Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей имени А.Г.Баженова»

_____ И.В.Тимченко

01.09.2021г.

Утверждаю:

_____ И.П.Борисенко Виталий Анатольевич

01.09.2021

Тимченко Ирина Владимировна

Подписано цифровой подписью: Тимченко Ирина Владимировна
Дата: 2021.09.16 10:45:30 +07'00'

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: с 12 и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания школьников

МБОУ «Лицей имени А.Г.Баженова»

г.Черногорск, Республика Хакасия

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:

1. ***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А. -2011 год;***

2. ***Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. - 2013 год.***

день: 1
неделя: 1

сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1-й день

		ЗАВТРАК														
1.	2	Бутерброд с джемом, повидлом	60	1,8	6,3	30,6	186,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	9,0	18,0	4,5	0,6
2.	260	Каша "Дружба" молочная	250	6,6	14,6	31,3	282,8	0,1	0,1	1,7	0,0	0,0	158,3	175,5	38,3	0,1
3.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	79,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
5.		Апельсин	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				15,8	24,4	102,7	677,8	0,2	0,2	28,2	0	0	360,8	385,5	93,3	3,1

		ОБЕД														
1.	79	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,0	0,0	27,8	0,0	0,0	44,0	32,0	17,0	0,6
2.	170	Борщ со сметаной	250	1,8	5,0	20,7	95,0	0,1	0,0	10,3	0,0	0,0	34,5	105,0	26,3	1,2
3.		Котлета п/ф	100	27,8	17,5	14,3	286,0	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	71,4	185,0	26,0	2,8
4.	299	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	21,6	165,6	0,2	0,0	6,1	0,0	0,0	46,8	102,6	0,3	0,0
5.	868	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	0,7	0,0
6.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО				41,30	41,30	127,80	962,30	0,60	1,60	44,70	0,00	0,00	245,20	523,50	91,40	6,40
		ИТОГО за день:		57,1	65,7	230,5	1640,1	0,8	1,8	72,9	0,0	0,0	606,0	909,0	184,7	9,5

день: **2** сезон: **осенне - зимний**

неделя: 1 Возрастная категория: **11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

2-й день

		ЗАВТРАК														
1.	94	Бутерброд с маслом	35	1,7	17,5	10,5	205,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	7,0	18,2	2,8	0,3
2.	267	Каша пшённая молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2	0,0	1,5	0,0	0,0	144,6	193,0	43,0	0,1
3.	945	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3
5.		Яблоко	100	0,0	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	25,0	20,0	9,0	0,2
итого				**13,3**	**28,9**	**86,3**	**687,9**	**0,2**	**0,1**	**17,8**	**0,1**	**0,0**	**309,6**	**343,7**	**74,0**	**1,3**

		ОБЕД														
1.	55	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	0,6
2.	197	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	0,0	7,7	0,0	0,0	15,5	63,0	0,3	0,9
3.	649	Курица запечёная	120	28,3	19,5	2,7	291,4	0,7	0,0	5,7	0,0	0,0	142,9	190,3	27,4	1,9
4.	413	Макароны отварные	200	7,5	6,0	38,7	193,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	47,6	10,8	1,0
5.	864	Компот из апельсинов с вит. С	200	0,1	0,2	22,2	93,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8
6.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,7
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
итого				46,7	32,2	128,7	**940,9**	1,1	0,3	28,5	0,0	0,0	237,5	472,9	85,2	7,9
ИТОГО за день:				**60,0**	**61,1**	**215,0**	**1628,8**	**1,3**	**0,4**	**46,3**	**0,1**	**0,0**	**547,1**	**816,6**	**159,2**	**9,2**

день: 3 сезон: осенне - зимний

неделя: 1 Возрастная категория: 11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

3-й день

		ЗАВТРАК														
1.	265	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,5	37,0	240,0	0,1	0,0	1,3	0,0	0,0	127,4	133,2	25,8	1,2
2.	3	Бутерброд с сыром	65	7,2	11,7	10,7	177,7	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	197,9	143,0	14,4	0,4
3.	959	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
4.		Хлеб ржаной, хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
5.		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,3
итого				20,0	23,3	96,4	678,3	0,2	0,1	3,2	0,1	0,0	482,3	465,4	98,0	6,3

		ОБЕД														
1.	92	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	24,0	49,0	33,0	0,6
2.	213	Суп с клёцками	250	1,2	3,0	8,8	63,3	0,7	0,0	5,8	0,0	0,0	10,8	40,3	16,8	0,6
3.	486	Рыба тушёная	120	21,6	6,2	3,5	116,4	0,1	0,0	1,9	0,0	0,0	37,8	173,4	29,4	0,6
4.	682	Рис отварной	180	4,6	18,0	50,4	245,2	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	7,7	88,0	0,0	0,0
5.	859	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.		Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	16,0	52,0	11,2	0,9
7.		Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	104,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	21,0	94,8	28,2	2,3
итого:				39,1	38,8	154,3	945,3	1,0	0,3	17,1	0,2	0,0	139,3	513,5	132,6	6,1
ИТОГО за день:				59,1	62,1	250,7	1623,6	1,2	0,4	20,3	0,3	0,0	621,6	978,9	230,6	12,4

день: 4 сезон: **осенне - зимний**

неделя: 1 Возрастная категория: **11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

4-й день

		ЗАВТРАК														
1.		Ватрушка с творогом	100	14,2	10,6	57	176,4	0,1	0	0	0	0	13	72,4	11,1	0,9
2.	247	Каша геркулесовая молочная	250	9	11,8	36	285,5	0,2	0	0,2	0	0	196	257,5	69,5	1,6
3.	944	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4	0	0,4
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	10,00	32,5	7	0,6
5.		Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	35,00	50	11	0,1
итого:				27,90	23,00	140,30	**678,40**	0,50	0,20	3,30	0,00	0,00	268,20	416,4	98,6	3,6

		ОБЕД														
1.	58	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,10	0,00	25,00	0,00	0,00	14,00	26	20	0,9
2.	206	Суп "Гороховый"	250	4,90	5,40	20,20	148,30	0,20	0,00	5,80	0,00	0,00	41,50	97,8	0,4	1,8
3.	536	Сосиски, сардельки,колбаса отварные	120	12,50	25,10	0,00	276,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	137,20	180	20,4	1,9
4.	708	Капуста тушёная	200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,10	0,00	34,00	0,10	0,00	122,00	110,00	48,00	0,00
5.	859	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	22,00	16,00	14,00	0,00
6.		Хлеб пшеничный	70	5,30	0,60	34,40	164,50	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	9,80	0,80
7.		Хлеб ржаной	60	4,00	0,70	20,00	104,40	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,30
итого:				35,70	39,40	109,30	939,20	0,80	0,30	68,80	0,10	0,00	371,70	570,10	140,80	7,70
		ИТОГО за день:		**63,6**	**62,4**	**249,6**	**1617,6**	**1,3**	**0,4**	**72,1**	**0,1**	**0,0**	**639,9**	**986,5**	**239,4**	**11,3**

день: 5 сезон: **осенне - зимний**

неделя: 1 Возрастная категория: **11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

5-й день

		ЗАВТРАК														
1.		Булочка "Веснушка"	65	17,3	1,8	19,9	164,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	18,1	32,5	6,3	0,5
2.	268	Каша рисовая молочная	250	7,0	10,8	40,5	286,8	0,1	0,0	2,0	0,1	0,0	255,0	225,0	2,5	0,1
3.	943	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	1,9	0,2	12,3	58,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,0	16,3	3,5	0,3
5.		Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
		итого:		27,80	13,30	108,70	666,00	0,20	0,10	2,10	0,10	0,00	289,90	304,8	55,3	1,8

		ОБЕД														
1.	83	Салат "Витаминный"	100	2,2	10,0	11,2	58,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	34,0	101,0	104,0	3,7
2.	217	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1	0,0	8,3	0,0	0,0	45,3	63,5	2,3	1,0
3.		Тефтели п/ф	100	13,8	25,3	8,7	204,0	0,1	0,0	2,5	0,0	0,0	19,0	103,0	0,0	2,2
4.	679	Каша гречневая	180	10,3	9,4	39,5	303,7	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	117,1	143,2	162,4	5,5
5.	886	Кисель плодово-ягодный с вит. С	200	1,4	0,0	29,0	110,0	0,0	0,1	8,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.		Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
7.		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
		итого:		36,0	48,4	140,3	950,6	1,0	0,4	18,8	0,0	0,0	251,4	499,9	293,1	14,8
		ИТОГО за день:		63,8	61,7	249,0	1616,6	1,2	0,5	20,9	0,1	0,0	541,3	804,7	348,4	16,6

день: 1
неделя: 2

сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

6-й день

		ЗАВТРАК														
1.	8	Бутерброд с колбасой	60	6,2	9,8	12,7	162,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	66,9	10,3	0,9
2.	264	Каша пшеничная молочная	250	9,3	9,4	45,7	303,8	0,2	0,0	1,7	0,0	0,0	170,3	252,3	48,5	2,4
3.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	79,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
5.		Апельсин	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:				22,9	22,7	99,2	675,7	0,4	0,1	28,0	0,0	0,0	375,8	511,2	109,3	5,7

		ОБЕД														
1.	79	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,0	0,0	27,8	0,0	0,0	44,0	32,0	17,0	0,6
2.	187	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,8	10,0	7,8	83,0	0,1	0,0	18,5	0,0	0,0	34,0	0,0	22,3	0,1
3.		Биточки, котлеты из рыбы п/ф	120	15,0	3,2	14,4	169,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	82,0	195,0	34,5	0,1
4.	299	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	24,0	184,0	0,2	0,0	6,8	0,0	0,0	72,0	114,0	0,4	0,0
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	14,0	45,5	9,8	0,8
7.		Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	121,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,7
итого:				33,0	33,7	136,7	954,8	0,6	0,3	57,6	0,1	0,0	292,5	513,1	130,9	5,4
		ИТОГО за день:		55,9	56,4	235,9	1630,5	1,0	0,4	85,6	0,1	0,0	668,3	1024,3	240,2	11,1

день: **2**

неделя: 2

сезон: **осенне - зимний**

Возрастная категория: **11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

7-й день

		ЗАВТРАК														
1.	2	Бутерброд с джемом, повидлом	60	1,8	6,3	30,6	186,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	9,0	18,0	4,5	0,6
2.	262	Каша манная молочная	250	7,5	9,4	38,5	269,3	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	166,0	151,5	25,3	0,6
3.	945	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	127,0	93,0	15,0	0,4
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	17,5	79,0	23,5	2,0
5.		Яблоко	100	0,0	0,4	6,8	47,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	25,0	20,0	9,0	0,2
		итого:		14,1	18,0	108,0	**670,3**	0,2	0,1	18,3	0,0	0,0	344,5	361,5	77,3	3,8

		ОБЕД														
1.	87	Салат из свеклы с яблоками	100	3,1	0,2	6,5	40,0	0,1	0,1	10,0	0,0	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7
2.	204	Суп "Уха"	250	9,2	12,2	16,1	166,3	0,1	0,0	7,9	0,0	0,0	63,8	165,8	48,3	0,1
3.	637	Птица отварная	100	11,5	12,0	13,3	206,7	0,1	0,0	8,7	0,0	0,0	120,8	115,8	32,5	1,5
4.	384	Каша перловая	200	6,1	9,0	26,5	279,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	26,0	112,6	180,4	1,2
5.	864	Компот из апельсинов с вит.С	200	0,1	0,2	20,2	93,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8
6.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
		итого:		35,8	34,4	117,2	**954,7**	0,6	0,4	26,7	0,0	0,0	270,1	548,1	304,1	6,1
		ИТОГО за день:		49,9	52,4	225,2	1625,0	0,8	0,5	45,0	0,0	0,0	614,6	909,6	381,4	9,9

день: 3 сезон: осенне - зимний

неделя: 2 Возрастная категория: 11-18 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

8-й день

		ЗАВТРАК														
1.	94	Бутерброт с маслом	50	2,4	25,0	15,0	294,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	10,0	26,0	4,0	0,4
2.	235	Суп молочный	250	7,1	6,6	23,7	182,5	0,1	0,0	1,2	0,1	0,0	255,0	171,0	26,3	0,5
3.	943	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
5.		Груша	100	2,4	0,3	10,3	47,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,3
		ИТОГО:		15,0	32,2	83,7	677,5	0,1	0,1	1,7	0,3	0,0	303,0	242,0	48,9	3,9

		ОБЕД														
1.	58	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	0,0	25,0	0,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9
2.	181	Суп "Свекольник"	250	3,5	4,5	12,2	97,0	0,1	0,0	9,3	0,1	0,0	38,1	70,0	0,3	1,6
3.	381	Биточки мясные	100	17,4	17,5	64,3	286,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	39,0	185,0	0,5	2,8
4.	409	Пюре гороховое	180	17,6	9,4	34,9	257,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	100,4	180,8	94,3	5,9
5.	859	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,1	8,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
		ИТОГО:		46,5	32,5	180,2	961,5	0,9	0,7	42,3	0,1	0,0	229,5	557,5	140,9	13,8
		ИТОГО за день:		61,5	64,7	263,9	1639,0	1,0	0,8	44,0	0,4	0,0	532,5	799,5	189,8	17,7

день: 4 сезон: осенне - зимний

неделя: 2 Возрастная категория: 11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

9-й день

		ЗАВТРАК														
1.	3	Бутерброд с сыром	60	6,7	10,8	9,9	164,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	182,7	132,0	13,3	0,4
2.	268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1	0,0	1,6	0,1	0,0	204,0	180,0	2,0	0,0
3.	959	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25,0	144,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
5.		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1
итого:				19,7	23,2	94,5	669,4	0,2	0,1	3,3	0,2	0,0	553,7	498,0	58,9	1,7

		ОБЕД														
1.	85	Салат из свеклы отварной	100	3,5	5,5	8,4	89,0	0,0	0,0	5,7	0,0	0,0	33,0	38,0	19,0	1,3
2.	218	Суп лапша с курицей	250	2,2	3,0	14,7	94,3	0,1	0,0	16,3	0,0	0,0	16,3	192,5	0,3	1,1
3.	591	Гуляш из говядины	100	18,0	16,3	8,9	240,0	0,1	0,0	18,9	0,0	0,0	112,0	174,0	10,0	0,2
4.	299	Картофельное пюре	200	3,8	9,8	25,4	204,0	0,2	0,0	27,8	0,0	0,0	22,0	104,0	40,0	0,2
5.	883	Кисель с витамином С	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	8,4	0,7
7.		Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
итого:				36,1	35,6	129,3	959,9	0,6	0,3	68,7	0,0	0,0	210,3	610,7	96,5	5,2
ИТОГО за день:				55,8	58,8	223,8	1629,3	0,8	0,4	72,0	0,2	0,0	764,0	1108,7	155,4	6,9

день: 5 сезон: осенне - зимний

неделя: 2 Возрастная категория: 11 - 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		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

10-й день

		ЗАВТРАК														
1.	255	**Каша ячневая молочная**	200	6,4	11,4	35,8	271,2	0,1	0,0	1,4	0,1	0,0	167,0	150,6	37,2	0,9
2.		**Сочни с творогом**	60	5,2	2,2	16,3	185,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	39,0	7,6	0,5
3.	944	**Чай с лимоном**	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
4.		**Хлеб пшеничный, хлеб ржаной**	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	4,2	0,3
5.		**Банан**	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
итого:				15,5	14,3	103,1	**684,0**	0,2	0,1	4,3	0,1	0,0	197,8	241,1	91,0	2,7

		ОБЕД														
1.	55	**Огурцы свежие**	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	0,6
2.	220	**Суп "Полевой"**	250	1,6	5,1	17,1	120,3	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	41,5	41,5	15,3	0,4
3.	486	**Рыба тушеная (горбуша)**	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1	0,0	1,9	0,0	0,0	127,8	123,4	29,4	0,0
4.	682	**Рис отварной**	230	5,9	23,0	14,4	313,3	0,0	0,0	2,2	0,1	0,0	9,9	92,5	0,0	0,0
5.	859	**Компот из св. яблок с вит. С**	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,0
6.		**Хлеб пшеничный**	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	14,0	45,5	9,8	0,8
7.		**Хлеб ржаной**	70	4,6	0,8	23,4	121,8	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	24,5	110,6	32,9	2,7
итого:				30,3	36,0	118,5	946,3	0,3	0,3	23,9	0,1	0,0	262,7	471,5	115,4	4,5
ИТОГО за день:				45,8	50,3	221,6	1630,3	0,5	0,4	28,2	0,2	0,0	460,5	712,6	206,4	7,2

. Итого за 10 дней 16 280,8 к/калл.