

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «СОШ №19»

Светова С.А.

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич



«04»

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

г. Черногорск, Республика Хакасия

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:

1. *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А. -2011 год;*
2. *Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. - 2013 год.*

день: 1  
неделя: 1

сезон: осенне - зимний  
Возрастная категория: 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	Ca	Р	Mg	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	14,1	5,8	19,8	226,4	0,6	0,0	4,7	0,0	0,0	20,8	126,6	33,7	1,6
3.	413	Макароны отварные	180	6,3	5,8	39,4	236,0	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	10,1	42,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8
5.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничн.	30/30	2,3	0,2	14,8	121,5	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
6.	пром	Фрукт	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			740	24,4	12,1	94,2	675,4	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.	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7	5,4	17,4	211,0	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	Макароны 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 ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	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	906,0	6,8	0,2	0,4	60,6	22,6	364,5	316,5	285,8	10,5
ИТОГО за день:			1650	60,3	34,3	200,1	1581,4	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 рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	

## 2-й день

ЗАВТРАК																
1.	3	Бутерброд с сыром	50/30	7,5	9,5	0	128,3	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	58,80	0,00	0,10	8,00	0,00	0,00	14,00	0,0	0,0	0,4
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничн.	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
<b>И Т О Г О</b>			<b>630</b>	<b>18,2</b>	<b>15,5</b>	<b>88,3</b>	<b>583,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,3</b>	<b>9,6</b>	<b>8,1</b>	<b>0,0</b>	<b>235,8</b>	<b>192,5</b>	<b>57,5</b>	<b>2,1</b>

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	5,80	7,80	17,00	161,80	0,20	0,00	6,20	0,00	0,00	12,40	51	0,3	0,8
3.	637	Курица отварная п/ф	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	185,80	0,40	0,18	1,02	0,19	0,40	39,00	73,00	11,20	0,85
5.	944	Чай с лимоном	200	0,20	0,20	6,60	27,90	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	0,00	0,40
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 ржано-пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	76,30	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
<b>И Т О Г О</b>			<b>930</b>	<b>52,50</b>	<b>19,30</b>	<b>89,00</b>	<b>854,10</b>	<b>1,40</b>	<b>0,38</b>	<b>25,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,40</b>	<b>131,60</b>	<b>341,10</b>	<b>63,50</b>	<b>5,75</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1530</b>	<b>70,7</b>	<b>34,8</b>	<b>177,3</b>	<b>1437,2</b>		<b>21,7</b>	<b>34,6</b>	<b>8,3</b>	<b>0,4</b>	<b>367,4</b>	<b>533,6</b>	<b>121,0</b>	<b>7,9</b>

день: 3  
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		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	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	167,7	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	65,2	122,4	0,0	1,8
3.	708/299	Капуста туш./ картофельное пюре	200	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, ржано-пшеничн.	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			650	23,2	15,4	93,2	666,5	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	18,0	35,5	85,0	199,0	0,7	0,0	4,7	0,0	0,0	8,7	33,0	14,4	0,6
3.	пром	Котлета куринная п/ф	100	11,4	19,6	1,3	176,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	32,0	116,0	18,0	1,6
4.	242	Каша перловая рассыпчатая	180	7,4	5,6	32,4	210,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	65,3	104,0	137,0	4,6
5.	883	Кисель брусничный	200	0,1	0,0	14,0	58,8	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 ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	72,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
И Т О Г О:			920	45,3	61,9	179,3	864,4	1,7	0,5	12,7	0,0	0,0	164,4	449,3	257,6	12,2
ИТОГО за день:			1570	68,5	77,3	272,5	1530,9	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	21,3	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 куринная п/ф	100	11,4	19,6	1,3	176,7	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, ржано-пшеничн.	30	2,3	0,2	14,8	76,3	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	640,7	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	1,1	4,1	3,9	110,0	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	25,0	51,2	34,0	0,7
2.	204	Суп картофельный с крупой	250	5,1	5,8	10,8	115,6	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	201,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	37,0	232,0	25,0	0,2
4.	682	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,0	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	0,6	0,0	33,0	136,0	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 ржано-пшеничный	20	2,0	0,4	10,0	34,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
Итого:			900	31,4	22,7	128,5	938,7	1,0	0,3	9,8	0,2	0,0	124,4	516,1	112,2	5,0
ИТОГО за день:			1610	56,6	50,7	205,0	1579,4	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 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	

### 5-й день

ЗАВТРАК																
1.	1	Бутерброд с маслом	50/20	3,9	1,2	26,7	153,0	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	107,2	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничн.	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>620</b>	<b>18,5</b>	<b>11,0</b>	<b>96,6</b>	<b>586,6</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>310,8</b>	<b>290,7</b>	<b>74,2</b>	<b>2,5</b>

ОБЕД																
1.	55	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14,2	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	8,3	12,0	19,5	168,3	0,2	0,0	6,5	0,0	0,0	53,0	83,2	39,6	0,2
3.	643	Курица тушеная	100	14,1	5,8	19,8	226,4	0,2	0,0	8,9	0,0	0,0	21,8	66,3	33,5	1,6
4.	413	Макароны отварные	200	7,5	6,0	38,7	262,4	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	65,3	94,3	136,0	3,1
5.	944	Чай с 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
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 ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	72,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>940</b>	<b>37,3</b>	<b>24,9</b>	<b>125,2</b>	<b>888,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>33,2</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>197,3</b>	<b>366,5</b>	<b>248,9</b>	<b>8,1</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1560</b>	<b>55,8</b>	<b>35,9</b>	<b>221,8</b>	<b>1475,4</b>	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>	<b>38,2</b>	<b>0,0</b>	<b>12,4</b>	<b>508,1</b>	<b>657,2</b>	<b>323,1</b>	<b>10,6</b>



день: 1  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
с 12 до 18 лет

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

### 6-й день

ЗАВТРАК																
1.	58	Салат из помидор	100	1,1	4,1	3,6	110,0	0,0	0,0	3,3	0,0	0,0	26,0	52,0	34,0	0,7
2.	486	Рыба тушеная /минтай/ п/ф	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	244,0	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, ржано-пшенич.	40	3,0	0,3	19,7	81,6	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	26,4	20,6	100,1	685,7	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	1,3	4,5	7,6	76,0	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	5,5	10,5	21,0	180,4	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	14,0	155,0	0,3	0,9
3.	591	Гуляш	100	17,0	16,4	3,8	198,0	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	0,1	0,0	14,0	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	42,3	0,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,3	19,7	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,4	10,0	34,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого:			900	39,8	40,5	123,9	929,9	1,4	0,2	25,7	0,0	0,0	170,5	541,5	208,9	11,2
ИТОГО за день:			1620	66,2	61,1	224,0	1615,6	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 рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 7-й день

ЗАВТРАК																
1.	267	Каша пшенная молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	108,5	94,8	32,3	0,1
2.	3	Бутерброд с сыром	50/20	10,5	19,0	25,4	166,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	94,8	25,5	13,0	0,2
3.	958	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,1	0,8	0,5	0,0	0,0	50,0	34,0	5,8	0,6
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшенич.	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:			600	26,5	32,8	110,0	592,2	0,3	0,9	1,8	0,0	0,0	260,1	201,8	98,7	1,9

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	133,8	0,1	0,0	7,4	0,0	0,0	30,5	56,0	0,2	1,2
3.	пром	Биточки мясные из говядины п/ф	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	41,6	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 ржано-пшеничн.	30	2,0	0,4	10,0	76,3	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	878,3	0,7	1,2	36,4	0,0	0,0	223,8	532,3	132,5	9,1
ИТОГО за день:			1510	73,7	54,1	244,7	1470,5	1,0	2,1	38,2	0,0	0,0	483,9	734,1	231,2	11,0

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		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	

### 8-й день

ЗАВТРАК																
1.	2	Бутерброд с джемом	70	2,8	10,2	24,0	74,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	10,0	34,0	5,0	1,4
2.	пром	Котлета рыбная п/ф	100	15,0	5,8	7,6	201,0	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, ржано-пшеничн.	30	2,3	0,2	14,8	76,3	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	45,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
итого:			700	26,2	23,7	113,6	662,8	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	5,8	7,0	7,1	238,5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	84,2	33,2	13,2	0,3
3.	646	Плов из птицы	250	19,5	8,4	39,1	360,4	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	5,4	0,0	0,0	1,3
4.	944	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	11,2	27,9	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
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 ржано-пшеничный	50	2,0	0,4	10,0	98,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
итого:			900	32,1	16,5	94,5	856,5	0,4	0,2	16,2	0,0	0,0	134,1	129,3	41,3	4,0
ИТОГО за день:			1600	58,3	40,2	208,1	1519,3	0,7	0,5	27,6	0,4	0,0	259,9	535,8	131,3	7,7

день: 4  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур 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	Ca	Р	Mg	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	0,2	0,0	14,0	26,8	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 ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	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
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>25,5</b>	<b>20,5</b>	<b>78,1</b>	<b>594,3</b>	<b>0,0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>15,80</b>	<b>35,00</b>	<b>324,3</b>	<b>139,9</b>	<b>134,0</b>	<b>6,5</b>

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	250	8,1	5,7	20,3	166,4	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	140	16,6	8,9	7,5	256,2	0,0	0,1	0,0	1,9	0,0	37,8	153,1	29,4	0,6
4.	299	Картофельное пюре	200	4,5	7,8	29,4	185,8	0,0	0,4	0,2	1,2	0,2	0,4	39,0	11,3	0,8
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 ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого:</b>			<b>950</b>	<b>40,8</b>	<b>26,1</b>	<b>117,6</b>	<b>913,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,4</b>	<b>4,8</b>	<b>8,7</b>	<b>35,2</b>	<b>127,9</b>	<b>378,2</b>	<b>94,7</b>	<b>8,9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1630</b>	<b>66,3</b>	<b>46,6</b>	<b>195,7</b>	<b>1507,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,2</b>	<b>5,0</b>	<b>24,5</b>	<b>70,2</b>	<b>452,2</b>	<b>518,1</b>	<b>228,7</b>	<b>15,4</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 10-й день

ЗАВТРАК																
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	30	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	5,1	5,8	24,0	168,0	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, ржано-пшеничн.	30/30	3,0	0,5	17,5	121,5	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
<b>ИТОГО:</b>			590	24,4	19,6	60,8	573,5	0,4	24,1	27,5	0,0	0,3	307,9	303,0	79,4	3,1

ОБЕД																
1.	58	Салат из св.капусты с раст. маслом	100	1,0	4,1	3,9	93,0	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	10,5	9,3	16,4	153,0	0,1	0,0	10,3	0,0	0,0	34,5	105,0	23,0	2,0
4.	пром	Тефтели п/ф	100	11,3	9,1	6,8	167,0	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	5,6	39,0	236,2	0,10	0,0	5,1	0,00	0,0	23,0	8,0	2,8	0,1
6.	пром	Сок	200	0,5	0,0	27,0	105,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	1,4	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 ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	76,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	17,8	1,5
<b>ИТОГО:</b>			890	34,2	28,7	117,9	901,4	0,4	1,2	47,2	0,0	0,0	176,5	442,3	66,9	4,9
<b>ИТОГО за день:</b>			1480	58,6	48,3	178,7	1474,9	0,8	25,3	74,7	0,0	0,3	484,4	745,3	146,3	8,0

Итого за 10 дней

14 112,8 к/калл.