

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 19»



Светова С.А.

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Борисенко Виталий Анатольевич

2026 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: **ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **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 блюد 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe

1-й день

ЗАВТРАК																
1.	267	Каша пшениная 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	70	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.	30/20	2,3	0,2	14,8	164,8	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
И Т О Г О :			620	26,5	32,8	110,0	686,7	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	Котлета куринная 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.	413	Макароны отварные	180	19,3	1,7	45,0	267,9	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
И Т О Г О :			890	47,2	21,3	134,7	873,2	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	1559,9	1,0	2,1	38,2	0,0	0,0	483,9	734,1	231,2	11,0

день: 2
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 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	P	Mg	Fe

2-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 куриная 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-пшенич.	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
Итого:			610	24,8	27,6	66,7	596,3	0,7	0,1	29,0	0,0	0,0	139,3	281,5	194,6	7,6

ОБЕД																
1.	58	Салат из помидор с растительным маслом	100	1,1	4,1	3,9	66,0	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	894,7	1,0	0,3	9,8	0,2	0,0	124,4	516,1	112,2	5,0
Итого за день:			1510	56,2	50,3	195,2	1491,0	1,7	0,4	38,8	0,2	0,0	263,7	797,6	306,8	12,6

день: 3
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюد 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.	3	Бутерброд с сыром	80	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.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,00	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
ИТОГО			630	22,0	18,4	85,5	610,3	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	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
ИТОГО			930	52,50	19,30	89,00	854,10	1,40	0,38	25,02	0,19	0,40	131,60	341,10	63,50	5,75
ИТОГО за день:																
			1530	74,5	37,7	174,5	1464,4		21,7	34,6	8,3	0,4	367,4	533,6	121,0	7,9

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		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe

4-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	176,0	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	280,4	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	14,0	155,0	0,3	0,9
3.	396	Жаркое по домашнему	200	10,4	8,2	6,2	284,8	0,8	0,0	4,8	0,0	0,0	36,7	128,0	23,9	1,7
4.	859	Компот из яблок	200	0,6	0,0	33,0	41,6	0,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	14,0	0,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшен.	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
ИТОГО:			780	20,8	23,5	87,5	853,1	1,0	0,1	25,7	4,0	0,0	93,7	370,0	63,8	4,5
ИТОГО за день:			1500	47,2	44,1	187,6	1338,8	1,3	0,3	36,0	4,1	0,0	234,4	768,6	173,3	9,4

день: 5
неделя: 1

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 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

5-й день

ЗАВТРАК																
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	50/30	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
ИТОГО:			640	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 помидор	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.	409	Горошница	180	17,4	1,5	33,2	236,0	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, ржано-пшеничн.	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.																
ИТОГО:			860	43,0	24,2	102,1	824,9	0,3	1,1	47,2	0,0	0,0	166,0	394,9	49,1	3,4
ИТОГО за день:			1500	67,4	43,8	162,9	1398,4	0,7	25,2	74,7	0,0	0,3	473,9	697,9	128,5	6,5

день: 1
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюد 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

6-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-пшенич.	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.	201	Суп крестьянский с крупой	250	8,1	5,7	20,3	166,4	0,0	0,1	0,0	4,8	0,0	35,0	94,0	13,2	1,4
3.	пром	Котлета куринная	100	17,0	14,0	55,0	258,0	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	5,4	0,0	0,0	1,3
4.	242	Перловка	200	7,0	5,8	39,0	186,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	36,0	9,1	1,0
5.	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
6.	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
7.	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:			950	38,9	26,6	162,6	868,4	0,5	0,3	15,6	4,8	0,0	91,6	226,1	50,4	6,1
ИТОГО за день:			1650	65,1	50,3	276,2	1531,2	0,8	0,6	27,0	5,2	0,0	217,4	632,6	140,4	9,8

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			Энергети ческая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

7-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0	28,0	42,0	12,3	0,6
2.	3	Бутерброд с сыром	50	7,4	9,5	15,7	112,3	0,0	7,6	0,0	0,8	35,0	268,0	0,0	59,0	3,4
3.	959	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничн.	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	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.		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			610	23,2	20,3	102,6	645,1	0	7,8	0,1	15,8	35	324,3	139,9	134	6,5

ОБЕД																
1.	77	Салат овощной	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.	217	Суп картофельный с макаронами	250	10,7	5,4	17,4	231,0	6,6	0,0	0,0	11,8	11,8	38,8	95,3	112,0	3,2
3.	343	Рыба тушеная с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7	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	3,8	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	0,1	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.		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			930	37,3	18,9	96,9	820,9	6,7	0,7	0,6	37,9	12,0	124,4	398,7	190,5	8,0
ИТОГО за день:			1540	60,5	39,2	199,5	1466,0	6,7	8,5	0,7	53,7	47,0	448,7	538,6	324,5	14,5

день: 3
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюد 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергети ческая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

8-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	0,00	0,00	20,8	126,6	33,7	1,6
3.	413	Гречка отварная	180	6,3	5,8	39,4	236,0	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	23,0	35,7	2,3	0,9
4.	864	Компот из мандарин	200	0,1	0,0	10,1	42,5	0,0	0,0	0,1	0,00	0,00	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	0,00	0,00	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	0,30	0,40	114,8	284,8	62,8	4,6

ОБЕД																
1.	58	Помидоры нарезка	100	0,8	0,2	2,5	21,3	0,0	7,6	0,0	0,8	35,0	18,0	0,0	20,0	3,4
2.	204	Суп уха с рыбными консервами	250	8,3	12,0	19,5	188,3	0,2	0,0	6,5	0,0	0,0	53,0	83,2	39,6	0,2
3.	646	Плов из птицы	220	5,3	4,9	32,8	326,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	105,0	203,0	0,5
4.	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	0,0	0,1	8,0	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
5.	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
6.	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
ИТОГО:			830	19,3	17,7	112,6	818,6	0,2	7,9	6,7	8,8	35,0	131,5	264,1	296,3	6,8
ИТОГО за день:																
			1570	43,7	29,8	206,8	1494,0	0,9	8,1	26,7	9,1	35,4	246,3	548,9	359,1	11,4

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			Энергети ческая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

9-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Нарезка из огурца	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	396	Жаркое по домашнему	200	10,4	8,2	6,2	252,8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	65,2	122,4	0,0	1,8
3.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	1,0	0,0	25,4	27,9	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	1,4	8,0	2,8	0,1
4.	пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничн.	40/40	2,3	0,2	14,8	166,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	105,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1
ИТОГО			600	15,3	8,7	56,5	565,7	0,1	0,1	16,3	0,0	0,0	121,4	225,1	27,8	2,8

ОБЕД																
1.	187	Щи из свежей капусты	250	5,8	7,0	7,3	202,5	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	83,2	33,2	12,2	0,3
2.	пром	Котлета по домашнему	100	11,3	19,6	1,3	176,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	115,0	17,0	1,5
3.	413	Макароны отварные	180	6,4	5,8	39,4	236,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	35,7	8,2	0,9
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,0	14,0	41,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1
5.	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
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,5	13,4	72,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:			820	30,4	33,3	100,0	845,7	0,4	0,3	4,6	0,0	0,0	165,8	295,6	77,2	5,0
ИТОГО за день:			1420	45,7	42,0	156,5	1411,4	0,5	0,6	20,9	0,0	0,0	287,2	520,7	105,0	7,8

день: 5
неделя: 2

сезон:
Возрастная категория:

осенне - зимний
с 12 до 18 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 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.	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-пшенич.	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:			620	18,5	11,0	96,6	586,6	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	14,2	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	0,6
2.	206	Суп картофельный с бобовыми	250	8,3	5,7	18,5	223,7	0,0	6,5	0,0	0,0	10,9	38,8	94,0	112,0	2,1
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.	679	Гречка отварная	200	10,9	8,4	38,7	311,6	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, ржан.-пшен.	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
ИТОГО:			900	38,1	20,5	110,8	921,0	0,4	6,7	26,7	0,0	21,7	169,1	314,1	302,5	8,4
ИТОГО за день:			1520	56,6	31,5	207,4	1507,6	0,8	8,9	31,7	0,0	23,3	479,9	604,8	376,7	10,9