

  
иального отдела  
ебнадзора

раю в г. Минусинске

  
Т. И. Малегина  
2019г.

Утверждаю:

Директор Муниципального казенного  
образовательного учреждения

Малохабьской основной общеобразовательной  
школы

  
Т. А. Вагнер  
«18»  2019г.



**Примерное 10-дневное меню для питания школьников  
Муниципального казенного образовательного учреждения  
Малохабьская ООШ  
с 11 лет до 18 лет**

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	-
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,28	36,27	0,94	0,07	-	-
<b>итого</b>			<b>22,90</b>	<b>36,80</b>	<b>94,00</b>	<b>733,32</b>	<b>92,68</b>	<b>141,23</b>	<b>533,30</b>	<b>9,26</b>	<b>0,85</b>	<b>14,25</b>	<b>0,02</b>
	<b>Обед</b>												
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	-
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	-
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
332	Кисель фруктовый	200	0,31	-	39,40	160,00	22,46	5,58	-	0,19	0,012	2,40	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
<b>итого</b>			<b>26,43</b>	<b>31,05</b>	<b>128,26</b>	<b>961,40</b>	<b>230,66</b>	<b>167,47</b>	<b>473,41</b>	<b>12,49</b>	<b>0,692</b>	<b>57,69</b>	<b>59,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,33</b>	<b>67,85</b>	<b>222,26</b>	<b>1694,72</b>	<b>323,34</b>	<b>308,70</b>	<b>1006,61</b>	<b>21,75</b>	<b>1,542</b>	<b>71,94</b>	<b>59,02</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
442	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	-	0,08
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	0,02	-	0,30	6,00	23,8	0,35	5,60
<b>итого</b>			<b>10,67</b>	<b>13,99</b>	<b>76,43</b>	<b>509,41</b>	<b>266,00</b>	<b>55,00</b>	<b>257,28</b>	<b>8,73</b>	<b>23,95</b>	<b>10,78</b>	<b>57,68</b>
	<b>Обед</b>												
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,16	0,15	12,34	4,95
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-
688	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Мандарин	120	0,96	0,40	9,72	48,00	52,50	16,50	25,50	0,15	0,30	6,00	0,80
<b>итого</b>			<b>30,24</b>	<b>40,04</b>	<b>133,32</b>	<b>990,00</b>	<b>209,28</b>	<b>143,21</b>	<b>465,14</b>	<b>7,14</b>	<b>0,72</b>	<b>71,85</b>	<b>33,75</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>40,91</b>	<b>54,03</b>	<b>209,75</b>	<b>1499,41</b>	<b>475,28</b>	<b>198,21</b>	<b>722,42</b>	<b>15,87</b>	<b>24,67</b>	<b>82,63</b>	<b>91,43</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,47	9,23	5,60	111,30	28,02	24,39	51,92	1,11	0,08	25,14	-
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	15	-	12,30	0,15	112,50	1,50	-	3,00	-	-	-	88,50
<b>итого</b>			<b>29,47</b>	<b>44,96</b>	<b>80,21</b>	<b>884,16</b>	<b>132,5</b>	<b>102,02</b>	<b>385,3</b>	<b>4,79</b>	<b>0,25</b>	<b>26,40</b>	<b>148,58</b>
	<b>Обед</b>												
45	Винегрет овощной	100	2,04	9,27	12,66	142,20	34,80	31,13	67,46	1,28	0,09	15,38	-
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	-
286	Тефтели мясные	80/120	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,36	-	10,50	44,30	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	0,30	0,40
<b>итого</b>			<b>25,20</b>	<b>31,77</b>	<b>117,55</b>	<b>899,36</b>	<b>185,33</b>	<b>195,78</b>	<b>576,24</b>	<b>12,56</b>	<b>0,58</b>	<b>34,99</b>	<b>39,42</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,67</b>	<b>76,73</b>	<b>197,76</b>	<b>1783,52</b>	<b>317,83</b>	<b>297,80</b>	<b>961,54</b>	<b>17,35</b>	<b>0,83</b>	<b>61,39</b>	<b>188,00</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
168	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,0	0,47	0,03	-	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Сдоба	80	8,90	4,80	3,70	198,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40,00	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
<b>итого</b>			<b>18,37</b>	<b>13,94</b>	<b>91,92</b>	<b>700,21</b>	<b>165,9</b>	<b>147,09</b>	<b>296,00</b>	<b>9,03</b>	<b>0,26</b>	<b>23,80</b>	<b>25,07</b>
	<b>Обед</b>												
34	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	-
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,01	9,17	15,00
301	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Груша	100	0,40	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>Итого</b>			<b>45,90</b>	<b>46,42</b>	<b>122,97</b>	<b>1126,92</b>	<b>214,81</b>	<b>252,55</b>	<b>612,23</b>	<b>10,86</b>	<b>0,47</b>	<b>47,05</b>	<b>97,05</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,27</b>	<b>60,36</b>	<b>214,89</b>	<b>1827,13</b>	<b>380,71</b>	<b>399,64</b>	<b>908,23</b>	<b>19,89</b>	<b>0,73</b>	<b>70,85</b>	<b>122,12</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
255	Котлета рыбная	120	15,96	5,64	11,51	160,50	64,05	36,00	220,20	0,89	0,11	0,51	31,50
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,45	1,34	0,18	24,22	34,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порциями)	15	-	12,30	0,15	112,50	1,50	-	3,00	-	-	-	88,50
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
<b>итого</b>			<b>16,73</b>	<b>23,24</b>	<b>71,23</b>	<b>571,11</b>	<b>148,9</b>	<b>92,95</b>	<b>326,80</b>	<b>8,33</b>	<b>0,32</b>	<b>24,56</b>	<b>143,50</b>
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,14	9,14	3,57	100,95	32,78	19,95	60,03	0,86	0,05	14,25	-
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	-
286	Тефтели мясные	80/120	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
321	Овощное рагу	200	3,05	14,66	19,25	221,33	31,87	37,07	82,40	1,31	0,09	11,56	41,33
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,40	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1,60	1,40	40,05	175,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
<b>Итого</b>			<b>19,43</b>	<b>38,17</b>	<b>128,89</b>	<b>989,08</b>	<b>166,55</b>	<b>124,77</b>	<b>403,63</b>	<b>11,56</b>	<b>0,45</b>	<b>35,99</b>	<b>80,63</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>36,16</b>	<b>61,41</b>	<b>200,12</b>	<b>1560,19</b>	<b>315,45</b>	<b>217,72</b>	<b>730,43</b>	<b>19,89</b>	<b>0,74</b>	<b>60,55</b>	<b>224,13</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
49	Салат витаминный	100	1,13	6,19	4,72	79,10	28,02	24,39	51,92	1,11	0,08	25,14	-
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>25,09</b>	<b>31,87</b>	<b>93,11</b>	<b>767,97</b>	<b>94,1</b>	<b>95,5</b>	<b>297,83</b>	<b>5,76</b>	<b>0,33</b>	<b>25,26</b>	<b>51,30</b>
	<b>Обед</b>												
	Сельдь с луком и маслом растительным	100	18,57	18,05	3,00	248,87	95,43	47,22	-	1,44	0,05	3,30	-
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	-
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50/50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
<b>итого</b>			<b>43,36</b>	<b>50,74</b>	<b>120,32</b>	<b>1072,84</b>	<b>226,11</b>	<b>296,77</b>	<b>613,68</b>	<b>13,00</b>	<b>0,58</b>	<b>32,79</b>	<b>0,02</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>68,53</b>	<b>82,61</b>	<b>213,43</b>	<b>1840,81</b>	<b>320,21</b>	<b>392,27</b>	<b>911,51</b>	<b>18,76</b>	<b>0,91</b>	<b>58,05</b>	<b>51,32</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
168	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	-	20,00
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	-	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Печенье сдобное	50	5,20	2,60	38,40	229,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>19,87</b>	<b>17,08</b>	<b>74,19</b>	<b>570,16</b>	<b>245,90</b>	<b>71,6</b>	<b>339,78</b>	<b>3,43</b>	<b>0,11</b>	<b>9,31</b>	<b>67,30</b>
	<b>Обед</b>												
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	67,00	19,74	37,07	0,81	0,03	52,43	-
201	Суп крестьянский с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	-	0,02	-	0,08
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	105,00	0,01	-	0,18	3,60	14,28	0,21	3,36
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	67,50	36,80	20,70	25,30	5,06	-	-	-
<b>итого</b>			<b>29,66</b>	<b>34,54</b>	<b>141,87</b>	<b>1053,48</b>	<b>283,20</b>	<b>135,72</b>	<b>460,29</b>	<b>13,95</b>	<b>14,78</b>	<b>77,02</b>	<b>61,72</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>49,53</b>	<b>51,62</b>	<b>216,06</b>	<b>1623,64</b>	<b>529,10</b>	<b>207,32</b>	<b>800,07</b>	<b>17,38</b>	<b>14,86</b>	<b>86,33</b>	<b>129,02</b>



При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
69	Винегрет с сельдью	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	-
321	Овощное рагу	180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
286	Тефтели мясные	80/120	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>17,58</b>	<b>41,56</b>	<b>83,85</b>	<b>812,9</b>	<b>229,75</b>	<b>107,11</b>	<b>358,7</b>	<b>5,21</b>	<b>0,34</b>	<b>38,57</b>	<b>67,65</b>
	<b>Обед</b>												
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	-
197	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	-
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Мандарин	120	0,96	0,40	9,72	48,00	52,50	16,50	25,50	0,15	0,30	6,00	0,80
<b>итого</b>			<b>33,17</b>	<b>33,33</b>	<b>109,62</b>	<b>905,50</b>	<b>204,23</b>	<b>148,44</b>	<b>469,97</b>	<b>7,80</b>	<b>0,67</b>	<b>29,50</b>	<b>60,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,75</b>	<b>74,89</b>	<b>193,47</b>	<b>1718,40</b>	<b>433,98</b>	<b>255,55</b>	<b>828,67</b>	<b>13,01</b>	<b>1,01</b>	<b>68,07</b>	<b>128,45</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
177	Каша Дружба с изюмом	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	86,7	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
	Сдоба	80	8,90	4,80	3,70	198,00	6,00	0,35	23,80	5,60	0,02	-	0,30
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Апельсин	100	0,90	0,20	9,50	40,00	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
<b>итого</b>			<b>21,02</b>	<b>17,78</b>	<b>96,35</b>	<b>739,11</b>	<b>209,70</b>	<b>158,80</b>	<b>123,05</b>	<b>10,97</b>	<b>0,34</b>	<b>23,58</b>	<b>0,30</b>
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,13	6,19	4,72	79,0	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	-
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	31,90	40,01	129,96	1,16	0,15	12,34	4,95
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	-	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Печенье затяжное	50	3,90	4,05	38,30	207,00	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>37,28</b>	<b>36,00</b>	<b>147,64</b>	<b>1106,91</b>	<b>145,22</b>	<b>204,90</b>	<b>680,43</b>	<b>11,32</b>	<b>0,68</b>	<b>37,60</b>	<b>28,27</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,30</b>	<b>53,78</b>	<b>243,99</b>	<b>1846,02</b>	<b>354,92</b>	<b>363,70</b>	<b>803,48</b>	<b>22,29</b>	<b>1,02</b>	<b>61,18</b>	<b>28,57</b>

При составлении меню использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. – М.:Хлебпродинформ,2004.-639с.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	-
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	12,60	11,25	36,25	0,94	0,07	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	-	-	-
41	Масло сливочное (порции)	15	-	12,30	0,15	112,50	1,50	-	3,00	-	-	-	88,50
	Конфета	30	2,40	7,20	18,24	147,96	6,00	6,00	27,00	0,63	0,02	-	0,30
<b>итого</b>			<b>10,68</b>	<b>32,56</b>	<b>101,62</b>	<b>758,10</b>	<b>97,36</b>	<b>98,24</b>	<b>301,30</b>	<b>5,04</b>	<b>0,50</b>	<b>55,72</b>	<b>154,30</b>
	<b>Обед</b>												
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	40,17	0,8	0,05	13,25	-
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	-
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	-	28,00
332	Кисель	200	0,20	-	32,60	132,00	18,00	-	4,29	0,60	-	-	-
	Хлеб пшенич./ржаной	50\50	2,04	0,30	12,41	121,85	21,00	18,80	60,45	1,56	0,11	-	-
	Банан	100	0,4	-	9,40	40,36	18,00	94,50	63,00	1,35	0,09	22,50	-
<b>итого</b>			<b>24,19</b>	<b>40,48</b>	<b>132,02</b>	<b>969,76</b>	<b>165,61</b>	<b>214,84</b>	<b>451,39</b>	<b>8,87</b>	<b>0,47</b>	<b>56,34</b>	<b>28,80</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>34,87</b>	<b>73,04</b>	<b>233,64</b>	<b>1727,86</b>	<b>262,97</b>	<b>313,08</b>	<b>752,69</b>	<b>13,91</b>	<b>0,97</b>	<b>112,06</b>	<b>183,10</b>

**Химический состав рационов по дням недели.**

Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность(ккал)	Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность(ккал)
1	49,33	67,85	222,26	1694,72	1	68,53	82,61	213,43	1840,81
2	40,91	54,03	209,75	1499,41	2	49,53	51,62	216,06	1623,64
3	54,67	76,73	197,76	1783,52	3	50,75	74,89	193,47	1718,40
4	64,27	60,36	214,89	1827,13	4	58,30	53,78	243,99	1846,02
5	36,16	61,41	200,12	1560,19	5	34,87	73,04	233,64	1727,86
Всего	245,34	320,38	1044,78	8364,97	Всего	261,98	335,94	1100,59	8756,73
Среднее за день	49,07	64,08	208,96	1672,99	Среднее за день	52,40	67,19	220,12	1751,35

**Среднесуточный химический состав за 10 дней.**

Белки , г	Жиры , г	Углеводы , г	Энергетическая ценность (ккал)
50,74	65,64	214,54	1712,17