10,06	40,40	1,14
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,92</b>	<b>33,04</b>	<b>67,61</b>	<b>653</b>	<b>0,35</b>	<b>16,10</b>	<b>88,80</b>	<b>57,36</b>	<b>212,62</b>	<b>55,09</b>	<b>276,60</b>	<b>50,03</b>
<b>ОБЕД</b>														
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,40	6,02	6,20	85	0,02	5,90	0,00	7,10	30,72	18,62	39,49	1,06
106	Суп рыбный	300	2,61	3,33	18,45	126	1,44	13,29	0,00	1500,00	29,02	35,22	85,32	1,32
246	Гуляш	120	13,36	14,60	3,25	164	0,01	1,00	0,00	0,00	23,60	20,27	115,03	2,00
302	Гречка рассыпчатая	200	11,40	8,12	51,52	324	0,20	0,00	0,00	33,40	19,60	181,02	271,80	6,08
376	Чай	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	4,20	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,77	69	0,05	0,00	0,00	0,50	11,80	15,10	60,60	1,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,53	18,93	93	0,05	0,00	0,00	0,69	12,96	17,60	46,40	0,58
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,64</b>	<b>32,95</b>	<b>128,32</b>	<b>923</b>	<b>1,77</b>	<b>20,22</b>	<b>0,00</b>	<b>1541,69</b>	<b>138,80</b>	<b>289,23</b>	<b>622,84</b>	<b>13,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ПР	Кондитерские изделия	100	8,50	11,30	69,70	342	0,10	0,00	65,00	1,20	4,10	23,76	52,92	1,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,50</b>	<b>11,30</b>	<b>69,70</b>	<b>342</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>65,00</b>	<b>1,20</b>	<b>4,10</b>	<b>23,76</b>	<b>52,92</b>	<b>1,32</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,06</b>	<b>77,29</b>	<b>265,63</b>	<b>1919</b>	<b>2,22</b>	<b>36,32</b>	<b>153,80</b>	<b>1600,25</b>	<b>355,52</b>	<b>368,08</b>	<b>952,36</b>	<b>64,47</b>

## 11-17 лет

Дни	Основные пищевые ингредиенты			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1 день	67,63	104,53	173,07	2355
2 день	64,24	70,03	345,67	1999
3 день	57,22	81,56	350,22	2127
4 день	80,90	87,90	281,79	2131
5 день	71,27	46,87	373,84	2114
6 день	57,53	128,21	319,01	2479
7 день	58,15	273,56	261,28	1977
8 день	76,52	109,36	333,94	2510
9 день	57,23	77,88	301,50	2169
10 день	62,09	77,29	265,63	1919
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>652,8</b>	<b>1057</b>	<b>3006</b>	<b>21780</b>
<b>Среднее за 1 день</b>	<b>65,28</b>	<b>10,57</b>	<b>30,06</b>	<b>217,80</b>

## Накопительная ведомость за 10 дней.

	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Средняя	за 10 дней
Мясо	60	40	100	40	30	120	40	110	40		80	600	60
Масло сливочное	21	21	17	20	23	22	23	18	23	20	23	210	21
Рыба	42	100			120				100		100	420	42
Творог	40		100		50		50	100		100		400	40
Молоко	210		200	80	60	300	200	200	60	50	60	1210	121
Сметана	10	10	10	15	10	10	10	20	10	10		105	10
Яйцо	30	20	40	40	50	36	48	18	10	30	28	320	32
Сыр	7	16		16				16		10	16	77	7
Мука	11		10	85	10		60	48	10	60	30	313	32
Крупа	32	40		40	10	25	40	25	10	50	40	280	28
Картофель	175	100	330	100	330	100	330	100	330	80	250	2050	205
Овощи	245	280	120	247	180	370	215	145	400	350	212	2014	215
с/фрукты	11		20		20		20	20			20	100	10
сахар	21	25	45	30	40	20	40	25	30	40	20	325	32
Масло растительное	11	21	10	11	18	21	10	13	28	15	23	160	16
Кофейный напиток, какао	1.2		2			2	2	2				8	0,8
Чай	0.3	1			1				1			3	0,3
Сок	200	200		200	200	200		200			200	1200	120
Хлеб ржаной		60	40	40	60	40	40	40	60	40	60	480	48
Хлеб пшеничный	60	50	50	40	50	50	50	80	50	50	50	520	52
Кондитерские изделия	40	40	20	20	30	30	20		30		50	240	24
Фрукты	140	250	300	75	360	170	170	225	205	350	320	2525	252
Куры	40		40		100		80			120	40	380	38
Макаронны	11	40			40				40			120	12
Субпродукты	норма			80					80			160	16

Наименование сборника рецептур:  
«Сборник рецептур  
на продукцию обучающихся во всех  
образовательных учреждениях»  
под редакцией Могильного М.П., 2007 г.