

СОГЛАСОВАНО: Начальник ТО РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Иркутской области в Эхирит-Булагатском, Баяндаевском, Осинском, Боханском, Усть-Удунском, Качугском, Жигаловском и Ольхонском районах Чернаков С.А. "05" 10 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ Хатар-Хадайская СОШ Шабасва Д.Ю. "05" 10 2020 г.
подпись	подпись
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ на осенне-зимний период 2020-2021 гг. для питания детей в школе в возрасте с 11 до 18 лет включительно с определением пищевой и энергетической ценности	
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011. Техно-технологические карты кулинарных изделий	
с. Хадай, 2020	



возраст 11-18 лет
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак												
114	Каша рисовая с маслом	200	8,6	1,6	35,7	248	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
271	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Пряник	70	5,05	1,63	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		20,09	7,59	79,12	739,85	0,27	1,33	0,03	69,96	267,43	233,36	2,64
	Обед												
16	Салат из св. огурцов	100	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
63	Щи со св. капустой с курицей	250	6,14	4,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	25,5	15,6	216	0,68
227	Макаронные отварные с маслом слив	180/10	5,18	6,78	33,58	148,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
205	Колбаса отварная	60	6,62	16,04	1,57	118,2	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
300	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
274	Булочка с присыпкой	50	4,5	9,63	33,52	77,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого :		34,6	52,92	153,1	964,13	0,665	6,055	0,12	134,33	154,96	601,96	7,565
	Итого за день:		54,69	60,51	232,22	1703,98	0,935	7,385	0,15	204,29	422,39	835,32	10,205

возраст 11-18 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак:												
53	Суп молочный с вермишелью с маслом слив.	200	7	7,9	24,7	294	0,37	2,5	0	25	150	30	0,6
285	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	40/10/10	5,09	12,31	13,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
	Вафли	50	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		19,79	28,56	96,05	706,8	0,61	3,36	0,84	112,66	532,75	250,23	3,49
	Обед:												
19	Салат из св помидор	100	1,8	0,2	6,4	164	0,04	15	0	12	26,4	15,6	0,54
67	Суп «полевой» с крупой с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	1,56	216	0,68
371	Рыба отварная припущенная с маслом слив	100	8,53	9,1	0,2	116,8	0,06	2,2	0	21,6	3,6	221	0,8
518	Картофель отварной	150	3,2	6,06	23,3	189	0,3	13,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
417	Булочка сдобная с/с	50	5,3	4,75	29,5	63,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		37,39	29,38	151,85	958,34	0,96	31,67	0,1	191,43	196,86	865,7	8,92
	Итого за день:		57,18	57,94	247,9	1665,14	1,57	35,03	0,94	304,09	729,61	1115,93	12,41

возраст 11-18 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак:												
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	200	10,8	10,2	49,2	297,4	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
205	Колбаса отварная	40	6,62	11,44	1,57	229	0,004	3	0	1,6	5,6	8,42	0,126
294	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	69,9	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Итого:		20,38	22,09	89,83	686,3	0,114	44,61	0,02	105,29	103,78	219,14	3,626
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	100	2,4	7,6	13	89,4	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с бобовыми изд.	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
534	Плов с курицей	200	10,5	9,12	11,84	293	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	23,1	0,95
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
	Пирожок с яйцом	90	5,05	9,63	33,52	57,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		31,52	33,04	144,26	879,6	0,575	31,165	0,04	155,61	266,32	466,9	9,51
	Итого за день:		51,9	55,13	234,09	1565,9	0,689	75,775	0,06	260,9	370,1	686,04	13,136

возраст 11-18 лет
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
103	Каша боярская «пшеничная с изюмом»	200	5	1,8	34,1	348,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	50/10/10	5,09	9,31	13,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	174,5	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		13,87	15,02	54,09	677,8	0,19	1,2	0,85	110,86	419,96	295,93	2,4
	Обед												
71	Винегрет овощной	100	1,4	0,1	6,8	102	0,05	0,51	0,1	25,5	16,2	216	0,68
65	Рассольник с курицей	250	2,06	5,7	10,62	100	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1
227	Макаронны отварные	200	6,8	12,1	45,6	137,3	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
451	Котлета мясная	100	10,68	11,75	5,74	247	0,05	2,5	0,01	14,6	21,2	90	1,5
265	Соус	25	0,54	3,67	5,24	26	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
417	Булочка «французская»	50	5,3	2,75	29,5	83,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		38,9	37,87	181,52	999,2	0,71	25,07	0,12	165,03	176,95	746,9	9,08
	Итого за день:		52,77	52,89	235,61	1677	0,9	26,27	0,97	275,89	596,91	1042,83	11,48

возраст 11-18 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P
	Завтрак												
114	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	200/30	3,6	1,6	35,7	298,3	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
294	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Печенье сахарное	50	2,2	0,9	15,4	96,2	0,085	0,45	0,06	14,43	10,2	94,95	0,72
	Итого:		8,66	2,95	89,96	562,5	0,245	1,05	0,07	60,62	115,81	227,87	2,2
	Обед:												
	Салат из моркови с яблоками	100	1,3	0,1	9,1	75	0,03	16,2	0	13	6,8	16,9	0,5
67	Борщ из св. кап. с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
518	Каша гречневая с/м	180	4,35	9	24,6	157,1	0,3	38,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
437	Гуляш мясной с/с	100/40	11,68	14,21	6,74	231,53	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	20	40	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
312	Булочка домашняя	50	2,2	0,9	15,4	106,2	0,085	0,45	0,06	14,43	140,2	94,95	0,72
	Итого:		36,93	33,48	134,27	970,97	0,915	58,36	0,17	218,76	491,21	840,45	9,76
	Итого за день:		45,59	36,43	224,23	1533,47	1,16	59,41	0,24	279,38	607,02	1068,32	11,96

возраст 11-18 лет
ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
102	Каша «дружба» на молоке с маслом	200/10	5,82	3,62	30	375	0,01	0,61	0,02	23,2	73,2	45	0,34
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	108,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Яйцо отварное	40	5,7	5,3	0,3	172	0	0	0	5,7	25,3	0,08	1,15
	Итого:		14,54	9,37	75,36	745,5	0,11	1,11	0,02	51,66	233,18	101,74	3,21
	Обед												
19	Салат из св. огурцов	100	1,2	0,2	6	107,3	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
124	Солянка с колбасой со смет	250/25/15	2,09	6,33	10,64	238	0,05	71,9	0	43	82,6	116	2,7
206	Жаркое по-домашнему с мясом говьяж	200/45	12,54	17,33	22,13	257,5	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
324	Пирожок с мясом	90	5,05	9,63	33,52	117,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		31,84	35,29	136,29	1000	0,6	79,77	0,01	148,55	223,01	532,86	9,29
	Итого за день:		46,38	44,66	211,65	1745,5	0,71	80,88	0,03	200,21	456,19	634,6	12,5

возраст 11-18 лет
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
103	Каша боярская «пшеничная с изюмом»	200	5	1,8	45	287,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
377	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,79	7,71	13,95	124,7	0,1	0	0,4	25,16	19,73	56,86	1,06
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Пряник	70	5,05	1,63	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		14,2	11,14	101,49	733,6	0,25	0,87	0,41	49,66	126,58	133,56	1,95
	Обед												
16	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	9,6	64,2	0,01	5,1	0	3,89	38	18,9	0,45
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	158,1	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1
212	Курица запеченая	100	6,62	16,04	1,57	251,63	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	123,1	0,95
227	Макаронные отварные с маслом слив	200	5,18	6,78	33,58	148,6	0,16	0	0	17	21,2	92	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
311	Булочка «ванильная»	50	1,2	0,24	9,24	95,6	0,04	0	0	5,6	8	26	0,4
	Итого:		35,12	36,78	137	997,63	0,665	27,075	0,04	151,23	168,07	654,46	8,6
	Итого за день:		49,32	47,92	238,49	1731,23	0,915	27,945	0,45	200,89	294,65	788,02	10,55

возраст 11-18 лет
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
103	Каша боярская «пшеничная с изюмом»	200	5	1,8	45	287,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
377	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	2,79	7,71	13,95	124,7	0,1	0	0,4	25,16	19,73	56,86	1,06
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Пряник	70	5,05	1,63	13,52	247,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		14,2	11,14	101,49	733,6	0,25	0,87	0,41	49,66	126,58	133,56	1,95
	Обед												
16	Салат из св. капусты	100	1,4	5,1	9,6	64,2	0,01	5,1	0	3,89	38	18,9	0,45
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	158,1	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1
212	Курица запеченая	100	6,62	16,04	1,57	251,63	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	123,1	0,95
227	Макаронные отварные с маслом слив	200	5,18	6,78	33,58	148,6	0,16	0	0	17	21,2	92	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
311	Булочка «ванильная»	50	1,2	0,24	9,24	95,6	0,04	0	0	5,6	8	26	0,4
	Итого:		35,12	36,78	137	997,63	0,665	27,075	0,04	151,23	168,07	654,46	8,6
	Итого за день:		49,32	47,92	238,49	1731,23	0,915	27,945	0,45	200,89	294,65	788,02	10,55

возраст 11-18 лет
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
302	Каша молочная манная с маслом слив	200	6,21	8,61	11,92	313,24	0,06	0,66	0	2,9	229,8	128,4	0,42
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Вафли	50	5,8	6,3	23,6	183,3	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
	Итого:		14,97	15,36	74,58	646,54	0,16	43,11	0,03	46,69	433,98	323,12	1,67
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	100	2,4	7,6	13	102,2	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с вермишелью	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
516	Рис отварной с маслом сливоч.	200	3,88	5,08	24,7	212,9	0	0	0	40,5	7,5	0	0,82
205	Сосиска отварная	100	6,62	16,04	1,57	156,94	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
265	Соус	25	0,54	3,67	5,24	26	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
283	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
330	Булочка с повидлом	50	9,8	6,3	31,6	69,8	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
	Итого:		36,45	45,38	140,81	918,84	0,485	31,845	0,06	216,91	311,91	604,4	9,425
	Итого за день:		51,42	60,74	215,39	1565,38	0,645	74,955	0,09	263,6	745,89	927,52	11,095

возраст 11-18 лет
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200/15	16,04	18,51	21,86	307	0,22	0,61	0,02	2,08	283,4	23,9	0,4
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Печенье	80	9,8	6,3	23,1	168	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
285	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		30,9	28,86	96,72	639,8	0,34	2,52	0,07	69,44	630,88	318,56	2,37
	Обед												
19	Винегрет овощной с/м	100	1,8	8,21	6,4	64	0,04	15	0	12	26,4	156	0,54
67	Рассольник с тушеным мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
	Плов из отварной говядины	200	17,2	8,4	12,8	224	0,06	4,6	0,2	35,4	146,2	180,3	0,29
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
417	Булочка сдобная с/с	50	5,05	4,75	29,5	43,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		41,45	30,63	127,13	742,94	0,66	61,37	0,3	159,96	438,25	850,26	6,58
	Итого за день:		72,35	59,49	223,85	1382,74	1	63,89	0,37	229,4	1069,13	1168,82	8,95

возраст 11-18 лет
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200/15	16,04	18,51	21,86	307	0,22	0,61	0,02	2,08	283,4	23,9	0,4
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,45	23,86	90	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Печенье	80	9,8	6,3	23,1	168	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
285	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		30,9	28,86	96,72	639,8	0,34	2,52	0,07	69,44	630,88	318,56	2,37
	Обед												
19	Винегрет овощной с/м	100	1,8	8,21	6,4	64	0,04	15	0	12	26,4	156	0,54
67	Рассольник с тушеным мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
	Плов из отварной говядины	200	17,2	8,4	12,8	224	0,06	4,6	0,2	35,4	146,2	180,3	0,29
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
417	Булочка сдобная с/с	50	5,05	4,75	29,5	43,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Итого:		41,45	30,63	127,13	742,94	0,66	61,37	0,3	159,96	438,25	850,26	6,58
	Итого за день:		72,35	59,49	223,85	1382,74	1	63,89	0,37	229,4	1069,13	1168,82	8,95

возраст 11-18 лет
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
52	Суп молочный рисовый	250	6,2	7,9	23,28	279,8	0,37	72,5	0	25	150	30	0,6
377	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50/10/10	5,09	9,31	23,95	154,7	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	174,5	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Итого:		15,07	21,12	53,27	609	0,5	73,1	0,84	112,46	494,76	249,73	2,62
	Обед												
19	Салат из св огурцов	100	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	172	0,2	21,5	0,03	28,2	18,5	153,62	1,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	200/10	7,8	12,2	49,2	197,1	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
	Гуляш мясной с/с	100/40	11,68	14,21	6,74	191,5	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	116,8	0	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	72	5,43	0,9	18,4	124	0,2	0	0	45,53	34,66	123,3	2,13
	Хлеб пшеничный	70	5,33	0,9	30,6	106	0,2	0	0	41,3	36,7	174,1	2,03
343	Пирожок с капустой	90	5,05	4,63	33,52	57,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Итого:		43,07	55,25	184,05	1094,8	0,76	30,48	0,06	214,62	355,41	724,42	10,71
	Итого за день:		58,14	76,37	237,32	1703,8	1,26	103,58	0,9	327,08	850,17	974,15	13,33