

СОГЛАСОВАНО:



« СОШ № 19»

Светова С.А.

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Борисенко Виталий Анатольевич

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для возрастной группы от 11 лет и старше

г. Черногорск, Республика Хакасия

день: 1
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

1-й день

ЗАВТРАК																	
1.	55	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,4	7,0	28,0	8,0	0,6	
2.	643	Курица тушеная	100	23,6	16,3	0,6	242,9	0,6	0,0	4,7	0,0	0,0	20,8	126,6	33,7	1,6	
3.	413	Макаронаты отварные	180	6,6	5,4	34,8	164,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	35,7	2,3	0,9	
4.	864	Компот из мандаринов	200	0,1	0,0	22,2	38,7	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8	
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6	
6.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1	
ИТОГО			710	34,2	22,2	82,5	564,9	0,7	0,2	20	0,3	0,4	114,8	284,8	62,8	4,6	

ОБЕД																	
1.	58	Помидоры в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	0,0	0,0	15,0	0,0	9,4	15,6	12,0	0,8	
2.	54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7	5,4	17,4	161,0	6,6	0,0	0,0	11,8	11,8	38,8	95,3	112,0	3,2	
3.		Котлета домашняя п/ф	100	12,2	10,0	7,2	174,4	0,1	0,0	0,0	15,0	0,0	213,0	15,6	0,0	0,8	
4.	413	Макаронаты отварные	200	7,5	6,0	38,7	293,2	0,0	0,0	0,0	10,8	10,8	65,3	94,3	136,0	3,1	
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	56,8	0,0	0,0	0,1	8,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4	
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6	
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6	
ИТОГО			910	35,9	22,2	105,9	830,9	6,8	0,2	0,4	60,6	22,6	364,5	316,5	285,8	10,5	
ИТОГО за день:			1620	70,1	44,4	188,4	1395,8	7,5	0,4	20,4	60,9	23,0	479,3	601,3	348,6	15,1	

день: 2
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

2-й день

ЗАВТРАК																	
1.	3	Бутерброд с сыром	50/30	7,5	9,5	0	108,3	0,2	21	0	8	0	7,0	19	6,5	0,5	
2.	264	Каша молочная рисовая	200	5,30	5,10	28,70	184,50	0,10	0,00	1,50	0,10	0,00	204,00	113	2	0	
3.	502	Кисель клюквенный	200	0,10	0,00	14,00	56,80	0,00	0,10	8,00	0,00	0,00	14,00	0,0	0,0	0,4	
4.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	10,00	32,5	7,0	0,6	
5.	пром	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	94,30	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	28,0	42,0	0,6	
И Т О Г О			550	18,2	15,5	88,3	561,1	0,4	21,3	9,6	8,1	0,0	235,8	192,5	57,5	2,1	

ОБЕД																	
1.	55	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	2,60	14,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	13,80	25,2	8,4	0,4	
2.	197	Рассольник Ленинградский	250	4,10	6,20	16,30	130,50	0,20	0,00	6,20	0,00	0,00	12,40	51	0,3	0,8	
3.	637	Курица отварная	100	35,60	2,60	1,20	283,00	0,70	0,00	4,80	0,00	0,00	35,70	127	23,9	1,7	
4.	299	Картофельное пюре	200	4,50	7,80	29,40	206,40	0,10	0,00	5,10	0,00	0,00	39,00	85,50	0,30	0,10	
5.	864	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	19,00	12,00	0,80	0,80	
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	22,20	105,30	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,00	13,50	5,60	0,40	
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20	
И Т О Г О			930	50,80	17,50	89,70	823,40	1,10	0,20	26,40	0,00	0,00	136,40	361,60	53,40	5,40	
ИТОГО за день:			1530	69,0	33,0	178,0	1384,5	1,5	21,5	36,0	8,1	0,0	372,2	554,1	110,9	7,5	

день: 3
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	Углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

3-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	0,6
2.	пром	Тефтели п/ф	100	12,0	9,0	7,8	163,2	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	65,2	122,4	0,0	1,8
3.	413	Макароны отварные	180	5,6	5,9	32,8	262,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	36,7	8,2	0,9
4.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	1,4	8,0	2,8	0,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
И Т О Г О			630	23,2	15,4	93,2	662,0	0,1	0,1	21,0	0,0	0,0	102,3	228,6	30,6	3,8

ОБЕД																
1.	83	Салат витаминный	100	2,0	0,3	8,6	30,3	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	20,4	100,6	62,4	2,8
2.	217	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,4	17,5	126,1	0,7	0,0	4,7	0,0	0,0	8,7	33,0	14,4	0,6
3.	пром	Котлета куринная	100	11,4	19,6	1,3	228,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	32,0	116,0	18,0	1,6
4.	679	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,5	36,9	280,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	65,3	104,0	137,0	4,6
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	56,8	0,0	0,1	8,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.	пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
И Т О Г О:			920	35,7	30,7	116,3	907,5	1,7	0,5	12,7	0,0	0,0	164,4	449,3	257,6	12,2
ИТОГО за день:			1550	58,9	46,1	209,5	1569,5	1,8	0,6	33,7	0,0	0,0	266,7	677,9	288,2	16,0

день: 4
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

4-й день

ЗАВТРАК																	
1.	58	Помидоры свежие нарезка	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,1	0,0	25,0	0,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9	
2.	679	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,5	36,9	280,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	65,3	104,0	137,0	4,6	
3.	пром	Котлета куриная п/ф	100	11,4	19,6	1,3	228,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	32,0	116,0	18,0	1,6	
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1	
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4	
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	25,0	20,0	9,0	0,2	
Итого:			710	25,2	28,0	76,5	687,1	0,7	0,1	44,0	0,0	0,0	164,3	301,5	203,6	7,8	

ОБЕД																	
1.	58	Салат из помидор с растительным маслом	100	0,8	10,0	7,7	123,8	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	25,0	51,2	34,0	0,7	
2.	204	Суп картофельный с крупой	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,6	0,0	4,6	0,0	0,0	8,6	32,2	13,4	0,5	
3.	пром	Котлета рыбная п/ф	100	15,5	5,8	7,6	245,4	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	37,0	232,0	25,0	0,2	
4.	682	Рис отварной	200	5,7	7,7	58,2	192,3	0,0	0,0	1,8	0,2	0,0	7,8	89,0	0,0	0,3	
5.	57	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1	
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6	
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6	
Итого:			860	31,4	27,6	132,6	872,6	1,0	0,3	9,8	0,2	0,0	124,4	516,1	112,2	5,0	
Итого за день:			1570	56,6	55,6	209,1	1559,7	1,7	0,4	53,8	0,2	0,0	288,7	817,6	315,8	12,8	

день: 5
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

5-й день

ЗАВТРАК																	
1.	1	Бутерброд с маслом	50/30	3,9	1,2	26,7	133,0	0,1	2,0	2,0	0,0	1,6	9,0	36,0	9,0	0,6	
2.	262	Каша молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,1	0,0	1,4	0,0	0,0	132,8	81,2	20,2	0,4	
3.	959	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	117,6	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8	
4.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	13,5	7,0	0,6	
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1	
ИТОГО:			630	18,5	11,0	96,6	577,0	0,4	2,2	5,0	0,0	1,6	310,8	290,7	74,2	2,5	

ОБЕД																	
1.	55	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	0,6	
2.	204	Суп уха с рыбными консервами /сайра/	250	7,3	8,5	15,6	171,0	0,2	0,0	6,5	0,0	0,0	53,0	83,2	39,6	0,2	
3.	643	Курица тушеная	100	35,6	2,6	1,2	283,1	0,2	0,0	8,9	0,0	0,0	21,8	66,3	33,5	1,6	
4.	413	Макаронны отварные	200	7,5	6,0	38,7	193,2	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	65,3	94,3	136,0	3,1	
5.	864	Компот из мандаринов	200	0,1	0,0	22,2	38,7	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8	
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	6,0	13,5	7,0	0,6	
7.	пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6	
ИТОГО:			940	57,7	18,1	118,3	885,5	0,7	0,3	30,5	0,0	10,8	202,1	374,5	249,7	8,5	
ИТОГО за день:			1570	76,2	29,1	214,9	1462,5	1,1	2,5	35,5	0,0	12,4	512,9	665,2	323,9	11,0	

день: 1
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe	

6-й день

ЗАВТРАК																
1.	58	Салат из помидор	100	0,8	10,1	7,2	65,7	0,0	0,0	3,3	0,0	0,0	26,0	52,0	34,0	0,7
2.	486	Рыба тушеная /минтай/	100	16,6	8,9	7,5	176,7	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	36,5	149,8	28,4	0,5
3.	682	Рис отварной	180	5,1	6,9	52,4	173,0	0,2	0,0	1,9	0,1	0,0	37,0	150,8	29,5	0,6
4.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,3
итого:			720	26,1	26,6	103,7	582,6	0,3	0,1	10,3	0,1	0,0	140,7	398,6	109,5	4,9

ОБЕД																
1.	85	Салат из свеклы отварной	100	2,2	7,5	12,6	23,6	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	35,0	39,0	20,0	1,4
2.	218	Суп лапша с курицей	250	5,3	2,9	23,1	149,5	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	14,0	155,0	0,3	0,9
3.	591	Гуляш	100	18,8	18,3	4,3	146,8	0,8	0,0	4,8	0,0	0,0	36,7	128,0	23,9	1,7
4.	679	Гречка отварная	200	10,9	8,4	47,8	311,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	65,3	103,8	145,0	5,5
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	42,3	0,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
итого:			920	42,6	37,9	131,8	836,3	1,4	0,2	25,7	0,0	0,0	170,5	541,5	208,9	11,2
ИТОГО за день:			1640	68,7	64,5	235,5	1418,9	1,7	0,3	36,0	0,1	0,0	311,2	940,1	318,4	16,1

день: 2
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

7-й день

ЗАВТРАК																
1.	267	Каша пшенная молочная	200	12,0	14,4	76,3	223,9	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	108,5	94,8	32,3	0,1
2.	пром	Круассан	50	10,5	19,0	25,4	118,9	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	94,8	25,5	13,0	0,2
3.	495	Чай с молоком	200	1,6	1,1	15,9	81,0	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
4.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
ИТОГО:			580	27,9	35,2	153,4	588,6	0,2	0,1	4,1	0,0	0,0	224,3	171,8	92,9	1,7

ОБЕД																
1.	58	Помидоры свежие /нарезка/	100	1,1	0,2	3,8	21,3	0,1	0,0	25,0	0,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9
2.	131	Суп "Свекольник"	250	5,7	3,4	13,6	107,0	0,1	0,0	7,4	0,0	0,0	30,5	56,0	0,2	1,2
3.	пром	Биточки мясные из говядины	100	16,2	15,4	14,5	262,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3
4.	409	Горошница	200	19,3	1,7	45,0	273,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	83,7	156,0	78,6	5,0
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
7.	пром	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО:			910	47,2	21,3	134,7	920,8	0,7	1,2	36,4	0,0	0,0	223,8	532,3	132,5	9,1
ИТОГО за день:			1490	75,1	56,5	288,1	1509,4	0,9	1,3	40,5	0,0	0,0	448,1	704,1	225,4	10,8

день: 3
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

8-й день

ЗАВТРАК																
1.	2	Бутерброд с джемом	100	2,8	10,2	24,0	80,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	10,0	34,0	5,0	1,4
2.	пром	Котлета рыбная	100	15,0	5,8	7,6	145,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	230,0	23,0	0,2
3.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,0	26,4	185,0	0,2	0,0	6,8	0,0	0,0	52,0	79,0	0,4	0,0
4.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
ИТОГО:			730	26,2	23,7	113,6	655,8	0,3	0,3	11,4	0,4	0,0	125,8	406,5	90,0	3,7

ОБЕД																
1.	55	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,1	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	187	Щи из свежей капусты	250	2,1	18,7	73,0	202,5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	84,2	33,2	13,2	0,3
3.	646	Плов из птицы	220	19,5	8,4	39,1	341,4	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	5,4	0,0	0,0	1,3
4.	958	Кофейный напиток	200	2,9	3,4	19,4	105,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
6.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО:			850	31,1	31,5	168,6	831,4	0,4	0,2	14,7	0,0	0,0	245,9	215,3	55,3	3,7
ИТОГО за день:			1580	57,3	55,2	282,2	1487,2	0,7	0,5	26,1	0,4	0,0	371,7	621,8	145,3	7,4

день: 4
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

9-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Нарезка из огурца	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0	28,0	42,0	12,3	0,6
2.	396	Жаркое по-домашнему	220	18,7	19,3	15,7	312,4	0,0	7,6	0,0	0,80	35,00	268,0	0,0	59,0	3,4
3.	943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	56,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,00	0,00	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
Итого:			680	25,3	20,5	78,1	598,7	0,0	7,8	0,1	15,80	35,00	324,3	139,9	134,0	6,5

ОБЕД																
1.	77	Салат овощной	100	6,8	3,1	15,8	77,0	0,0	7,6	0,0	0,8	35,0	18,0	0,0	20,0	3,4
2.	206	Суп гороховый	200	8,1	3,5	18,1	158,6	0,0	0,1	0,0	4,7	0,0	33,2	110,2	0,3	1,4
3.	343	Рыба тушёная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	204,1	0,0	0,1	0,0	1,9	0,0	37,8	153,1	29,4	0,6
4.	682	Рис отварной	180	5,2	7,0	52,4	173,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	88,0	0,0	0,0
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	12,5	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого:			860	41,5	23,0	138,4	815,2	0,0	8,0	4,6	7,5	35,0	136,2	427,2	83,4	8,1
ИТОГО за день:			1540	66,8	43,5	216,5	1413,9	0,0	15,8	4,8	23,3	70,0	460,5	567,1	217,4	14,6

день: 5
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	Углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

10-й день

ЗАВТРАК																	
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	70	11,5	10,2	0,0	155,0	0,3	23,8	0,0	0,0	0,3	7,0	19,0	8,0	0,6	
2.	260	Каша "Дружба"	200	4,5	5,3	21,6	153,0	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	113,9	126,4	27,5	0,7	
3.	958	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1	
4.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,5	81,8	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	11,0	44,6	16,9	1,4	
5.	пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	50,0	23,0	13,0	0,3	
Итого:			620	23,8	19,1	58,4	518,8	0,4	24,1	27,5	0,0	0,3	307,9	303,0	79,4	3,1	

ОБЕД																	
1.	79	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	108,0	0,0	0,0	27,8	0,0	0,0	44,0	32,0	17,0	0,6	
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	20,7	95,0	0,1	0,0	10,3	0,0	0,0	34,5	105,0	23,0	2,0	
4.	пром	Тефтели	100	11,3	9,1	6,8	286,4	0,10	1,0	0,0	0,00	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3	
5.	413	Макароны отварные	180	6,6	5,4	34,8	164,0	0,10	0,0	5,1	0,00	0,0	23,0	35,7	2,3	0,9	
6.	883	Кисель	200	0,5	0,0	27,0	56,8	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	0,7	0,0	
7.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4	
8.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	17,8	1,5	
Итого:			890	26,1	30,2	123,7	832,7	0,4	1,2	43,7	0,0	0,0	203,1	470,0	66,4	5,7	
Итого за день:			1510	49,9	49,3	182,1	1351,5	0,8	25,3	71,2	0,0	0,3	511,0	773,0	145,8	8,8	

Итого за 10 дней

14 112,8 к/калл.