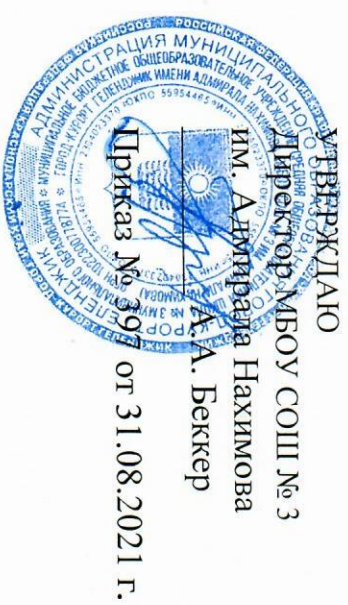




## Примерное

десятидневное меню школьных завтраков и обедов

7-11 лет и 12-18 лет

МБОУ СОШ № 3 им. Адмирала Нахимова

2021-2022 учебный год

День 1  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>ре-<br>с. | Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче-<br>ск<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------------|
|                |                                                |                 | Б                | Ж     | У      |                                         |
|                | ЗАВТРАК                                        |                 |                  |       |        |                                         |
| 96             | Масло сливочное                                | 10              | 0,08             | 7,25  | 0,13   | 62,75                                   |
| 97             | Сыр                                            | 20              | 3,08             | 2,6   | 0,28   | 42,84                                   |
| 4              | Каша молочная<br>(рисовая, гречневая, пшенная) | 220             | 6,24             | 6,1   | 29,7   | 158,64                                  |
| 685            | Чай с сахаром                                  | 200/15          | 0,53             | -     | 9,47   | 40                                      |
| ПР             | Батон йодированная                             | 50              | 1,85             | 0,87  | 15,4   | 78,6                                    |
| ПР             | Фрукты свежие( по сезону)                      | 100             | 0,3              | 0,3   | 6,7    | 33,3                                    |
|                | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                               |                 | 12,08            | 17,1  | 61,68  | 416,13                                  |
|                | ОБЕД                                           |                 |                  |       |        |                                         |
| ПР             | Овощи свежие                                   | 60              | 0,55             | 0,1   | 1,9    | 11                                      |
| 138            | Суп картофельный крупой                        | 250             | 1,97             | 2,7   | 12,1   | 85,8                                    |
| 433            | Мясо тушеное                                   | 90              | 12,6             | 8,76  | 8,6    | 159                                     |
| 332            | Макароны отварные с маслом                     | 150/10          | 5,1              | 4,5   | 26,2   | 168                                     |
| ПР             | Сок натуральный                                | 200             | 0,16             | 0,16  | 17,2   | 97,6                                    |
| ПР             | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 2,4              | 0,5   | 24,2   | 117                                     |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,56             | 0,3   | 13,8   | 64                                      |
| ПР             | Фрукты                                         | 100             | 1,7              | 3,7   | 19,84  | 100,4                                   |
| ПР             | Молоко питьевое в пром. упаковке(3,2%)         | 200             | 5,8              | 6,4   | 9,4    | 120                                     |
|                | ИТОГО ЗА ОБЕД                                  |                 | 31,84            | 27,12 | 133,21 | 922,8                                   |
|                | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                  |                 | 43,92            | 44,22 | 194,89 | 1338,93                                 |

День 2:  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                           |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие(отурец помидор)      | 60              | 0,42                    | 0,1   | 1,14   | 7,2                                    |
| 492       | Плов из птицы                     | 200             | 8,3                     | 4,63  | 11,2   | 183,2                                  |
| 506       | Какао с молоком                   | 200             | 3,6                     | 2,48  | 26,2   | 141,7                                  |
| ПР        | Хлеб ржаной , пшеничный           | 58              | 1,85                    | 0,87  | 15,4   | 78,6                                   |
| ПР        | Кисломолочный продукт (Йогурт)    | 150             | 4,35                    | 5     | 8,25   | 107                                    |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                  |                 | 16,27                   | 29,05 | 63,79  | 606,42                                 |
|           | ОБЕД                              |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие (отурец , помидор)   | 60              | 0,53                    | 3,64  | 5,1    | 56,4                                   |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми       | 250             | 5,49                    | 5,27  | 16,5   | 148                                    |
| 278       | Котлета мясная с соусом           | 90              | 7,83                    | 8,75  | 10,25  | 151,6                                  |
| 540       | Рагу овощное                      | 150             | 2,4                     | 1,9   | 15,6   | 183                                    |
| ПР        | Сок яблочный                      | 200             | 0,27                    | -     | 22,8   | 92,7                                   |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Фрукты свежие (по сезону)         | 100             | 1                       | 0,2   | 20,4   | 86                                     |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                     |                 | 21,48                   | 20,56 | 128,65 | 898,7                                  |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                     |                 | 37,75                   | 50,21 | 192,4  | 1505,12                                |
|           |                                   |                 |                         |       |        |                                        |
|           |                                   |                 |                         |       |        |                                        |

День 3  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                              |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                                      |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие                                 | 60              | 1,86                    | 0,12  | 3,9    | 24                                     |
| 462       | Тефтели мясные с соусом                      | 110             | 14,5                    | 16,8  | 2,89   | 221                                    |
| 508       | Макароны отварные                            | 150/10          | 4,57                    | 4,1   | 20,5   | 145,5                                  |
| 686       | Чай с сахаром лимоном                        | 200/15/7        | 0,7                     | 0,02  | 9,8    | 41,6                                   |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный                       | 58              | 1,85                    | 0,87  | 15,4   | 78,6                                   |
| ПР        | Фрукты свежие по сезону                      | 150             | 0,3                     | 0,3   | 6,7    | 33,3                                   |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                             |                 | 23,78                   | 22,21 | 59,19  | 544                                    |
|           | ОБЕД                                         |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие                                 | 60              | 0,51                    | 3     | 3,7    | 51                                     |
| 110       | Борщ с капустой и картофелем со<br>смет(кип) | 250/10          | 1,8                     | 2,33  | 9,1    | 75,03                                  |
| 374       | Рыба тушен в томате с овощами                | 100             | 9,3                     | 4,2   | 6,76   | 100                                    |
| 518       | Картофель отварной                           | 150             | 3,07                    | 5,4   | 27,8   | 157,5                                  |
| ПР        | Сок натуральный                              | 200             | 0,16                    | 0,27  | 17,2   | 72,8                                   |
| ПР        | Хлеб пшеничный                               | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Фрукты свежие                                | 100             | 0,9                     | 0,2   | 10,3   | 92                                     |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                                |                 | 19,7                    | 16,2  | 112,86 | 729,33                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                |                 | 43,48                   | 38,41 | 172,05 | 1273,33                                |

День 4:  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реж. | Прием пищи, наименование<br>блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                                         |                 | Б                | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                                                 |                 |                  |       |        |                                        |
| 96        | Масло сливочное                                         | 10              | 0,08             | 7,25  | 0,213  | 62,75                                  |
| 337       | Сыр                                                     | 15              | 3,48             | 4,42  | -      | 54                                     |
| 366       | Запеканка творожная (сгущенное мол<br>„джем фруктовый)  | 150/20          | 24,2             | 16,7  | 46,35  | 418,8                                  |
| 693       | Какао с молоком                                         | 200             | 3,78             | 1,67  | 26     | 118,6                                  |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный                                  | 58              | 1,85             | 0,87  | 15,4   | 78,6                                   |
| ПР        | Фрукты св. свеж по сезону                               | 100             | 2,3              | 2,6   | 25,2   | 100,4                                  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                        |                 | 35,69            | 33,51 | 113,08 | 833,15                                 |
|           | ОБЕД                                                    |                 |                  |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие (огурец, помидор)                          | 60              | 2,76             | 5,58  | 4,26   | 79,14                                  |
| 132       | Рассольник ленинградский со смет                        | 250/10          | 2,2              | 5,2   | 9,4    | 117                                    |
| 492       | Плов из птицы                                           | 180             | 16,9             | 8,9   | 35,64  | 297                                    |
| ПР        | Сок натуральный                                         | 200             | -                | -     | 27     | 114                                    |
| ПР        | Хлеб пшеничный                                          | 50              | 2,4              | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30              | 1,56             | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Молоко питьевое порционное в<br>пром. упаковке(мжз, 2%) | 200             | 5,8              | 6,4   | 9,4    | 120                                    |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                                           |                 | 31,62            | 26,88 | 123,7  | 908,14                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                           |                 | 67,31            | 60,39 | 236,78 | 1741,29                                |

День 5:  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                               |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие                          | 60              | 1,1                     | 3,26  | 5,12   | 51,46                                  |
| 394/601   | Тефтели рыбные с смет. Том. соусе     | 100             | 12,1                    | 4,93  | 4,2    | 128,4                                  |
| 520       | Картофель отварной                    | 150/5           | 3,05                    | 5,61  | 18,9   | 151,35                                 |
| 685       | Чай с сахаром                         | 200/15          | 0,53                    | -     | 9,47   | 40                                     |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный                | 58              | 1,85                    | 0,87  | 15,4   | 78,6                                   |
| ПР        | Фрукты свежие                         | 150             | 1                       | 0,2   | 20,2   | 86,6                                   |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                      |                 | 19,63                   | 14,84 | 73,29  | 536,41                                 |
|           | ОБЕД                                  |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие (огурец, помидор)        | 60              | 0,63                    | 0,1   | 5,1    | 23,94                                  |
| 110       | Суп картофельный с фрикадельками      | 250/25          | 1,83                    | 4,9   | 10,9   | 98,4                                   |
| 451       | Биточки из говядины с соусом          | 90              | 8                       | 9,2   | 7,59   | 153                                    |
| 508       | Каша вязкая пшеничная                 | 150/10          | 3,2                     | 4,2   | 20,8   | 134,38                                 |
| ПР        | Напиток из смеси сухофруктов          | 200             | 1,16                    | 0,3   | 47,3   | 132,8                                  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                        | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Кисломолочный продукт в инд. упаковке | 150             | 4,35                    | 5     | 8,25   | 107                                    |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                         |                 | 23,13                   | 24,5  | 137,94 | 830,52                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                         |                 | 42,76                   | 39,37 | 211,23 | 1366,93                                |

День 6  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                                |                 |                         |       |        |                                        |
| 337       | Яйцо отварное                          | 40              | 0,5                     | 2,4   | 2,7    | 41,5                                   |
| 96        | Масло сливочное                        | 10              | 0,5                     | 2,1   | 2,0    | 62,75                                  |
| 333       | Макароны отварные с сыром              | 150             | 7,3                     | 10,1  | 21,9   | 208,7                                  |
| 693       | Чай сахаром                            | 200/15          | 3,6                     | 2,48  | 26,2   | 141,7                                  |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный                 | 58              | 1,85                    | 0,87  | 15,4   | 78,6                                   |
| ПР        | Кондит изд (вафли в инд. упаковке)     | 30              | 2,45                    | 2,75  | 24,89  | 143,81                                 |
| ПР        | Йогурт                                 | 150             | 0,72                    | 0,17  | 19,8   | 86,24                                  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                       |                 | 14,57                   | 17,9  | 95,49  | 621,95                                 |
|           | ОБЕД                                   |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР        | Овощи свежие(огурец, помидор)          | 60              | 0,57                    | 3,16  | 2,1    | 42,53                                  |
| 138       | Суп картофельный с крупой              | 250             | 3,5                     | 4,59  | 18,7   | 144,25                                 |
| 439/      | Печень тушеная в соусе Гречка отварная | 150/100         | 7,8                     | 12,3  | 14,52  | 199,76                                 |
| ПР        | Сок натуральный                        | 200             | 0,16                    | 0,16  | 17,2   | 97,6                                   |
| ПР        | Хлеб пшеничный                         | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Кисломогочный продукт в инд. упаковке  | 200             | 5,13                    | 5     | 21,6   | 96                                     |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                          |                 | 21,12                   | 26,01 | 112,12 | 761,14                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                          |                 | 35,69                   | 43,91 | 207,61 | 1383,09                                |

День 7  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>ре. | Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче-<br>ск<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------------------|
|          |                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                         |
|          | ЗАВТРАК                               |                 |                         |       |        |                                         |
| 45       | Овощи свежие                          | 60              | 0,51                    | 3     | 3,7    | 51                                      |
| 436      | Жаркое по домашнему                   | 175             | 9,1                     | 14    | 2,12   | 179                                     |
| 686      | Чай с сахаром                         | 200/15          | 0,7                     | 0,02  | 9,8    | 41,6                                    |
| ПР       | Хлеб ржаной, пшеничный                | 58              | 1,85                    | 0,87  | 15,4   | 78,6                                    |
| ПР       | Фрукты по сезону                      | 150             | 4,35                    | 5     | 8,25   | 107                                     |
|          | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                      |                 | 19,56                   | 28,5  | 58,17  | 608,55                                  |
|          | ОБЕД                                  |                 |                         |       |        |                                         |
| ПР       | Овощи свежие(огурец, помидор)         | 60              | 0,9                     | 2,48  | 4,39   | 43,91                                   |
| 139      | Суп картофельный с бобовыми           | 250             | 5,49                    | 5,27  | 16,5   | 148                                     |
| 401      | Пудинг рыбный                         | 90              | 12,7                    | 4,93  | 4,2    | 128,4                                   |
| 518      | Картофель отварной                    | 150             | 3,07                    | 5,4   | 27,8   | 157,5                                   |
| 350      | Сок натуральный                       | 200             | -                       | -     | 27     | 114                                     |
| ПР       | Хлеб пшеничный                        | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                     |
| ПР       | Хлеб ржано-пшеничный                  | 45              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                      |
| ПР       | Кисломолочный продукт в инд. упаковке | 150             | 5,13                    | 5     | 8,08   | 86,4                                    |
|          | ИТОГО ЗА ОБЕД                         |                 | 30,65                   | 23,88 | 125,97 | 859,21                                  |
|          | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                         |                 | 50,21                   | 52,38 | 184,14 | 1467,76                                 |

День 8  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                                     |                 |                  |       |        |                                        |
| 71        | Овощи свежие                                | 60              | 1,78             | 1,27  | 2,83   | 34,4                                   |
| 451       | Котлета мясная с соусом                     | 90              | 12,2             | 10,7  | 10,59  | 189                                    |
| 4         | Рис отварной                                | 150/10          | 2,5              | 4,1   | 26,5   | 154,2                                  |
| 693       | Какао с молоком                             | 200             | 3,78             | 1,67  | 26     | 118,6                                  |
| ПР        | Хлеб ржаной пшеничный                       | 58              | 1,85             | 0,87  | 15,4   | 78,6                                   |
| ПР        | Фрукты свежие                               | 100             | 0,3              | 0,3   | 6,7    | 33,3                                   |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                            |                 | 22,41            | 18,91 | 88,02  | 608,1                                  |
|           | ОБЕД                                        |                 |                  |       |        |                                        |
| 97        | Сыр, Яйцо отварное                          | 10/ 40          | 1                | 0,83  | 9,93   | 51,3                                   |
| 161       | Суп молочный с крупой                       | 250             | 5,5              | 6,6   | 17,05  | 163,5                                  |
| 366       | Запеканка творожная со стуженным<br>молоком | 150/20          | 18,8             | 14,4  | 30,15  | 296,6                                  |
| ПР        | Какао на св. молоке                         | 200             | 1,16             | 0,3   | 47,3   | 132,8                                  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                              | 50              | 2,4              | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30              | 1,56             | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Фрукты свежие по сезону                     | 150             | 1,5              | 0,5   | 20,4   | 92                                     |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                               |                 | 31,92            | 23,43 | 162,83 | 917,2                                  |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                               |                 | 54,33            | 42,34 | 250,85 | 1525,3                                 |

День: 9  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реци. | Прием пищи, наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) |
|------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|            |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |
|            | ЗАВТРАК                                        |                 |                         |       |        |                                           |
| ПР         | Овощи свежие                                   | 60              | 1,86                    | 0,12  | 3,9    | 24                                        |
| 96         | Масло сливочное                                | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 62,75                                     |
| 439        | Печень тушеная в соусе                         | 100             | 10,7                    | 22,5  | 2,04   | 244,88                                    |
| 4          | Гречка отварная сл маслом                      | 150/10          | 1                       | 0,2   | 3,8    | 64                                        |
| 685        | Чай с сахаром                                  | 200/15          | 0,53                    | -     | 9,47   | 40                                        |
| ПР         | Хлеб ржаной ,пшеничный                         | 58              | 1,85                    | 0,87  | 15,4   | 78,6                                      |
|            | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                               |                 | 16,02                   | 30,94 | 51,14  | 536,83                                    |
|            | ОБЕД                                           |                 |                         |       |        |                                           |
| 49         | Овощи натуральные (помидор огурец)             | 60              | 2,4                     | 6,09  | 7,8    | 119,21                                    |
| 110        | Борщ с капустой и картофелем                   | 250             | 1,83                    | 4,9   | 10,9   | 98,4                                      |
| 489        | Птица отварная                                 | 100             | 11,9                    | 10,1  | 3,51   | 153                                       |
| 540        | Рагу из овощей                                 | 150             | 2,55                    | 15,6  | 12,1   | 205,9                                     |
| ПР         | Сок натуральный                                | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,8   | 114,6                                     |
| ПР         | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                       |
| ПР         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                        |
| ПР         | Молоко питьевое порционное в<br>пром. упаковке | 200             | 5,8                     | 6,4   | 9,4    | 120                                       |
|            | ИТОГО ЗА ОБЕД                                  |                 | 28,6                    | 44,05 | 109,51 | 992,11                                    |
|            | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                  |                 | 44,62                   | 74,99 | 160,65 | 1528,94                                   |

День 10  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Принем пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес<br>к<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                                        |                 |                         |       |        |                                        |
| 45        | Овощи свежие                                   | 40              | 1,1                     | 3,26  | 5,12   | 51,46                                  |
| 401       | Пудинг рыбный с соусом                         | 90г             | 9,3                     | 4,2   | 6,76   | 100                                    |
| 520       | Картофель отварной                             | 150             | 3,05                    | 5,61  | 18,9   | 151,35                                 |
| 685       | Чай сахаром                                    | 200/15          | 3,6                     | 2,48  | 26,2   | 141,7                                  |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный                         | 58              | 1,85                    | 0,87  | 15,4   | 78,6                                   |
| ПР        | Сок натуральный порционный в пром.<br>упаковке | 200             | 1                       | 0,2   | 20,2   | 86,6                                   |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                               |                 | 18,9                    | 16,42 | 72,38  | 523,11                                 |
|           | ОБЕД                                           |                 |                         |       |        |                                        |
| 75        | Овощи свежие                                   | 60              | 1,2                     | 0,06  | 12,3   | 54,93                                  |
| 140       | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями    | 250             | 2,97                    | 2,7   | 12,1   | 100,13                                 |
| 437       | Гуляш                                          | 100             | 17,4                    | 17,1  | 3,46   | 266,2                                  |
| Т4        | Каша вязкая пшеничная                          | 150             | 4                       | 4,1   | 24,57  | 111,26                                 |
| ПР        | Напиток из сухофруктов                         | 200             | 0,16                    | 0,27  | 17,2   | 72,8                                   |
| ПР        | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Фрукты свежие(блоки)                           | 100             | 0,3                     | 0,3   | 6,7    | 33,3                                   |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                                  |                 | 29,99                   | 25,33 | 114,33 | 818,62                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                  |                 | 48,89                   | 41,75 | 186,71 | 1341,73                                |
|           | Всего за 10 дней                               |                 | 469                     | 488   | 1997,3 | 14472,42                               |

День 1:  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реж. | Прием пищи, наименование<br>блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|           |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      |
|           | ЗАВТРАК                                            |                 |                         |       |        |                                      |
| 96        | Масло сливочное                                    | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 62,75                                |
| 97        | Сыр                                                | 20              | 3,08                    | 2,6   | 0,28   | 42,84                                |
| 4         | Каша молочная<br><br>(рисовая, гречневая, пшенная) | 220             | 7,6                     | 7,6   | 37,2   | 198,31                               |
| 685       | Чай с сахаром                                      | 200/15          | 0,53                    | -     | 9,47   | 40                                   |
| ПР        | Батон йодированный                                 | 50              | 3,2                     | 1,16  | 20,6   | 104,8                                |
| ПР        | Фрукты свежие (по сезону)                          | 150             | 0,3                     | 0,3   | 6,7    | 482                                  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                   |                 | 14,79                   | 18,91 | 74,38  | 482                                  |
|           | ОБЕД                                               |                 |                         |       |        |                                      |
| ПР        | Овощи свежие                                       | 100             | 0,91                    | 0,16  | 3,1    | 18,33                                |
| 138       | Суп картофельный с крупой                          | 250             | 1,97                    | 2,7   | 12,1   | 85,8                                 |
| 433       | Мясо тушеное                                       | 130             | 13,5                    | 9,2   | 8,6    | 171,2                                |
| 332       | Макароны отварные с маслом                         | 200/10          | 6,12                    | 5,4   | 28,5   | 201,9                                |
| ПР        | Сок натуральный                                    | 200             | 0,16                    | 0,16  | 17,2   | 97,6                                 |
| ПР        | Хлеб пшеничный                                     | 70              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                  |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                               | 40              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                   |
| ПР        | Фрукты по сезону                                   | 100             | 1,7                     | 3,7   | 19,81  | 100,4                                |
| ПР        | Молоко питьевое порц. в пром.уп.                   | 200             | 5,8                     | 6,4   | 9,4    | 120                                  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                                      |                 | 35,69                   | 28,84 | 151,83 | 1048,63                              |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                      |                 | 50,48                   | 47,75 | 226,21 | 1530,63                              |
|           |                                                    |                 |                         |       |        |                                      |

День 2

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическ<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                    |
|           | ЗАВТРАК                           |                 |                         |       |        |                                    |
| 71        | Овощи свежие                      | 100             | 0,7                     | 1,16  | 1,9    | 12                                 |
| 492       | Плов из птицы                     | 200             | 8,3                     | 4,63  | 11,2   | 183,2                              |
| 506       | Какао на св молоке                | 200             | 3,6                     | 2,48  | 26,2   | 141,7                              |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный            | 80              | 3,2                     | 1,16  | 20,6   | 104,8                              |
| ПР        | Кисломолочный продукт             | 150             | 4,35                    | 5     | 8,25   | 107                                |
|           | ИТОГО ЗАВТРАК                     |                 | 19,61                   | 36    | 72,26  | 700,4                              |
|           | ОБЕД                              |                 |                         |       |        |                                    |
| ПР        | Овощи свежие                      | 100             | 0,88                    | 6,06  | 8,5    | 94                                 |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми       | 250             | 5,49                    | 5,27  | 16,5   | 148                                |
| 278       | Котлета мясная                    | 105             | 7,83                    | 8,75  | 10,25  | 151,6                              |
| 540       | Рагу овощное                      | 200             | 2,88                    | 2,27  | 18,72  | 219,6                              |
| ПР        | Сок яблочный                      | 200             | 0,27                    | -     | 22,8   | 92,7                               |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 70              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                 |
| ПР        | Фрукты свежие (по сезону)         | 100             | 1                       | 0,2   | 20,4   | 86                                 |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                     |                 | 23,88                   | 23,67 | 150,29 | 1045,3                             |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                     |                 | 43,49                   | 59,67 | 222,55 | 1745,7                             |

День 3  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>рецепт | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|             |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
|             | ЗАВТРАК                          |              |                      |       |        |                                |
| 71          | Овощи свежие                     | 100          | 3,1                  | 0,2   | 6,5    | 40                             |
| 462         | Тефтели мясные с соусом          | 110          | 15,9                 | 18,4  | 3,17   | 243,1                          |
| 508         | Макароны отварные сл мас         | 200/10       | 5,4                  | 4,9   | 24,5   | 174,6                          |
| 686         | Чай с сахаром лимонном           | 200/15       | 0,7                  | 0,02  | 9,8    | 41,6                           |
| ПР          | Хлеб ржаной/пшеничный            | 80           | 3,2                  | 1,16  | 20,6   | 104,8                          |
| ПР          | Фрукты свежие по сезону          | 150          | 0,3                  | 0,3   | 6,7    | 33,3                           |
|             | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                 |              | 28,6                 | 24,98 | 71,27  | 637,4                          |
|             | ОБЕД                             |              |                      |       |        |                                |
| 21          | Овощная закуска(икра кабачковая) | 100          | 0,85                 | 5     | 7,4    | 85                             |
| 135         | Суп из овощей со сметаной        | 250/5        | 1,8                  | 2,33  | 9,1    | 75,03                          |
| 374         | Рыба туш в томате с овощами      | 150          | 11,3                 | 5,13  | 8,26   | 122                            |
| 518         | Картофель отварной               | 200          | 3,68                 | 6,48  | 33,92  | 189,2                          |
| ПР          | Напиток из плодов шиповника      | 200          | 0,16                 | 0,27  | 17,2   | 72,8                           |
| ПР          | Хлеб пшеничный                   | 50           | 2,4                  | 0,5   | 24,2   | 117                            |
| ПР          | Хлеб ржано-пшеничный             | 45           | 1,56                 | 0,3   | 13,8   | 64                             |
| ПР          | Фрукты свежие (по сезону)        | 100          | 0,9                  | 0,2   | 10,3   | 92                             |
|             | ИТОГО ЗА ОБЕД                    |              | 24,22                | 20,53 | 139,3  | 889,43                         |
|             | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                    |              | 52,82                | 45,51 | 210,57 | 1526,83                        |

День 4:  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>ре-<br>ц. | Прием пищи, наименование<br>блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетичес-<br>кая ценность<br>(ккал) |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|                |                                                           |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|                | ЗАВТРАК                                                   |                 |                         |       |        |                                        |
| 96             | Масло сливочное                                           | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 62,75                                  |
| 97             | Сыр                                                       | 20              | 3,48                    | 4,42  | -      | 54                                     |
| 366            | Запеканка творог (густое молоко<br>фруктовый джем)        | 200/15          | 27,8                    | 19,2  | 54,36  | 490,20                                 |
| 693            | Какао с молоком                                           | 200             | 3,78                    | 1,67  | 26     | 118,6                                  |
| ПР             | Хлеб ржаной, пшеничный                                    | 80              | 3,2                     | 1,16  | 20,6   | 104,8                                  |
| ПР             | Фрукты свежие по сезону                                   | 150             | 3,49                    | 3,95  | 38,3   | 152,6                                  |
|                | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                          |                 | 41,83                   | 37,65 | 139,39 | 982,95                                 |
|                | ОБЕД                                                      |                 |                         |       |        |                                        |
| ПР             | Овощи свежие                                              | 100             | 4,6                     | 9,3   | 7,1    | 131,9                                  |
| 132            | Рассольник ленинградский                                  | 250             | 2,2                     | 5,2   | 9,4    | 117                                    |
| 492            | Плов из птицы                                             | 200             | 18,5                    | 9,75  | 39,2   | 326,7                                  |
| ПР             | Сок натуральный                                           | 200             | -                       | -     | 27     | 114                                    |
| ПР             | Хлеб пшеничный                                            | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР             | Хлеб ржаной-пшеничный                                     | 45              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР             | Молоко питьевое порционное в<br>пром. Упаковке (мжд 3,2%) | 200             | 5,8                     | 6,4   | 9,4    | 120                                    |
|                | ИТОГО ЗА ОБЕД                                             |                 | 36,63                   | 31,77 | 145,22 | 1063                                   |
|                | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                                             |                 | 78,46                   | 69,42 | 284,61 | 2045,95                                |

День 5:  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|----------------------------------------|
|           |                                      |                 | Б                       | Ж     | У     |                                        |
|           | ЗАВТРАК                              |                 |                         |       |       |                                        |
| ПР        | Овощи свежие                         | 100             | 1,6                     | 5     | 8,3   | 85,2                                   |
| 394/601   | Тефтели рыбны в том соусе            | 100             | 15,1                    | 6,13  | 5,25  | 160,5                                  |
| 520       | Картофель отварной                   | 200/10          | 3,05                    | 5,61  | 18,9  | 151,35                                 |
| 685       | Чай с сахаром                        | 200/15          | 0,53                    | -     | 9,47  | 40                                     |
| ПР        | Хлеб ржаной , пшеничный              | 80              | 3,2                     | 1,16  | 20,6  | 104,8                                  |
| ПР        | Фрукты                               | 150             | 1                       | 0,2   | 20,2  | 86,6                                   |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                     |                 | 25,08                   | 19,22 | 86,5  | 658,9                                  |
|           | ОБЕД                                 |                 |                         |       |       |                                        |
| 59        | Овощи натуральные (помидор)          | 100             | 1,05                    | 0,16  | 8,5   | 39,9                                   |
| 110       | Борщ с капустой и картофелем         | 250             | 1,83                    | 4,9   | 10,9  | 98,4                                   |
| 451       | Биточки из говядины                  | 105             | 10                      | 11,5  | 9,48  | 191                                    |
| 508       | Каша вязкая ячневая                  | 200             | 3,83                    | 5,04  | 24,95 | 161,25                                 |
| ПР        | Напиток из смеси сухофруктов         | 200             | 1,16                    | 0,3   | 47,3  | 132,8                                  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                       | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2  | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржаной                          | 45              | 1,56                    | 0,3   | 13,8  | 64                                     |
| ПР        | Кисломолочный продукт в инд.упаковке | 200             | 4,35                    | 5     | 8,25  | 107                                    |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                        |                 | 27,75                   | 28,02 | 162,5 | 983,75                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                        |                 | 52,83                   | 47,24 | 249   | 1642,65                                |

День 6:  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реци. | Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|            |                                       |                 | Б                | Ж     | У      |                                        |
|            | ЗАВТРАК                               |                 |                  |       |        |                                        |
| 337        | Яйцо отарное                          | 40              | 0,8              | 4     | 4,5    | 69,14                                  |
| 94         | Масло сливочное                       | 10              | 0,8              | 7,2   | 0,65   | 67,5                                   |
| 333        | Макароны отварные с сыром             | 175             | 8,7              | 12,1  | 26,2   | 250,8                                  |
| 693        | Чай сахаром                           | 200             | 3,6              | 2,48  | 26,2   | 141,7                                  |
| ПР         | Хлеб ржаной ,пшеничный                | 80              | 3,2              | 1,16  | 20,6   | 104,8                                  |
| ПР         | Кондит изд в инд. упаковке(вафли)     | 30              | 2,45             | 2,75  | 24,89  | 143,81                                 |
| ПР         | Йогурт                                | 150             | 0,72             | 0,17  | 19,8   | 86,24                                  |
|            | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                      |                 | 16,27            | 21,5  | 101,59 | 691,69                                 |
|            | ОБЕД                                  |                 |                  |       |        |                                        |
| 24         | Овощи натуральные (помидор)           | 100             | 0,95             | 5,2   | 3,5    | 70,88                                  |
| 108        | Суп картофельный с крупой             | 250             | 3,5              | 4,59  | 18,7   | 144,25                                 |
| 212        | Печень тушеная в соусе                | 250             | 10,4             | 16,4  | 19,2   | 266,3                                  |
| 342        | Сок натуральный                       | 200             | 0,16             | 0,16  | 17,2   | 97,6                                   |
| ПР         | Хлеб пшеничный                        | 50              | 2,4              | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР         | Хлеб ржано-пшеничный                  | 45              | 1,56             | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР         | Кисломолочный продукт в инд. упаковке | 150             | 5,13             | 5     | 21,6   | 96                                     |
|            | ИТОГО ЗА ОБЕД                         |                 | 25,67            | 32,47 | 133,32 | 928,43                                 |
|            | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                         |                 | 41,94            | 53,97 | 234,91 | 1620,12                                |

День 7:

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>Ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                               |                 |                         |       |        |                                        |
| 45        | Овощи свежие                          | 100             | 0,85                    | 5     | 74     | 85                                     |
| 436       | Жаркое по-домашнему                   | 200             | 10,2                    | 17,1  | 2,3    | 210,58                                 |
| 685       | Чай с сахаром                         | 200/15          | 0,7                     | 0,02  | 9,8    | 41,6                                   |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный                | 80              | 3,2                     | 1,16  | 20,6   | 104,8                                  |
| ПР        | Фрукты по сезону                      | 150             | 4,35                    | 5     | 8,25   | 107                                    |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                      |                 | 22,95                   | 35,11 | 71,03  | 730,78                                 |
|           | ОБЕД                                  |                 |                         |       |        |                                        |
| 53        | Овощи натуральные (помидор)           | 100             | 1,5                     | 4,1   | 7,3    | 73,18                                  |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми           | 250             | 5,49                    | 5,27  | 16,5   | 148                                    |
| 229       | Пудинг рыбный                         | 90              | 15,1                    | 6,13  | 5,25   | 160,5                                  |
| 125       | Картофель отварной                    | 200             | 3,68                    | 6,48  | 33,092 | 189,2                                  |
| 350       | Сок натуральный                       | 200             | -                       | -     | 27     | 114                                    |
| ПР        | Хлеб пшеничный                        | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                  | 45              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Кисломолочный продукт в инд. упаковке | 200             | 5,13                    | 5     | 8,08   | 86,4                                   |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                         |                 | 36,43                   | 28,1  | 151,17 | 1024,68                                |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                         |                 | 59,38                   | 63,21 | 222,2  | 1755,46                                |

День 8  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                                     |                 |                         |       |        |                                        |
| 71        | Овощи свежие                                | 100             | 2,9                     | 2,1   | 4,7    | 57,33                                  |
| 477       | Котлета мясная с соусом                     | 100             | 15,2                    | 13,3  | 13,2   | 236,25                                 |
| 4         | Рис отварной со сл маслом                   | 200/10          | 2,9                     | 4,91  | 31,79  | 185,04                                 |
| 693       | Какао с молоком                             | 200             | 3,78                    | 1,67  | 26     | 118,6                                  |
| ПР        | Хлеб ржаной , пшеничный                     | 80              | 3,2                     | 1,16  | 20,6   | 104,8                                  |
| 338       | Фрукты свежие                               | 100             | 0,3                     | 0,3   | 6,7    | 33,3                                   |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                            |                 | 28,28                   | 23,44 | 102,99 | 735,32                                 |
|           | ОБЕД                                        |                 |                         |       |        |                                        |
| 97        | Сыр                                         | 10              | 1,6                     | 1,38  | 16,55  | 85,51                                  |
| 121       | Суп молочный с крупой                       | 250             | 5,5                     | 6,6   | 17,05  | 163,5                                  |
| 223       | Запеканка творожная со стуженным<br>молоком | 200/20          | 25,1                    | 19,2  | 40,21  | 395,46                                 |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 1,16                    | 0,3   | 47,3   | 132,8                                  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                              | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                        | 45              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Фрукты свежие                               | 100             | 1,5                     | 0,5   | 20,4   | 92                                     |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                               |                 | 40,39                   | 29,1  | 194,63 | 1122,67                                |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                               |                 | 68,67                   | 52,54 | 297,62 | 1857,99                                |

День 9  
Неделя вторая  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                           |                 |                         |       |        |                                        |
| 71        | Овощи свежие                      | 70              | 3,1                     | 0,2   | 6,50   | 40                                     |
| 96        | Масло сливочное                   | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 62,75                                  |
| 439       | Печень тушеная в соусе            | 200             | 14,2                    | 29,6  | 2,72   | 326,5                                  |
| 4         | Гречка отварная сл маслом         | 200/10          | 1                       | 0,2   | 3,8    | 64                                     |
| 685       | Чай с сахаром                     | 200/15          | 0,53                    | -     | 9,47   | 40                                     |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный            | 80              | 3,2                     | 1,16  | 20,6   | 104,8                                  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                  |                 | 22,11                   | 38,41 | 59,62  | 660,65                                 |
|           | ОБЕД                              |                 |                         |       |        |                                        |
| 49        | Овощи натуральные(огурец)         | 100             | 4                       | 10,1  | 11,8   | 198,68                                 |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем      | 250             | 1,83                    | 4,9   | 10,9   | 98,4                                   |
| 290       | Птица, тушеная в соусе            | 100             | 11,9                    | 10,1  | 3,51   | 153                                    |
| 303       | Рагу из овощей                    | 200             | 3,06                    | 18,7  | 14,51  | 247,07                                 |
| ПР        | Напиток из плодов и ягод          | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,8   | 116,6                                  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный              | 45              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Молоко питьевое порционное        | 200             | 5,8                     | 6,4   | 9,4    | 120                                    |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                     |                 | 32,28                   | 51,48 | 131,04 | 1185,15                                |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                     |                 | 54,39                   | 89,89 | 190,66 | 1845,8                                 |

День : 10

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетиче<br>ск<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|           |                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |                                        |
|           | ЗАВТРАК                                     |                 |                         |       |        |                                        |
| 45        | Овощи свежие                                | 60              | 1,6                     | 5     | 8,3    | 85,2                                   |
| 401       | Пудинг рыбный                               | 95              | 12,4                    | 5,6   | 9,01   | 133,3                                  |
| 520       | Картофель отварной                          | 200             | 3,05                    | 5,61  | 18,9   | 151,35                                 |
| 685       | Чай с сахаром                               | 200/15          | 3,6                     | 2,48  | 26,2   | 141,7                                  |
| ПР        | Хлеб ржаной, пшеничный                      | 80              | 3,2                     | 1,16  | 20,6   | 104,8                                  |
| ПР        | Сок натуральный, в пром упаковке            | 200             | 1                       | 0,2   | 20,2   | 86,6                                   |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                            |                 | 24,45                   | 20,97 | 86,79  | 646,8                                  |
|           | ОБЕД                                        |                 |                         |       |        |                                        |
| 75        | Овощи натуральные(помидор)                  | 100             | 2                       | 0,1   | 20,5   | 91,55                                  |
| 103       | Сул картофельный с макаронными<br>изделиями | 250             | 2,97                    | 2,7   | 12,1   | 100,13                                 |
| 260       | Гуляш                                       | 150             | 17,4                    | 17,1  | 3,46   | 265,2                                  |
| 303       | Каша вязкая пшеничная                       | 200/10          | 4,79                    | 4,91  | 29,48  | 133,21                                 |
| ПР        | Напиток из плодов шиповника                 | 200             | 0,16                    | 0,27  | 17,2   | 72,8                                   |
| ПР        | Хлеб пшеничный                              | 50              | 2,4                     | 0,5   | 24,2   | 117                                    |
| ПР        | Хлеб ржано-пшеничный                        | 45              | 1,56                    | 0,3   | 13,8   | 64                                     |
| ПР        | Фрукты свежие(яблоки)                       | 100             | 0,3                     | 0,3   | 6,7    | 33,3                                   |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД                               |                 | 33,15                   | 26,5  | 142,56 | 949,59                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ                               |                 | 57,6                    | 47,47 | 229,35 | 1596,19                                |

|  |                  |  |     |     |      |       |
|--|------------------|--|-----|-----|------|-------|
|  | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ |  | 660 | 675 | 2762 | 20213 |
|--|------------------|--|-----|-----|------|-------|

-Для приготовления блюд используется соль йодированная . - При составлении меню использовался «Сборник технических нормативов, рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Лапшина В. Т 2004 год Москва