



Согласовано
Директор МАОУ «Гимназия»

Н.Л. Усанина



Утверждено
ИН Сосновских Д.И.

Д.И. Сосновских

Примерное десятидневное меню
для детей в возрасте от 12 лет и старше
На зимне-весенний период

При составлении меню использованы:
Сборник рецептов на продукцию для всех образовательных учреждениях
Москва 2017
Руководители разработки сборника:
Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ)
Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe		
	1-й день														
	Завтрак:														
202	Макаронные изделия отварные	200	5,01	0,89	35,05	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14		
294/	Шницель рубленый из птицы	100	6,84	16,04	16,28	204,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48		
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55		
	Итого за завтрак (550)	550	19,88	20,98	92,01	647,90	0,38	2,49	78,20	238,42	71,53	297,62	5,78		
	Обед:														
37	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,37	7,94	8,51	110,90	0,03	20,56	0,56	30,03	18,15	34,04	0,56		
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	0,00	29,50	23,80	57,73	1,00		
291	Плов из куры	200	18,84	17,77	35,73	343,11	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97		
342	Компот из фруктов или ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95		
108	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66		
	Итого за обед (800)	810	27,67	29,24	115,53	817,89	0,30	33,56	20,03	133,86	120,93	323,70	5,15		
	Итого за день (1350)	1360	47,55	50,22	207,54	1465,79	0,68	36,05	98,23	372,28	192,46	621,32	10,93		

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2-й день												
	Завтрак:												
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
акт	Котлета детская	100	9,10	8,50	11,66	160,10	0,03	1,10	79,14	43,50	10,97	66,46	0,92
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
108	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за завтрак (550)	560	18,10	21,33	78,56	592,86	0,28	27,67	145,81	127,04	69,70	239,09	3,31
	Обед:												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,48	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,46	20,70	40,63	1,32
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	26,70	22,78	55,98	0,88
128	Пюре картофельное на молоке	190	3,93	11,60	30,56	218,95	0,18	22,55	63,33	52,77	34,71	110,24	1,30
301	Кнели из кур с рисом	100	15,93	10,23	6,33	265,00	0,00	0,63	0,00	104,21	0,60	0,00	0,39
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	34,61	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (800)	890	27,92	31,15	114,97	912,20	0,35	38,80	63,33	263,12	112,73	273,78	5,14
	Итого за день (1350)	1450	46,02	52,48	193,54	1505,06	0,63	66,46	209,14	390,16	182,43	512,88	8,45

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	3-й день												
	Завтрак:												
291	Плов из куры	200	16,95	17,69	35,73	316,44	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97
376	Чай с джемом	200	0,15	0,02	13,03	52,73	0,00	0,39	0,00	4,73	2,73	5,27	0,31
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за завтрак (550)	555	21,84	18,66	83,97	544,76	0,19	16,42	19,47	79,72	83,92	239,46	5,09
	Обед:												
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,24	19,53	43,27	0,83
119	Суп гороховый с гречками	250	7,80	13,77	16,69	325,00	0,30	1,00	0,00	53,03	37,03	95,43	2,68
202	Макаронные изделия отварные	190	7,17	0,76	44,24	197,98	0,07	0,00	0,00	14,18	10,92	47,08	1,08
149.	Голубцы ленивые с соусом	100	6,60	6,73	4,95	106,59	0,12	0,53	31,65	35,16	13,06	47,06	2,13
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (800)	870	27,53	32,05	114,96	950,95	0,59	101,16	31,65	164,31	100,13	279,43	7,83
	Итого за день (1350)	1425	49,37	50,71	198,93	1495,71	0,78	117,58	51,11	244,03	184,04	518,88	12,92

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	4-й день												
	Завтрак:												
7,7	Гарнир овощной сложный	200	4,10	5,50	23,40	168,00	0,11	24,79	0,00	58,90	38,40	43,00	1,50
Акт	Котлета деликатесная	100	11,44	12,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	15,40	92,80	0,41
108	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за завтрак (550)	555	21,41	20,16	80,99	663,59	0,41	27,02	63,80	257,93	94,15	263,65	6,14
	Обед:												
7.	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,00	3,58	110,66	0,05	5,12	0,00	46,53	32,21	60,92	1,01
94	Рассольник	250	1,64	5,06	11,31	106,00	0,09	8,38	0,00	28,00	21,08	54,13	0,90
289	Рагу из курицы	200	17,78	13,39	32,23	298,29	0,08	12,95	16,69	42,06	44,23	123,66	2,19
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	31,08	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	36,96	187,04	0,08	0,00	0,00	18,40	26,40	69,60	0,88
	Итого за обед (800)	830	27,50	29,42	115,15	816,59	0,31	27,34	16,69	149,17	129,06	312,70	5,93
	Итого за день (1350)	1385	48,91	49,58	196,14	1480,18	0,72	54,36	80,49	407,10	223,21	576,35	12,07

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
	5-й день													
	Завтрак:													
401	Оладьи со сгущенным молоком	200	15,25	18,21	56,48	464,71	0,28	0,88	38,24	222,33	65,84	271,76	2,52	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04	61,20	0,02	0,36	24,00	148,80	16,80	110,40	0,12	
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого за завтрак (550)	560	21,96	21,63	95,00	679,43	0,35	1,27	62,24	391,43	97,24	419,76	3,36	
	Обед:													
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	0,04	5,91	0,00	24,72	19,44	39,23	0,70	
82	Борщ на костном бульоне со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	
171	Каша гречневая	180	9,96	10,74	44,84	275,63	0,10	0,00	0,00	19,69	153,95	47,72	1,50	
294	Биточки куриные в соусе	100	9,44	12,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого за обед (800)	870	27,37	28,93	131,29	934,90	0,46	21,48	53,80	177,11	242,92	270,35	10,29	
	Итого за день (1350)	1430	49,33	50,56	226,29	1614,32	0,80	22,75	116,04	568,54	340,15	690,12	13,65	

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe		
	6-й день														
	Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом сливочным	100	11,65	11,23	24,73	270,00	0,00	0,00	100,00	3,72	0,00	12,27	0,20		
181	Каша манная молочная	200	5,55	9,75	28,51	210,00	0,07	1,06	52,73	121,88	18,45	107,45	0,45		
376	Чай с джемом	200	0,15	0,02	13,03	52,73	0,00	0,39	0,00	4,73	2,73	5,27	0,31		
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого за завтрак (550)	640	20,91	21,79	94,54	673,25	0,14	11,45	152,73	155,52	43,38	170,79	3,60		
	Обед:														
36	Салат картофельный с сельдью (лук репчатый)	100	5,00	5,38	11,03	112,50	0,23	39,38	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		
113	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	2,64	5,54	11,62	115,75	0,08	11,05	0,00	34,85	20,75	49,28	0,78		
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,73	38,31	187,56	0,18	23,12	0,00	21,57	34,83	93,48	1,39		
297	Фрикадельки из кур	100	13,72	20,04	8,10	272,00	0,04	1,58	113,12	62,17	15,67	94,98	1,32		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,03	6,26	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80		
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55		
	Итого за обед (800)	880	32,76	32,28	124,17	937,51	0,61	81,38	113,12	167,09	109,76	319,24	7,43		
	Итого за день (1350)	1520	53,67	54,07	218,71	1610,76	0,75	92,84	265,84	322,61	153,14	490,03	11,03		

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
	7-й день													
	Завтрак:													
Акт	Котлета деликатесная	100	9,44	16,76	16,28	246,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62	
202	Макаронные изделия отварные	200	6,55	0,89	38,40	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	15,40	92,80	0,41	
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	
	Итого за завтрак (550)	550	21,46	19,50	93,68	652,30	0,37	2,23	63,80	212,80	65,59	265,86	5,72	
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,01	0,84	0,18	2,13	1,92	8,63	0,07	
51.	Суп-пюре овощной с грибами	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,05	0,47	11,73	26,80	10,02	36,14	0,61	
125	Картофель отварной с маслом	180	3,39	9,09	46,17	200,57	0,07	0,00	0,00	6,71	129,22	53,75	1,09	
Акт	Биточки нежные куриные	100	16,68	16,33	6,33	315,00	0,05	1,18	92,42	56,07	16,70	124,03	1,32	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	26,20	84,80	0,01	0,46	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого за обед (800)	870	27,92	30,91	111,90	812,54	0,22	2,96	104,32	133,40	188,53	280,79	4,23	
	Итого за день (1350)	1420	49,37	50,41	205,58	1464,84	0,59	5,19	168,12	346,20	254,12	546,64	9,95	

№. рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	8-й день												
	Завтрак:												
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,79	10,65	31,89	247,62	0,10	0,91	52,19	127,03	35,45	149,26	0,77
173	Котлета детская	100	7,85	7,25	11,66	160,10	0,00	0,63	0,00	86,56	1,10	0,00	0,39
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	14,00	90,00	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	550	20,76	21,08	82,59	625,22	0,19	2,84	72,19	350,87	67,05	282,76	1,84
	Обед:												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	28,33	18,39	41,61	1,31
88	Щи из капусты со сметаной	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	22,13	49,00	0,83
238	Греча с овощами	200	6,70	10,40	37,48	242,50	0,10	1,50	54,80	40,18	110,50	156,72	3,80
294/	Котлета из птицы	100	15,44	12,02	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	17,56	21,90	0,48
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (800)	890	29,49	31,94	115,07	899,47	0,46	25,64	108,60	219,06	203,98	384,03	10,47
	Итого за день (1350)	1440	50,25	53,01	197,66	1524,69	0,65	28,47	180,79	569,93	271,03	666,79	12,31

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В	С	А		Ca	Mg	P	Fe
	9-й день														
	Завтрак:														
137.	Рыба, запеченная в омлете	100	12,61	11,59	5,60		201,19	0,06	0,54	18,38		18,40	30,63	128,95	0,63
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	8,40	33,50		230,48	0,19	23,73	66,67		55,54	36,53	116,04	1,37
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20		62,00	0,00	2,83	0,00		14,20	2,40	4,40	0,36
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10		116,90	0,05	0,00	0,00		11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	550	20,83	20,51	77,40		610,56	0,30	27,10	85,04		99,64	86,06	292,89	2,91
	Обед:														
3	Бутерброд с сырной пастой	100	12,02	11,72	29,66		270,00	0,08	0,22	103,00		314,40	24,90	222,00	0,90
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79		144,25	0,11	5,75	21,05		33,40	25,35	72,23	1,18
234	Котлеты, биточки рыбные	100	8,15	6,73	11,29		138,75	0,05	0,34	15,88		37,41	25,89	110,84	0,98
128	Пюре картофельное на молоке	180	3,72	7,56	21,58		207,43	0,17	21,36	60,00		49,99	32,88	104,43	1,23
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76		88,20	0,01	100,00	0,00		21,34	3,44	3,44	0,63
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48		93,52	0,04	0,00	0,00		9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (800)	870	31,29	31,28	120,56		942,15	0,46	127,67	199,93		465,74	125,66	547,74	5,36
	Итого за день (1350)	1420	52,11	51,78	197,97		1552,71	0,76	154,77	284,97		565,38	211,72	840,62	8,26

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
	10-й день													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	17,20	21,26	47,43	454,29	0,11	0,94	130,00	391,17	53,11	430,31	1,29	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	
	Итого за завтрак (550)	550	21,62	22,18	95,33	678,19	0,19	10,97	130,00	429,77	80,01	487,61	4,32	
	Обед:													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,67	0,00	59,22	30,14	60,92	1,70	
116	Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,01	1,48	0,00	21,38	5,18	12,28	0,28	
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63	
290/331	Кура, тушенная в соусе сметанном	100	15,65	15,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	30,32	16,19	78,00	0,70	
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	12,76	4,63	3,96	0,86	
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	
	Итого за обед (800)	860	27,20	27,65	120,48	875,48	0,16	8,64	30,10	136,82	92,24	271,79	4,71	
	Итого за день (1350)	1410	48,82	49,82	215,81	1553,67	0,36	19,61	160,10	566,59	172,25	759,41	9,03	

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
	11-й день													
	Завтрак:													
3	Бутерброд с сыром голландским	60	5,12	8,23	12,40	138,00	0,05	0,13	61,80	188,64	14,94	133,20	0,54	
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	6,03	7,36	27,69	203,64	0,08	0,87	49,82	126,15	28,74	139,65	1,55	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого за завтрак (550)	600	18,79	19,94	85,94	600,76	0,26	12,59	136,02	492,21	87,22	443,21	5,21	
	Обед:													
2	Бутерброд с джемом	100	4,36	7,04	50,60	283,64	0,07	0,18	36,36	18,18	10,18	41,45	1,09	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	0,06	0,95	0,00	27,30	15,23	36,78	0,73	
289	Рагу из курицы	200	14,35	15,91	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	42,06	44,23	123,66	2,19	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
108	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	36,96	187,04	0,08	0,00	0,00	18,40	26,40	69,60	0,88	
	Итого за обед (800)	830	27,49	28,84	132,93	895,68	0,29	14,11	53,05	117,04	97,44	274,29	5,17	
	Итого за день (1350)	1430	46,28	48,78	218,87	1496,43	0,54	26,70	189,07	609,25	184,65	717,49	10,38	

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А		Ca	Mg	P	Fe
	12-й день													
	Завтрак:													
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00		14,92	11,49	49,56	1,14
260	Гуляш из говядины	100	10,05	16,99	2,89	221,00	0,04	1,60	114,66		63,02	15,89	96,28	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00		11,10	1,40	2,80	0,28
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00		11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	550	21,616	18,402	83,554	606,3	0,1698	1,6273	114,66		100,54	45,278	192,133	3,30075
	Обед:													
22.	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,23	133,27	0,05	5,39	2,59		40,09	23,15	72,44	0,91
82	Борщ с картофелем на костном бульоне со сметаной	250	1,80	4,92	11,68	103,75	0,05	10,68	0,00		49,73	26,13	54,60	1,23
301	Кнели из кур с рисом в соусе	100	15,68	15,33	6,33	252,50	0,03	1,05	0,00		21,81	22,03	154,15	3,06
202	Макаронные изделия отварные	190	7,17	0,85	41,78	197,98	0,07	0,00	0,00		14,18	10,92	47,08	1,08
352	Кисель	200	0,11	0,12	27,57	119,20	0,01	1,83	0,00		11,46	3,64	6,62	0,57
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00		9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (800)	880	29,31	31,69	115,07	900,22	0,26	18,95	2,59		146,46	99,06	369,69	7,28
	Итого за день (1350)	1430	50,93	50,09	198,62	1506,52	0,43	20,58	117,25		247,00	144,34	561,82	10,58

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
	13-й день													
	Завтрак:													
174	Каша рисовая молочная	180	5,14	9,30	30,90	234,86	0,05	0,82	46,97	112,00	31,25	134,95	0,51	
294	Котлета куриная	100	9,44	8,76	12,28	168,00	0,04	0,35	48,08	144,65	19,64	159,14	0,48	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,00	222,00	0,91	2,19	0,14	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,05	17,23	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40	
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого за завтрак (550)	620	19,663	20,21	87,36	624,3771	0,1854	18,421	95,047	519,85	83,008	353,077	5,96976	
	Обед:													
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	25,76	36,05	52,77	0,66	
370	Суп полевой	250	2,41	4,28	35,64	115,74	0,09	8,25	0,00	26,70	22,78	55,98	0,88	
294/	Шницель рубленый из птицы	100	17,44	16,76	16,28	326,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62	
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0,00	110,90	41,30	80,28	1,62	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	
	Итого за обед (800)	900	30,17	28,10	125,55	875,34	0,47	50,83	53,80	248,64	146,82	326,52	10,13	
	Итого за день (1350)	1520	49,83	48,31	212,91	1499,71	0,66	69,25	148,85	768,49	229,83	679,60	16,09	

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А		Ca	Mg	P	Fe
	14-й день													
	Завтрак:													
175	Каша, молочная "Дружба"	200	5,79	10,65	31,89	247,62	0,10	0,91	52,19		127,03	35,45	149,26	0,77
297	Фрикадельки из кур	100	9,72	10,48	8,10	202,00	0,04	1,02	79,80		48,42	14,42	107,10	1,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00		14,00	8,00	14,00	2,80
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00		11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	550	20,46	21,63	83,29	651,32	0,21	5,93	131,99		200,95	74,37	313,86	5,26
	Обед:													
69	Винегрет с сельдью	100	5,78	9,16	5,48	127,50	0,05	5,16	2,48		38,35	22,14	69,31	0,87
87	Суп рыбный из консервы	250	8,60	8,40	14,32	167,25	0,80	9,10	0,00		161,17	195,67	474,00	7,33
291	Плов из куры	200	12,25	11,02	51,29	316,44	0,11	6,03	19,47		46,35	54,04	175,33	1,97
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00		21,34	3,44	3,44	0,63
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00		11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (800)	800	31,26	29,36	114,95	816,29	1,02	120,29	21,95		278,71	291,79	765,58	11,36
	Итого за день (1350)	1350	51,72	50,99	198,23	1467,61	1,23	126,22	153,94		479,65	366,16	1079,44	16,62

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			В	С	А		Ca	Mg	P	Fe
	15-й день														
	Завтрак:														
294/	Шницель рубленый из птицы	100	11,44	10,04	16,28		246,00	0,20	0,90	53,80		59,78	22,20	80,00	3,62
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	12,21	23,98		230,48	0,19	23,73	66,67		55,54	36,53	116,04	1,37
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20		62,00	0,00	2,83	0,00		14,20	2,40	4,40	0,36
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10		116,90	0,05	0,00	0,00		11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	550	19,65	22,77	78,56		655,38	0,44	27,46	120,47		141,02	77,63	243,94	5,90
	Обед:														
37	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,64	7,94	8,87		113,50	0,05	12,08	0,00		31,63	20,00	41,17	0,70
94	Рассольник	250	1,64	5,06	13,48		106,00	0,09	8,38	0,00		28,00	21,08	54,13	0,90
Акт	Биточки нежные в соусе	100	16,68	8,58	6,33		245,00	0,05	1,83	131,00		72,00	18,15	110,00	1,53
128	Пюре картофельное на молоке	180	4,75	9,27	44,55		207,43	0,17	21,36	60,00		49,99	32,88	104,43	1,23
342	Компот из фруктов или ягод	200	0,16	0,16	27,88		114,60	0,01	0,90	0,00		14,18	5,14	4,40	0,95
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48		93,52	0,04	0,00	0,00		9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (800)	870	28,02	31,41	119,59		880,05	0,41	44,54	191,00		205,00	110,44	348,93	5,75
	Итого за день (1350)	1420	47,68	54,18	198,15		1535,42	0,85	72,01	311,47		346,02	188,07	592,86	11,65

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe		
	16-й день														
	Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом сливочным	100	5,90	10,23	25,03	215,00	0,08	0,00	100,00	21,00	10,50	56,25	0,88		
303	Каша вязкая пшениная	200	5,58	6,68	27,92	204,00	0,15	0,00	0,00	14,62	39,86	113,96	1,31		
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	14,00	90,00	0,13		
386	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04	61,20	0,02	0,36	24,00	148,80	16,80	110,40	0,12		
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		
	Итого за завтрак (550)	660	21,28	22,98	92,42	674,32	0,34	1,66	144,00	319,40	94,36	405,41	2,88		
	Обед:														
22.	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,23	133,27	0,02	6,65	0,00	35,46	20,70	40,63	1,32		
119	Суп гороховый с гречками	250	8,30	13,52	15,94	299,75	0,30	1,00	0,00	53,03	37,03	95,43	2,68		
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	45,51	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02		
149.	Голубцы ленивые с соусом	100	6,60	6,73	4,95	106,59	0,12	0,53	31,65	35,16	13,06	47,06	2,13		
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63		
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55		
	Итого за обед (800)	880	27,72	31,91	119,49	932,27	0,56	108,18	31,65	169,92	101,06	274,66	8,33		
	Итого за день (1350)	1540	49,01	54,89	211,90	1606,59	0,90	109,84	175,65	489,32	195,42	680,07	11,21		

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe	
	17-й день													
	Завтрак:													
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	32,76	194,00	0,15	0,00	0,00	11,26	96,04	145,16	3,23	
290/331	Кура, тушенная в соусе сметанном	100	10,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	30,32	16,19	78,00	0,70	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	
108	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66	
	Итого за завтрак (550)	560	21,57	18,96	78,99	560,28	0,25	0,71	30,10	66,48	133,43	278,16	4,87	
	Обед:													
7.	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,00	3,58	110,66	0,44	341,96	0,00	499,42	301,82	566,14	9,32	
82	Борщ с картофелем на костном бульоне со сметаной	250	1,80	4,01	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	
259	Жаркое по-домашнему	200	19,66	17,25	43,41	337,14	0,14	7,73	0,00	34,86	48,55	235,14	4,41	
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	3,64	6,62	0,57	
108	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	32,34	163,66	0,07	0,00	0,00	16,10	23,10	60,90	0,77	
	Итого за обед (800)	820	28,70	32,07	115,35	834,41	0,71	362,19	0,00	611,56	403,23	923,40	16,29	
	Итого за день (1350)	1380	50,26	51,03	194,34	1394,69	0,96	362,90	30,10	678,04	536,66	1201,56	21,16	

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А		Ca	Mg	P	Fe	
	18-й день														
	Завтрак:														
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	34,35	165,96	0,07	0,00	0,00		13,43	10,34	44,60	1,02	
301	Кнели из кур с рисом	100	9,43	17,33	6,33	240,00	0,05	1,83	131,00		72,00	18,15	110,00	1,53	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00		14,00	8,00	14,00	2,80	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00		16,00	9,00	11,00	2,20	
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00		9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого за завтрак (550)	620	20,78	18,93	89,15	631,28	0,21	15,83	131,00		124,63	58,69	214,40	7,99	
	Обед:														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00		19,36	25,29	39,20	1,20	
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	7,34	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00		29,15	24,18	56,73	0,93	
291	Плов из куры	200	16,95	14,36	35,73	327,56	0,11	6,03	19,47		46,35	54,04	175,33	1,97	
245.	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,20	25,36	104,33	0,01	1,08	0,00		17,02	6,17	5,28	1,14	
108	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	32,34	163,66	0,07	0,00	0,00		16,10	23,10	60,90	0,77	
	Итого за обед (800)	820	27,77	28,95	129,13	867,00	0,37	21,26	19,47		127,97	132,77	337,44	6,01	
	Итого за день (1350)	1440	48,55	47,88	218,29	1498,28	0,58	37,08	150,47		252,60	191,47	551,84	13,99	

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А		Ca	Mg	P	Fe
	19-й день													
	Завтрак:													
3	Бутерброд с сырной пастой	100	6,54	8,17	29,66	242,00	0,08	0,22	103,00		314,40	24,90	222,00	0,90
128	Пюре картофельное на молоке	180	3,72	9,27	21,58	174,86	0,17	21,36	60,00		49,99	32,88	104,43	1,23
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82		39,07	48,53	162,19	0,85
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00		14,20	2,40	4,40	0,36
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00		9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (550)	620	21,30	22,82	88,72	677,38	0,34	28,14	168,82		426,86	121,91	527,82	3,78
	Обед:													
70	Овощи (соленые) в нарезке	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00		10,00	15,00	35,00	0,80
51.	Суп-пюре овощной с гренками	250	2,89	5,00	18,03	108,65	0,07	10,38	0,00		34,85	20,75	49,28	0,78
125	Картофель отварной с маслом	200	3,77	10,10	32,25	241,90	0,21	27,47	0,00		23,96	38,70	103,87	1,54
137.	Рыба, запеченная в омлете	100	16,36	13,71	6,10	201,19	0,06	0,54	18,38		18,40	30,63	128,95	0,63
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00		32,32	17,56	21,90	0,48
108	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00		13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (800)	910	29,66	29,55	115,22	826,82	0,44	49,48	18,38		133,33	142,44	391,19	4,88
	Итого за день (1350)	1530	50,96	52,37	203,95	1504,20	0,78	77,62	187,20		560,19	264,35	919,02	8,67

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	20-й день												
	Завтрак:												
223	Запеканка из творога	200	17,17	20,97	47,43	454,29	0,54	2,43	145,48	161,65	60,03	216,33	9,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	12,77	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,77	5,80	73,46	8,94	53,85	0,24
108	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	550	21,59	21,89	95,33	678,19	0,65	15,97	151,28	278,61	103,47	335,67	14,98
	Обед:												
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	25,76	36,05	52,77	0,66
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	0,00	29,50	23,80	57,73	1,00
192.	Рис припущенный с томатом	180	4,73	6,35	48,76	270,95	0,02	0,00	0,00	2,90	22,81	72,72	0,61
290/331	Кура, тушеная в соусе сметанном	100	14,85	17,96	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	30,32	16,19	78,00	0,70
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (800)	870	27,21	27,68	129,93	853,97	0,26	10,84	30,10	130,16	129,50	319,45	4,11
	Итого за день (1350)	1420	48,80	49,57	225,26	1532,16	0,92	26,81	181,38	408,77	232,97	655,12	19,09

**Распределение пищевой и энергетической ценности
рациона школьников от 12 и старше**

	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	47,55	50,22	207,54	1465,79
2-й день	46,02	52,48	193,54	1505,06
3-й день	49,37	50,71	198,93	1495,71
4-й день	48,91	49,58	196,14	1480,18
5-й день	49,33	50,56	226,29	1614,32
6-й день	53,67	54,07	218,71	1610,76
7-й день	49,37	50,41	205,58	1464,84
8-й день	50,25	53,01	197,66	1524,69
9-й день	52,11	51,78	197,97	1552,71
10-й день	48,82	49,82	215,81	1553,67
11-й день	46,28	48,78	218,87	1496,43
12-й день	50,93	50,09	198,62	1506,52
13-й день	49,83	48,31	212,91	1499,71
14-й день	51,72	50,99	198,23	1467,61
15-й день	47,68	54,18	198,15	1535,42
16-й день	49,01	54,89	211,90	1606,59
17-й день	50,26	51,03	194,34	1394,69
18-й день	48,55	47,88	218,29	1498,28
19-й день	50,96	52,37	203,95	1504,20
20-й день	48,80	49,57	225,26	1532,16
За 20 дней	989,41	1020,72	4138,69	30309,35
Показатель за 10 дней	49,47	51,04	206,93	1515,47
% выполнения	100,35	100,07	100,07	100,23