

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области

«27» августа 2020г

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ №1 р.п.Мокшан

А.В.Швецов

«27» августа 2020г

# Примерное 10-ти дневное цикличное меню

МБОУ СОШ №1 р.п.Мокшан Пензенской области

По возрастной группе обучающихся с 11 до 18 лет

на весенне- летний период

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
183	Каша гречневая молочная	200	8,40	8,58	29,20	202,00	0,16	0	0	1,8	24	144,00	98,00	3,20
	Гречка-40 Молоко-140	Вода-30 Сахар-6 Масло сливочное-10												
223	Ватрушка с творогом	20/50	9,72	3,5	19,34	518,5	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром Чай- 2 Сахар-15	15/200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	1,58	0,4	19,66	46,76	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
338	Апельсин	100	0,64	0,22	6,11	27,96	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			20,84	12,7	83,78	835,22	0,27	109,56	0	2,56	108,94	242,71	146,5	6,3
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие	1/50	1,33	0,1	0,95	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16,10	0,52
	Огурец 50 или помидор 50													
102	Суп картофельный с горохом с мясом	12,5/250	14,62	32,17	20,74	187,2	0,15	5,83	0	2,45	43,48	137,78	38,25	1,83
	Картофель 66,75 Горох 20,25 Лук 12 Морковь 12,5 Петрушка 3,25	Масло растит, 5 Бульон 175 Мясо гов-27,0 Лавровый лист 0,15												
309	Макаронные отварные с маслом	7/200	6,8	20	38	269,20	0,08	-	-	2,73	16,8	48,30	10,5	1,05
	Соль 4	Макаронные 70 Масло сливочное 7												
1016	Соус основной	1/30	1,2	1,83	0,9	23,19	0,01	0,81	42	0,09	7,2	19,8	1,8	0,15
	Мука -3.75 Томатная паста -5													
243	Сосиска отварная 50	1/50	9,4	7,5	0,4	87,90	0,04	0,1	16,14	0,1	26,99	81,52	15,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Сухофрукты 20 Сахар 20	Лимон.кислота 0,2												
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15	1,86
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			38,99	63,96	137,77	1041,90	0,39	31,97	58,14	8,42	157,11	425,32	129,85	7,01
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			59,85	76,66	221,55	1877,13	0,66	141,53	58,14	10,98	266,05	668,03	276,35	13,31

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша молочная манная с маслом	10/200	3,88	4,38	20,50	125,63	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,25
	Крупа манная -31 Молоко-100 Соль – 2,5			Вода-75 Сахар-6 Масло сливочное-10										
15	Сыр порционный	1/20	9,28	5,9	10	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
209	Яйцо вареное	40	10,16	4,6	0,28	71,66	0,03	-----	100	0,24	22	76,8	4,8	1
386	Снежок	1/200	7,26	4	5	173,75	0,04	0,36	32,70	0,1	132,64	109,74	17,06	0,25
ПР	Батон нарезной	2/40	6,3	0,8	38,64	187,94	0,04	-----	-----	0,52	9,2	34,80	13,20	0,44
338	Яблоко	1/100	0,4	0,8	9,8	44,4	0,02	7,5	-----	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>														
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,62	12,4	8,9	297,88	0,1	13	-----	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
	Картофель -28,9 Свекла -19,1 Капуста квашенная - 21,4 Масло растительн-10			Огурцы соленые - 18,8 Соль -2 Морковь -12,6 Лук -17,9										
99	Суп из овощей с мясом	12,5/250	8,35	29,95	13,54	223,33	0,08	10,63	-	2,43	45,25	188,25	27,50	0,83
	Капуста- 25 Картофель -66,75 Лук 12 Морковь 12,5 Горошек консервированный - 11,5			Масло растит, 5 Бульон 188 Соль 2,5 Лавровый лист 0,01 Мясо гов-27,0										
278	Курица отварная	2/50	104	32	0,2	496	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Курица – 158 Лук – 5			Соль -1 Петрушка – 215										
312	Рис отварной	1/200	4,98	7,94	48,89	280,15	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	Рис- 72 Масло сливочное-9													
1016	Соус основной	1/30	1,2	1,83	0,9	23,19	0,01	0,81	42	0,09	7,2	19,8	1,8	0,15
	Мука -3.75 Томатная паста -5													
337	Чай с лимоном	8/15/200	0,53	-----	9,87	41,60	-----	2,13	-----	-----	15,33	23,20	12,27	2,13
	Чай -2 Сахар -15			Лимон.- 8										
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15	1,86
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>														
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>														
			162,44	106,36	206,04	2221,11	2,02	39,93	323,6	7,59	697,46	1028,9	201,44	12,92

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша пшеничная молочная	10/200	6,12	8	33,6	218	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,58
	Пшено -40 Молоко-100 Соль – 2													
	Вода-70 Сахар-6 Масло сливочное-10													
209	Яйцо вареное	40	10,16	4,6	0,28	71,66	0,03	-----	100	0,24	22	76,8	4,8	1
409	Пирожок с яблоками	30\50	3,52	10,02	25,9	502	0,07	2,35	-----	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
379	Кофейный напиток:	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
	Кофейный напиток-5 Вода – 120													
	Молоко -100 Сахар - 20													
ПР	Батон нарезной	1/40	1,58	0,8	38,64	187,94	0,04	-----	-----	0,52	9,2	34,80	13,20	0,44
338	Мандарины	1/100	0,64	0,22	6,11	27,96	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			28,42	26,04	114,75	1162,76	0,39	48,82	105	4,35	233,11	439,16	109,91	7,74
<b>ОБЕД</b>														
42	Салат картофельный с сол. огурцом и зел. горошком	1/100	1,74	12,3	9,2	299,5	0,03	6	-	2,2	18,5	42	15,2	0,7
	Картофель 68,1 Горошек кон26,2 Огурцы сол 30,0													
	Лук репка 6,0 Масло рас 6,0 Соль 2,0													
82	Борщ с капустой и картошкой и мясом со сметаной	15/12,5/250	7,81	34,17	21,79	331,7	0,05	10,30	-----	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
	Картофель 26,75 Свекла -50 Капуста -25Лук 12 Морковь 12,5 Петрушка 3,25													
	Масло растит, 5 Бульон 200 Сахар -2,5 Томатная паста- 7.5 Мясо гов-27,0 Сметана 15													
459, 461	Голубцы ленивые	2/100	18,8	19	54	303,5	0,35	11,67	14,75	-	697,5	112,8	25,25	20,84
	Капуста – 148,6 Масло сливочное-5,76 Мясо говядины-111,5													
	Лук – 14,2 Рис -10 Соль -4													
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,32	23,88	97,60	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	Яблоки -45.4 Сахар -24													
	Лимонная кислота- 0,2 Вода -172													
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15	1,86
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			32,99	67,55	148,39	1216,22	0,51	29,77	14,75	5,14	770,65	275,83	85,25	40,90
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			61,41	93,56	263,14	222378, 98	0,9	88,59	119,75	9,49	1003,76	714,99	195,16	48,64

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
174	Каша молочная рисовая с маслом	10/200	8,95	11,29	42,95	294	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	13
	Крупа рисовая -44 Молоко-100 Соль – 2			Вода-110 Сахар-10 Масло сливочное-10										
386	Снежок	1/200	7,26	4	5	173,75	0,04	0,36	32,70	0,1	132,64	109,74	17,06	0,25
ПР	Батон нарезной	1/40	1,58	0,8	38,64	187,94	0,04	-----	-----	0,52	9,2	34,80	13,20	0,44
223	Ватрушка с творогом	20/50	9,72	3,5	19,34	518,5	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	1/100	1,5	1,01	21	94,5	0,03	7.5	-----	0,3	6	21	31.5	0,45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			29,01	20,6	126,93	1268,69	0,55	74,05	104,3	3,88	349,08	536,25	234,96	11,62
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие	1/50	0,4	0,1	0,95	15	0,04	18,5	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
	Огурец -50 или помидор -50													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	12,5/250	9,19	30,22	18,88	153,45	0,15	8,25	-	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
	Картофель -100 Вермишель -10 Лук 12 Морковь 12,5			Масло растит -2,5 Бульон 175 Соль 2,5 Лавровый лист 0,01 Мясо гов 27,0										
226	Рыба отварная	2/80	89,4	2,1	-	197,7	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	20,9	0,4
	Рыба минтай -216			Лук -6	Соль -4.5									
312	Пюре картофельное	1/200	4,16	3,10	25,50	146,30	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	Картофель- 228 Молоко-31.6			Масло сливочное -7 Соль-4										
1016	Соус основной	30	1,2	1,83	0,9	23,19	0,01	0,81	42	0,09	7,2	19,80	1,80	0,15
	Мука -3.75 Томатная паста -5			Соль 1	Вода-50 Лавровый лист -0.1									
350	Кисель фруктовый	1/200	0,44	0,14	34,28	339,51	0,02	30	-	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
	Кисель концентрат -30													
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15	1,86
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		109,27	39,25	119,08	1059,07	1,5	61,36	81,65	6,07	139,78	419,61	111,54	21,33
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		139,28	59,85	246,01	2327,76	2,56	135,4 1	185,95	9,95	488,86	955,86	346,5	32,95

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
223	Запеканка из творога со сметаной	15/150	32,02	11,56	35,51	493	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2
	Творог 140 сахар 10 яйца 4г Масло сливочное 5													
	сухари панировочные 5 Крупа манная 10													
382	Какао с молоком:	1/200	6,56	1,34	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Какао порошок -4 Молоко -100													
	Вода -110 Сахар -20													
ПР	Батон нарезной	1/40	1,58	0,4	19,66	46,76	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,8	9,8	44,4	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			40,56	14,1	90,97	709,27	0,1	9,08	20	0,77	228,53	253,16	56,01	4,29
<b>ОБЕД</b>														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/100	8,42	14,57	17,94	237,02	0,02	24,43	-----	2,31	43	28,32	16	0,52
	Чеснок 0,5 Масло растительное 5													
	Свекла -81 Сыр-15													
106	Суп картофельный с рыбой	1/250	14,26	3,1	17,47	139,16	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
	рыба -41,75 Картофель -150 Лук 12 Пшено 10 Морковь 12,5													
	Масло растит 2,5 Соль 2,5 Лавровый лист 0,15 Вода 175													
265	Плов из курицы	50/200	23,07	8,22	26,8	529	0,03	0,64	-	1,37	19,64	100,7	19,34	1,32
	Мясо курицы-214 Рис -68 Масло растит- 10 Лук -12													
	Лавр,лист-0,0015 Морковь -20 Томатная паста -16 Соль -4													
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Чернослив 25,0 Или курага 20,0 Сахар 20													
	Лимон.кислота 0,1													
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15	1,86
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			51,39	28,25	148,99	1285,46	0,29	41,46	0,08	4,57	131,51	489,15	122,14	21,97
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			91,95	42,35	239,96	1994,73	0,39	50,54	20,08	5,07	360,04	742,31	178,15	26,26

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша молочная из пшена и риса с маслом и сахаром	10/10/2 00	3,4	8,67	23,20	183,40	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
	Рис -14 Пшено -19 Молоко-100 Соль – 2													
409	Пирожок с яблоками	30/50	3,52	10,02	25,9	502	0,07	2,35	-----	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
209	Яйцо вареное	40	10,16	4,6	0,28	71,66	0,03	-----	100	0,24	22	76,8	4,8	
386	Снежок	1/200	7,26	4	5	173,75	0,04	0,36	32,70	0,1	132,64	109,74	17,06	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	1,6	38,64	187,04	0,04	-----	-----	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Мандарины	1/100	0,64	0,22	6,11	27,96	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			31,3	29,11	99,13	1145,81	0,61	49,61	204,3	1,95	295,28	413,90	79,34	4,31
<b>ОБЕД</b>														
61	Салат из квашеной капусты с луком	1/100	1,33	12,16	8,52	294,12	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16,10	0,52
	Лук-10 Капуста квашеная-81													
98	Суп крестьянский с крупой и мясом	12,5/250	8,86	31,03	17,53	242,11	0,06	10	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
	Капуста -37,5 Картофель -33,25 Перловка -10 Лук 12 Морковь 12,5													
199	Горох отварной	1/200	6,58	7,88	12,02	242	0,4	-	0,28	0,72	123,86	307,14	99,8	6,28
	Горох -97 Масло сливочное 5 Соль -2													
243	Сосиска отварная 50	1/50	9,4	7,5	0,4	87,90	0,04	0,1	16,14	0,1	26,99	81,52	15,2	0,64
389	Сок фруктовый	1/200	1,47	-	22,8	97,07	-	148	-	0,5	34,7	36	12	0,7
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15	1,86
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			33,32	62,16	101,69	1170,31	0,6	183,34	58,42	4,26	298,8	758,88	186,4	17,07
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			64,62	91,27	200,82	2316,14	1,21	232,95	262,7 2	6,21	531,08	1172,78	265,74	21,38

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	7,08	5,04	14,36	120	0,2	0,8	33	0,1	163	136,9	266	6,5
	Вермишель-16 Молоко-100 Соль – 2													
	Вода-84 Сахар-1,2 Масло сливочное-1,6													
15	Сыр порционный	1/20	9,28	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
1	масло сливочное порционное	1/10	0,2	7.2	0,13	65,72	-----	-----	40	0,1	2,4	3		
ПР	Батон нарезной	2/40	6,3	0,8	38,64	187,04	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	132	0,44
382	Какао с молоком:	1/200	6,56	1,34	26	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Какао порошок -4 Молоко -100													
	Вода -110 Сахар -20													
338	Банан	1/100	1,5	1,01	21	94,5	0,03	7.5	-----	0,3	6	21	31.5	0,45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			30,92	21,29	100,13	664,03	0,3	48,01	30	3,45	204,34	324,89	97.61	5.49
<b>ОБЕД</b>														
55	Салат из свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком	1/100	1,4	12,05	6,27	285	0,06	5,95	-	-	30,7	39,5	18,6	1,06
	Свекла76,9 Огурцы 25 Лук 6													
	Зеленый горошек 15.4 Масло растител 6 Соль 2													
106	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	14.98	8,61	13,13	260.78	0.11	6,88	15	0.88	31,65	175,70	46,05	1,25
	Картофель -133,25 Лук 12 Морковь 12,5 Томатная паста -2,5													
	Масло растит -2,5 Бульон 175 Соль 2,5 Консервы -30													
321	Капуста тушеная	1/200	6.04	16,22	44,28	344,32	0,08	43,20	-----	2,20	151,6	119	57,20	4,6
	Капуста -286,6 Масло сливочное -7 Морковь -12,5 Лук -12													
	Соус паста -12 Мука -2,4 Сахар -6 Лавровый лист -0,02													
278	Тефтели мясные паровые	2/50	11,53	7,74	11,07	239,20	0,05	1,6	2,23	0,4	32,13	163,67	21,8	3
	Говядина 52*2 Рис 5*2 Вода 12*2 Лук репка 2*3													
	Масло растит3*2 Мука 4*2 Масло растит 3*2													
350	Кисель фруктовый Кисель концентрат -30	1/200	0,44	0,14	34,28	339,51	0,02	30	-	0,02	21,06	17,59	6,43	0,21
ПР	Хлеб ржаной	2/40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			38,87	46,52	148,55	1652,73	0,39	87,63	17,23	4,04	280,94	579,06	165,08	18,12
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			69,79	67,81	248,68	2316,76	0,69	97,4	142,23	5,16	770,87	985,87	387,74	27,71



№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>8 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
181	Каша молочная манная с маслом	10/200	3,88	4,38	20,50	125,63	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,25	
	Крупа манная -31 Молоко-100 Соль – 2,5														
	Вода-75 Сахар-6 Масло сливочное-10														
209	Яйцо вареное	40	10,16	4,6	0,28	71,66	0,03	-----	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
223	Ватрушка с творогом	20/50	9,72	3,5	19,34	518,5	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
337	Чай с сахаром и лимоном	8/15/200	0,53	-----	9,87	41,60	-----	2,13	-----	-----	15,33	23,20	12,27	2,13	
	Чай -2 Сахар -15														
	Лимон.- 8														
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,8	9,8	44,4	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>				32,93	22,55	112,11	1030,41	1,3	10,08	132,9	1,03	229,07	322,79	190,18	6,23
<b>ОБЕД</b>															
70	Овощи натуральные солёные	1/50	0,4	0,1	0,95	15	0,04	18,5	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73	
	Огурец соленый -50 или помидор солёный -50														
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	12,5\15\250	7,42	34,33	8,17	217,78	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	
	Капуста -62.5 Картофель -40 Лук 12 Сметана-15 Морковь 12,5 Томатная паста -2.5														
	Масло растит - 5 Бульон 200 Соль 2 Лавровый лист 0,15 Мясо 27,0														
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	8,93	6,5	39,84	231,86	0,16	-	-	1,8	24	144	98	3,2	
	Крупа гречневая-95,2														
	Соль-2														
1016	Соус основной	30	1,2	1,83	0,9	23,19	0,01	0,81	42	0,09	7,2	19,80	1,80	0,15	
	Мука -3.75 Томатная паста -5														
	Соль 1 Вода-50 Лавровый лист -0.1														
268	Котлета из говядины	2/50	36	35,2	17,6	461,34	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33	
	Говядина-50 Масло раст.-3 Хлеб пшен.-9														
	Мука-5 Соль-2.5 лук-5 Вода-12														
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,16	0,6	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Чернослив 25,0 Или курага 20,0 Сахар 20														
	Лимон.кислота 0,1														
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	8	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				59,59	80,32	153,29	1329,47	0,48	38,47	47,83	9,32	152,66	522,05	219,99	16,18
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				92,52	102,87	256,6	2359,88	0,68	48,55	180,7	10,35	381,73	844,83	410,17	22,41

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша рисовая с маслом	10\200	8,95	11,29	42,95	294	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
	Рис -44 Молоко-100 Соль - 2	Вода-65 Сахар-6 Масло сливочное-10												
15	Сыр порционный	1/20	9,28	5,9	10	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
379	Кофейный напиток:	200	6,4	2,8	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4
	Вода - 120 Кофейный напиток-5	Сахар - 20 Молоко -100												
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	1,58	0,4	19,66	46,76	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
ПР	Батон нарезной	1/40	1,58	0,4	19,66	46,76	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Мандарины	1/100	0,64	0,22	6,11	27,96	0,03	45	-	0,03	25,71	17,14	9,64	0,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			28,43	21,01	127,58	642,34	0,5	10,8	163,6	1,42	419,23	397,91	104,96	4,39
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи натуральные свежие	1/50	1,62	0,1	0,95	297,88	0,1	13	-----	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
	Огурец 50 или помидор 50													
96	Рассольник ленинградский с мясом	12,5\250	8,92	29,37	17,02	234,1	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
	Картофель -100 Перловка -5 Лук 12 Морковь 12,5 Огурец соленый - 16.75	Масло растит - 5 Бульон - 187.5 Соль 2 Лавр,лист-0,0015 Мясо 27,0												
312	Рис отварной	1/200	4,98	7,94	48,89	280,15	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14
	Рис- 72 Масло сливочное-9													
226	Рыба отварная	2/80	89,4	2,1	-	197,7	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	20,9	0,4
	Рыба минтай -216	Лук -6 Соль -4.5												
389	Сок фруктовый	200	1,47	-----	22,80	97,07	0,03	14,80	-----	0,53	34,67	36	12	0,67
1016	Соус основной	30	1,2	1,83	0,9	23,19	0,01	0,81	42	0,09	7,2	19,80	1,80	0,15
	Мука -3.75 Томатная паста -5	Соль 1 Вода-50 Лавровый лист -0.1												
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			112,07	43,1	130,8	1314,01	3,76	181,6 1	92,7	7,61	183,25	457,65	136,7	12,44
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			140,5	64,11	257,66	1956,35	8,07	230,1 2	216,3	9,18	654,33	904,39	473,37	22,21

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества(г)			Энерг, ценность	Витамины ( мг)				Минеральные вещества( мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10 ДЕНЬ Возрастная категория 11-18 лет</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша пшеничная молочная с маслом	10/200	6,12	8	33,6	218	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,58
	Пшено -40 Молоко-100 Соль – 2	Вода-70 Сахар-6 Масло сливочное-10												
386	Снежок	1/200	7,26	4	5	173,75	0,04	0,36	32,70	0,1	132,64	109,74	17,06	0,25
223	Ватрушка с творогом	20/50	9,72	3,5	19,34	518,5	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	1/40	1,58	0,4	19,66	46,76	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,8	9,8	44,4	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			25,08	16,7	107,4	1001,41	0,16	45,27	100	3,56	92,31	231,07	58,57	5,21
<b>ОБЕД</b>														
54	Салат картофельный с сельдью	1/100	10,96	14,13	14,93	155	0,07	11,7	1,9	0,4	32,79	92,98	22,16	0,8
	Картофель 115,5 Лук репка 20,2	Масло растительн-5 Сельдь 41,7 Соль 2												
102	Суп картофельный с бобовыми и с мясом	12,5\250	10,52	35,03	19,27	147,63	0,15	5,83	-	2,45	43,48	137,78	38,25	1,83
	Картофель -66,75 Фасоль-20,2 Лук 12 Морковь 12,5	Масло растит -5 Бульон 175 Соль 2,5 Лавровый лист 0,01 Мясо гов 27,0												
309	Макаронные отварные с маслом	7/200	7,14	21	39,90	282,66	0,08	-	-	2,73	16,18	48,3	10,5	1,05
	Макаронные 70	Масло сливочное 7 Соль 4												
278	Курица отварная	2/50	104	32	0,2	496	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Курица – 158 Лук – 5	Соль -1 Петрушка – 215												
1016	Соус основной	30	1,2	1,83	0,9	23,19	0,01	0,81	42	0,09	7,2	19,80	1,80	0,15
	Мука -3,75 Томатная паста -5	Соль 1 Вода-50 Лавровый лист -0.1												
ПР	Хлеб ржаной	2\40	4,48	1,76	39,52	183,92	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	8
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,32	23,88	97,60	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	Лимонная кислота-0,2 Яблоки -45.4	Сахар -24 Вода -172												
<b>Итого за обед</b>			138,4 6	106,07	138,64	1386	0,43	20,14	53,9	6,38	160,47	507,19	111,31	19,84
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			163,5 4	122,77	246	2387,41	2,08	82,43	201,2	10,23	397,2	804,72	220,83	20,01