

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Свердловской области  
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,  
Красноуфимском, Ачитском районах  
Коробейникова М.Ю. \_\_\_\_\_  
М.П. \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
директор МКОУ «Сызгинская ООШ»  
Сабилова Н.А. \_\_\_\_\_



2024г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 12 И СТАРШЕ

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального среднего профессионального образования»

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10.6	36.4	278	54	0.21	1.9	0.6	198	70	259	1.56
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	23.6	25.4	75.9	629	153.5	0.37	2.34	1.8	566.1	123.5	581.9	4.5
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
118	Суп крестьянский с крупой	250	2.4	5	9	89	0	0.08	4.4	2.5	29	25	64	0.9
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0.001	0.01	0.02	4	0.04	2.6	0.009
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
339	Котлеты из говядины	100	17.6	12.3	15	243	4	0.16	0	1.4	53	26	173	2.8
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1130	36.8	30.3	130.9	941	70.1	0.513	23.91	15.91	185.1	191.04	429.6	13.189
	<b>Итого за день:</b>	1680	60.4	55.7	206.8	1570	223.6	0.883	26.25	17.71	751.2	314.54	1011.5	17.689

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	250	39.8	19.3	37.5	485	130	0.2	0	1.5	383	55	530	1.9
471	Молоко сгущенное	20	1.5	1.7	11.1	65	9	0.01	0.2	0.04	61	7	44	0.04
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.03	8	4	16	0.5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	49.41	28	101.55	853.09	168.1	0.25	1.01	2.37	576.29	160.6	694	4.11
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
95.433	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	255	2	5.1	7.2	83	5	0.041	7.51	2.42	40	24.4	51.6	1.109
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
307	Биточки рыбные	100	13.3	1.5	10	105	18	0.07	0	1.5	53	25	175	0.6
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1125	27.5	18.4	136.5	819	66.27	0.694	59.53	9.34	443.2	218.4	419.5	8.699
	<b>Итого за день:</b>	1675	76.91	46.4	238.05	1672.09	234.37	0.944	60.54	11.71	1019.49	379	1113.5	12.809

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
230.79	Каша манная молочная с маслом сливочным	255	7.9	9	39	261	50	1.25	1.8	0.6	171	25	154	0.59
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	555	24.2	25.4	80.8	642	159.1	1.32	2.64	1.81	591.3	149.3	463.1	3.31
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
53	Икра свекольная	100	1.5	3.6	8.5	72	0	0.02	7.4	1.3	28	21	41	1.21
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.1	12.3	98	2.1	0.06	3.8	2	16	18	46	0.81
322	Рагу из овощей и мяса	200	14	14	14	231	32	0.11	5.8	0.66	31	41	155	2.33
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1020	25.5	23.4	105.7	727	34.2	0.3	31.2	5.96	146.3	199.4	329.2	11.4
	<b>Итого за день:</b>	1575	49.7	48.8	186.5	1369	193.3	1.62	33.84	7.77	737.6	348.7	792.3	14.71

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша пшеничная молочная	250	9.4	8.3	45.8	294	49	0.18	2.1	1	174	48	243	2.36
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.03	8	4	16	0.5
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	570	20.7	18.5	95	627	178.6	0.25	2.5	2.03	275.1	149.5	404.9	6.28
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
104	Щи из свежей капусты	250	1.5	5	3.8	61	0	0.04	9	2.4	50	16	36	0.64
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0.001	0.01	0.02	4	0.04	2.6	0.009
375	Плов из отварной птицы	250	15.4	10.3	31	279	19	0.05	0	0.8	25	35	109	0.89
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1080	26.5	21.4	115.1	752	43.23	0.571	45.11	7.42	149.2	175.04	272.6	8.539
	<b>Итого за день:</b>	1650	47.2	39.9	210.1	1379	221.83	0.821	47.61	9.45	424.3	324.54	677.5	14.819

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0.11	1.6	0.17	163	39	175	0.55
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	550	22.51	25.2	78.55	623.09	148.1	0.17	2.45	1.37	584.29	153.6	474	2.75
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
122	Суп с рыбными консервами	250	9.3	11.4	10	180	15	0.08	6	0.23	30	33	146	1
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
372	Биточки из птцы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1125	44.5	43.8	107.8	1003	154.1	0.513	27.42	4	224.3	225.4	568.1	11.53
	<b>Итого за день:</b>	1675	67.01	69	186.35	1626.09	302.2	0.683	29.87	5.37	808.59	379	1042.1	14.28

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.3	8.1	24.6	200	59	0.1	1.1	0.4	204	26	171	0.64
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.03	8	4	16	0.5
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	570	20.3	19.9	76.1	563	198.1	0.18	1.9	1.44	357.3	139.3	378.1	4.34
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
116	Суп из овощей	250	2	4.5	6.4	74	0	0.07	7.5	2.4	23	19	45	0.7
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0.001	0.01	0.02	4	0.04	2.6	0.009
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7.9	47	301	29	0.25	0	0.7	20	168	252	5.6
319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298	57	0.17	0	0.5	36	23	166	2.99
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием и пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1125	37.9	38.2	136.2	1039	95.27	1.033	59.71	8.64	405.6	347.14	554.6	16.199
	<b>Итого за день:</b>	1695	58.2	58.1	212.3	1602	293.37	1.213	61.61	10.08	762.9	486.44	932.7	20.539

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
236	Каша рисовая молочная , со сливочным маслом	255	6.5	8.1	40.1	260	50	0.08	1.6	0.2	160	36.3	157.5	36.3
63	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	555	21.1	22.9	79.6	611	149.6	0.14	2.04	1.4	528.1	148.8	421.4	39.24
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
100	Рассольник ленинградский	250	2.6	5.1	14	110	0	0.09	7.1	2.4	16	25	61	0.86
313.418	Рыба запеченная с картофелем по-русски с соусом	250	17.4	4.3	18.6	184	29	0.2	7.4	1.4	50	53	259	1.6
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1075	30.1	14.9	108.8	687	48.1	0.48	30.7	6.05	156.3	216.4	464.2	10.15
	<b>Итого за день:</b>	1630	51.2	37.8	188.4	1298	197.7	0.62	32.74	7.45	684.4	365.2	885.6	49.39

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.03	8	4	16	0.5
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	530	29.61	39.7	58.35	703.09	507.1	0.15	1.51	2.73	325.29	129.6	493	6.17
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
53	Икра свекольная	100	1.5	3.6	8.5	72	0	0.02	7.4	1.3	28	21	41	1.21
118	Суп крестьянский с крупой	250	2.4	5	9	89	0	0.08	4.4	2.5	29	25	64	0.9
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0.001	0.01	0.02	4	0.04	2.6	0.009
376	Рагу из птицы	250	26	24	19.9	399	85	0.2	10.4	0.9	45	59	286	3.25
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1075	36.8	35.1	102.6	870	90.1	0.421	39.51	6.42	170.7	215.94	469.6	12.889
	<b>Итого за день:</b>	1605	66.41	74.8	160.95	1573.09	597.2	0.571	41.02	9.15	495.99	345.54	962.6	19.059

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37.6	14	51	476	111	0.2	0.5	1.5	365	61	524	2.55
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
63	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	580	54.02	30.4	112.3	936	220.1	0.273	1.49	2.71	789.3	187.3	836.1	5.67
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
115.144	Суп картофельный с клецками	250	2.6	3.6	9.5	80	8.6	0.06	3.9	1.30	18	15	46	0.68
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20	13.5	0	203	0	0.05	0	1	10	20	181.7	2.95
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1125	37.2	31.4	100.5	833	74.83	0.733	44.32	6.72	153.2	189	447.6	11.66
	<b>Итого за день:</b>	1705	91.22	61.8	212.8	1769	294.93	1.006	45.81	9.43	942.5	376.3	1283.7	17.33

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.3	8.1	24.6	200	59	0.1	1.1	0.4	204	26	171	0.64
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.03	8	4	16	0.5
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	570	18.6	18.3	73.8	533	188.6	0.17	1.5	1.43	305.1	127.5	332.9	4.56
	<b>Второй завтрак</b>													
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
95.433	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	255	2	5.1	7.2	83	5	0.041	7.51	2.42	40	24.4	51.6	1.109
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
372	Биточки из птицы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	1125	36.6	34.6	122.9	947	127.1	0.354	35.73	15.56	196.7	180.3	388.5	12.209
	<b>Итого за день:</b>	1695	55.2	52.9	196.7	1480	315.7	0.524	37.23	16.99	501.8	307.8	721.4	16.769