

**Меню**  
**11 лет и старше (осенне-зимний период)**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
Салат из свежих помидоров и огурцов 100	Салат из белокочанной капусты с яблоками 100	Салат картофельный с солеными огурцами 100	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 100	Салат картофельный с зеленым горошком 100	Салат картофельный с квашенной капустой 100	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки, масло растительное) 100	Салат из свежих помидор 100	Салат из свежей капусты, помидоров, огурцов 100	Салат из моркови изюмом 100
Каша ячневая рассыпчатая молочная 200	Запеканка манная с изюмом и молоком стуженным 200\30	Каша рисовая молочная вязкая 220\5	Лапшевник с творогом 200\5	Каша молочная «Дружба» 200\5	Суп молочный с макаронными изделиями 250	Каша пшеничная молочная вязкая 200\5	Запеканка из творога с морковью 200	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая 200\5	Каша манная молочная жидкая 200\5
Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с сыром 30\10	Яйцо куриное 40	Бутерброд с сыром 30\10	Колбаса полукопченая (порциями) 15	Яйцо куриное 40	Бутерброд с маслом 30\10	Бутерброд с сыром 30\10	Колбаса полукопченая (порциями) 15	Бутерброд с маслом 30\10
Какао с молоком (2 вариант) 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток (2 вариант) 200	Чай с лимоном 200	Кофейный напиток на молоке (1 вариант) 200	Какао с молоком (2 вариант) 200	Кофейный напиток на молоке (2 вариант) 200	Кисель из яблок 200	Чай с молоком 200	Какао с молоком (2 вариант) 200
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 70	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 70	Хлеб пшеничный 70	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 70	Хлеб пшеничный 30
<b>Обед</b>									
Салат из моркови с яблоками 100	Салат из свежих огурцов 100	Салат из свежих помидор 100	Салат из свежесыренных огурцами 100	Салат из квашенной капусты 100	Салат из свежесыренных растительным маслом 100	Салат из моркови 100	Салат из свежесыренных яблоками и огурцами 100	Салат из свежесыренных изюмом 100	Салат из свежих помидор и огурцов 100

Уха рыбачья 250\25	Щи из свежей капусты с картофелем 250\10	Рассольник Ленинградский 250\10	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Рассольник домашний 250	Суп крестьянский с крупой 250\8	Суп картофельный с домашней лапшой 250	Щи поуральски с крупой 250	Суп картофельный с крупой 250	Борщ с капустой и картофелем 250
Котлета рубленная из птицы 100\6	Котлета 100	Котлета рыбная 100\5	Тефтели из говядины (паровые) 100\35	Плов из отварной говядины 230	Биточки рыбные 100\5	Фрикадельки из кур 100\6	Гуляш из отварной говядины 100\50	Тефтели из говядины, тушеные в соусе 100\30	Котлета здоровье 100
Макаронные изделия отварные 200	Каша рисовая рассыпчатая 200	Картофель- отварной 200	Каша пшеничная рассыпчатая 200	Ряженка 200	Каша пшеничная рассыпчатая 200	Каша гречневая рассыпчатая 200	Капуста тушеная 200	Макаронные изделия отварные 200	Бобовые отварные 200
Компот из сухофруктов 200	Компот из свежих плодов 200	Сок яблочный 200	Напиток апельсиновый 200	Кисель из яблоч сушеных 200	Компот из сухофруктов 200	Сок виноградный 200	Напиток яблочно- лимонный 200	Кофейный напиток на молоке 200	Компот из апельсинов 200
Хлеб ржано- пшеничный 50	Хлеб ржано- пшеничный 50	Хлеб ржано- пшеничный 60	Хлеб ржано- пшеничный 50	Хлеб ржано- пшеничный 60	Хлеб ржано- пшеничный 50	Хлеб ржано- пшеничный 50	Хлеб ржано- пшеничный 60	Хлеб ржано- пшеничный 60	Хлеб ржано- пшеничный 60
Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40



# 1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1, мг	В 2, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>													
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88	14	2012
Каша ячневая рассыпчатая молочная	200	9,6	8,16	46,96	303,2	170,24	45,85	1,3	0,19	0,19	0,52	171	2012
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,90	0,62	0,05	0,03	0	1	2012
Какао с молоком (2 вариант)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,0	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	6,9	9,75	0,6	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>18,55</b>	<b>27,01</b>	<b>93,26</b>	<b>694,3</b>	<b>311,63</b>	<b>102,44</b>	<b>3,82</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>14,92</b>		
<b>Обед</b>													
Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,10	0,79	0,03	0,04	2,10	18	2012
Уха рыбацкая	250/25	7,25	2,25	20,42	131,7	18,4	28,05	0,97	0,14	0,1	6,87	69	2012
Котлета рубленая из птицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33	125	2012
Макаронные изделия отварные	200	7,33	5,6	44,4	244,1	12,41	9,74	0,98	0,07	0,02	0	202	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,65	27,5	110,0	26,39	18,27	0,81	0,01	0,03	0,32	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	6,9	9,75	0,6	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>34,43</b>	<b>30,15</b>	<b>148,92</b>	<b>984,6</b>	<b>109,57</b>	<b>116,29</b>	<b>7,44</b>	<b>0,52</b>	<b>0,3</b>	<b>9,62</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>52,98</b>	<b>57,16</b>	<b>242,18</b>	<b>1678,9</b>	<b>421,2</b>	<b>218,73</b>	<b>11,26</b>	<b>0,92</b>	<b>0,7</b>	<b>24,54</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1, мг	В 2, мг			С, мг
<b>Завтрак</b>													
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	9	9,1	123,75	42,50	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5	8	2012
Запеканка манная с изюмом и молоком стуженным	200/30	11,4	10,4	55,9	377	231,5	35,58	1,11	0,12	0,32	1,01	194	2012
Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	3	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>21,1</b>	<b>22,63</b>	<b>107,9</b>	<b>733,65</b>	<b>389,46</b>	<b>77,74</b>	<b>3,53</b>	<b>0,3</b>	<b>0,41</b>	<b>18,58</b>		
<b>Обед</b>													
Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84	13	2012
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,75	5,8	8,5	93,75	32,73	19,21	0,71	0,05	0,05	12,08	52	2012
Котлета	100	18	14,58	14,5	262,5	32,65	26,89	1,3	0,08	0,13	1,11	99	2012
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,77	50,16	268	73,75	58	1,61	0,1	0,07	11,3	169	2012
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	279	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0	0		
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>31,75</b>	<b>30,35</b>	<b>132,36</b>	<b>938,05</b>	<b>182,05</b>	<b>139,4</b>	<b>7,45</b>	<b>0,46</b>	<b>0,3</b>	<b>29,93</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>52,85</b>	<b>52,98</b>	<b>240,26</b>	<b>1671,7</b>	<b>571,51</b>	<b>217,2</b>	<b>10,98</b>	<b>0,76</b>	<b>0,71</b>	<b>48,51</b>		



### 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1, мг			В 2, мг
<b>Завтрак</b>												
Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,5	5,2	10,0	21,80	20,0	0,74	0,06	0,05	6,41	37	2012
Каша рисовая молочная вязкая	220/5	7,3	10,2	35,4	213,76	39,03	0,51	0,07	0,25	0,94	184	2012
Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	1	0,03	0,36	0		
Кофейный напиток на молоке (2 вариант)	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	32,37	14,52	20,8	1,22	0,17	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>22,35</b>	<b>23,15</b>	<b>96,37</b>	<b>377,94</b>	<b>97,01</b>	<b>3,58</b>	<b>0,36</b>	<b>0,78</b>	<b>7,87</b>		
<b>Обед</b>												
Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91	12	2012
Рассольник Ленинградский	250/10	2,16	5,33	15,4	15,58	22,5	0,85	0,08	0,06	6,7	56	2012
Котлета рыбная	100/5	16,08	17,41	32,91	49,25	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37	83	2012
Картофель отварной	200	3,91	5,56	27,8	17,98	39,85	1,57	0,11	0,1	1,71	129	2012
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4		
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,84	0,48	24,6	9,72	10,32	2,16	0,12	0	0		
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,25	23,12	10,37	14,87	0,87	0,12	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>31,64</b>	<b>33,73</b>	<b>148,83</b>	<b>132,64</b>	<b>142,18</b>	<b>10,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,36</b>	<b>29,69</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>53,99</b>	<b>56,88</b>	<b>245,2</b>	<b>510,58</b>	<b>239,19</b>	<b>13,95</b>	<b>1,04</b>	<b>1,14</b>	<b>37,56</b>		

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1, мг			В 2, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>													
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,2	6,9	4,3	91	36,15	14,50	0,73	0,05	0,09	10,88	9	2012
Лапшевник с творогом	200/5	14,8	17,11	42,66	378,88	135,13	46,41	1,55	0,11	0,21	6,53	206	2012
Бутерброд с сыром	30/10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	3	2012
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,10	0,84	0,07	0	0	2,80	270	2012
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>27,2</b>	<b>27,25</b>	<b>90,16</b>	<b>708,78</b>	<b>289,56</b>	<b>89,05</b>	<b>3,72</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>20,28</b>		
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,10	1,20	0,03	0,03	8	27	2012
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	18,75	111,25	13,7	20,92	0,91	0,06	0,05	6,6	59	2012
Тефтели из говядины (паровые)	100/35	14,12	11,62	12,12	210	43,86	29,53	1,33	0,08	0,15	3,58	106	2012
Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,33	5,22	54,77	292,2	101,96	54,67	4,45	0,25	0,13	11,61	167	2012
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	3,43	1,10	0,06	0	0	2,33	280	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	6,9	9,75	0,6	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>32,5</b>	<b>25</b>	<b>148,34</b>	<b>933,35</b>	<b>198,78</b>	<b>136,67</b>	<b>10,35</b>	<b>0,62</b>	<b>0,36</b>	<b>32,12</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>59,7</b>	<b>52,25</b>	<b>238,5</b>	<b>1642,13</b>	<b>488,34</b>	<b>225,72</b>	<b>14,07</b>	<b>0,93</b>	<b>0,72</b>	<b>52,4</b>		



## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1, мг	B 2, мг			С, мг
<b>Завтрак</b>													
Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	9	10,1	144	16,35	19,44	0,82	0,05	0,05	6,64	36	2012
Каша молочная «Дружба»	200	6,33	8,88	34,2	241,1	126,5	36,98	0,81	0,12	0,15	0,53	187	2012
Колбаса полукопченая (порциями)	15	2,3	4,8	0,3	53,6	4,2	2,7	0,3	0	0	0		
Кофейный напиток на молоке (1 вариант)	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,8	0,11	0,03	0,12	0,52	272	
Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	32,37	160,8	14,52	20,8	1,22	0,17	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>20,08</b>	<b>25,83</b>	<b>91,87</b>	<b>693,5</b>	<b>267,43</b>	<b>92,72</b>	<b>3,26</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>7,69</b>		

## Обед

Салат из квашенной капусты	100	1	5	6,75	76,25	25,66	9,63	0,32	0,01	0,02	14,27	10	2012
Рассольник домашний	250	2,12	5,25	13,62	112,51	22,6	24,15	0,91	0,06	0,06	10,5	57	2012
Плов из отварной говядины	230	22,54	22,84	53,62	473,8	21,85	57,04	3,41	0,08	0,16	0,55	97	2012
Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	31,7	123	16,32	0	0,78	0	0	0,24	294	2012
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,84	0,48	24,6	118,68	9,72	10,32	2,16	0,12	0	0		
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>32,8</b>	<b>33,77</b>	<b>148,79</b>	<b>996,14</b>	<b>104,45</b>	<b>113,04</b>	<b>8,28</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>25,56</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>52,88</b>	<b>59,6</b>	<b>240,66</b>	<b>1687,64</b>	<b>371,88</b>	<b>205,76</b>	<b>11,54</b>	<b>0,74</b>	<b>0,56</b>	<b>33,25</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1, мг	В 2, мг			С, мг
<b>Завтрак</b>													
Салат картофельный с квашенной капустой	100	1,5	5,2	10,0	94	21,80	20	0,74	0,06	0,05	6,41	37	2012
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,12	19,87	148,75	135,67	18,01	0,4	0,06	0,15	0,63	75	2012
Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1	0,03	0,36	0		
Какао с молоком (2 вариант)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,0	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	32,37	160,8	14,52	20,8	1,22	0,17	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>20,95</b>	<b>17,97</b>	<b>76,34</b>	<b>559,55</b>	<b>304,35</b>	<b>90,81</b>	<b>4,23</b>	<b>0,35</b>	<b>0,69</b>	<b>7,56</b>		
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,30	0,02	0,04	9,25	25	2012
Суп крестьянский с крупой	250\8	2,12	5,62	12,5	110,0	19,97	13,71	0,48	0,03	0,03	8,0	65	2012
Биточки рыбные	100\5	16,12	17,75	32,87	277,5	49,71	31,86	1,41	0,15	0,15	0,37	83	2012
Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,77	6,55	49,44	297,77	88,68	28,26	2,97	0,33	0,07	11,28	168	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,65	27,5	110,0	26,39	18,27	0,81	0,01	0,03	0,32	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0	0		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	6,9	9,75	0,6	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>34,86</b>	<b>39,32</b>	<b>165,81</b>	<b>1065,27</b>	<b>236,9</b>	<b>130,61</b>	<b>9,37</b>	<b>0,74</b>	<b>0,32</b>	<b>29,22</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>55,81</b>	<b>57,29</b>	<b>242,15</b>	<b>1624,82</b>	<b>541,25</b>	<b>221,42</b>	<b>13,6</b>	<b>1,09</b>	<b>1,01</b>	<b>36,78</b>		



## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1, мг			B 2, мг	C, мг
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки, растительное масло)	100	1,5	4,6	11	91	38,10	19,54	0,95	0,03	0,04	13,70	21	2012
Каша пшеничная молочная вязкая	200\5	7,4	8	36,5	241,11	134,25	36,27	1,82	0,13	0,17	0,53	186	2012
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,06	0,03	0	1	2012
Кофейный напиток на молоке (2 вариант)	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	6,9	9,75	0,6	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>16,75</b>	<b>24,15</b>	<b>95,6</b>	<b>658,21</b>	<b>293,21</b>	<b>87,94</b>	<b>4,1</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>14,75</b>		

### Завтрак

### Обед

Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,70	28,50	0,55	0,03	0,05	1,73	16	2012
Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,87	2,75	17,87	110	15,81	24,01	0,91	0,08	0,07	7,0	60	2012
Фрикадельки из кур	100\6	14,5	15,7	11,1	245	45,30	15,39	1,03	0,04	0,09	0,45	124	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7	46,33	297,7	17,25	16,23	5,58	0,24	0,14	0	165	2012
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	40	2,66	0,70	0,01	0,01	4		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,4	20,5	98,9	8,1	8,6	1,8	0,1	0	0		
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>36,37</b>	<b>30,75</b>	<b>161,40</b>	<b>1083,5</b>	<b>155,46</b>	<b>107,29</b>	<b>11,27</b>	<b>0,60</b>	<b>0,36</b>	<b>13,18</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>53,12</b>	<b>54,9</b>	<b>257,0</b>	<b>1740,71</b>	<b>448,67</b>	<b>195,23</b>	<b>15,37</b>	<b>0,95</b>	<b>0,72</b>	<b>27,93</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины			№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	В 1, мг	В 2, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>													
Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,74	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91	12	2012
Запеканка из творога с морковью	200	9,4	9,55	66,33	385,5	197,45	29,62	1,32	0,1	0,25	1,9	219	2012
Бутерброд с сыром	30\10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	3	2012
Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,70	0,01	0,01	1,36	292	2012
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>18,4</b>	<b>17,35</b>	<b>131,73</b>	<b>756,4</b>	<b>336,87</b>	<b>74,36</b>	<b>4,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>20,24</b>		
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с яблоками и огурцами	100	1,0	4,5	6,6	7,1	27,48	14,68	1,18	0,02	0,03	4,41	30	2012
Щи поуральски с крупой	250	1,87	5,6	7,12	88,75	32,28	16,82	0,63	0,03	0,04	7,5	53	2012
Гуляш из отварной говядины	100\50	20,87	18,5	6,5	276,25	16,76	24,4	2,6	0,04	0,08	0,46	93	2012
Капуста тушеная	200	4,33	6,5	18,88	151,11	102,61	39,25	1,51	0,06	0,07	32,95	134	2012
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	11,4	5,34	1,20	0,02	0,01	7,8	276	2012
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,84	0,48	24,6	118,68	9,72	10,32	2,16	0,12	0	0		
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>35,21</b>	<b>35,98</b>	<b>107,3</b>	<b>834,77</b>	<b>208,55</b>	<b>122,71</b>	<b>9,98</b>	<b>0,39</b>	<b>0,3</b>	<b>53,12</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>53,61</b>	<b>53,33</b>	<b>239,03</b>	<b>1591,17</b>	<b>545,42</b>	<b>197,07</b>	<b>14,08</b>	<b>0,7</b>	<b>0,65</b>	<b>73,36</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины		№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1, мг			B 2, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>													
Салат из свежей капусты, помидоров, огурцов	100	3,3	9,25	8	64,28	25,55	1,2	0,06	0,08	41,6	11	2012	
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5	8,11	9,88	35,55	137,33	67,44	1,66	0,2	0,17	0,51	174	2012	
Колбаса полукопченая (порциями)	15	2,3	4,8	0,3	4,2	2,7	0,3	0	0	0			
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	60,30	7	0,08	0,02	0,08	0,65	292	2012	
Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	32,37	14,52	20,8	1,22	0,17	0	0			
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>20,56</b>	<b>26,08</b>	<b>88,26</b>	<b>280,63</b>	<b>123,4</b>	<b>3,24</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>42,76</b>			
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	26,97	15,75	1,01	0,03	0,03	3,31	26	2012	
Суп картофельный с крупой	250	2	1,87	14,5	11,85	18,01	0,7	0,07	0,06	5,25	61	2012	
Тефтели из говядины, тушеные в соусе	100/30	14	12,2	10,1	35,53	26,54	1,14	0,08	0,16	0,12	104	2012	
Макаронные изделия отварные	200	7,33	5,6	44,4	12,41	9,74	0,98	0,07	0,02	0	202	2012	
Кофейный напиток на молоке (2 вариант)	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	272	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,84	0,48	24,6	9,72	10,32	2,16	0,12	0	0			
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0			
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>34,87</b>	<b>27,65</b>	<b>147,1</b>	<b>210,44</b>	<b>104,44</b>	<b>6,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>9,2</b>			
<b>Всего за день</b>		<b>55,43</b>	<b>53,73</b>	<b>235,36</b>	<b>491,07</b>	<b>227,89</b>	<b>10,04</b>	<b>0,95</b>	<b>0,73</b>	<b>51,96</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные элементы			Витамины		№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	B 1, мг	B 2, мг			C, мг
Салат из моркови с изюмом	100	2,5	0,1	24,8	108	61,19	27,43	1,38	0,06	1	2,43	17	2012
Каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,88	260	211,61	28,65	0,48	0,09	0,25	0,92	182	2012
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,06	0,03	0	1	2012
Какао с молоком (2 вариант)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27,0	0,87	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>19,61</b>	<b>21,82</b>	<b>105,58</b>	<b>698,9</b>	<b>399,56</b>	<b>104,88</b>	<b>4,05</b>	<b>0,34</b>	<b>1,41</b>	<b>3,87</b>		

### Завтрак

### Обед

Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,75	7,37	2,87	81,25	16,02	9,93	0,42	0,02	0,03	13,87	14	2012
Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	8,25	13,62	137,5	50,61	25,18	1,13	0,05	0,08	8,18	54	2012
Котлета «Здоровье»	100	15	12,2	8	203	38,20	28,41	1,35	0,06	0,16	0,55	100	2012
Бобовые отварные	200	14,77	3,77	54,22	237,77	130,67	28,41	5,06	0,35	0,14	0	201	2012
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,86	0,17	0,01	0,01	12,0	277	2012
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,84	0,48	24,6	118,68	9,72	10,32	2,16	0,12	0	0		
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	91,9	8,3	11,9	0,7	0,1	0	0		
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>40,13</b>	<b>32,37</b>	<b>139,11</b>	<b>940,1</b>	<b>268,88</b>	<b>120,01</b>	<b>10,99</b>	<b>0,61</b>	<b>0,32</b>	<b>23,6</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>59,74</b>	<b>54,19</b>	<b>244,69</b>	<b>1639</b>	<b>668,44</b>	<b>224,89</b>	<b>15,04</b>	<b>0,94</b>	<b>1,73</b>	<b>38,47</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>553,9</b>	<b>552,81</b>	<b>2398,23</b>	<b>16536,08</b>	<b>5326,6</b>	<b>2199,15</b>	<b>129,27</b>	<b>9,09</b>	<b>8,91</b>	<b>421,72</b>		
<b>В среднем за день</b>		<b>55,39</b>	<b>55,28</b>	<b>239,82</b>	<b>1653,61</b>	<b>532,66</b>	<b>219,15</b>	<b>12,92</b>	<b>0,9</b>	<b>0,89</b>	<b>42,17</b>		

Используемый сборник рецептов:

1. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2012, - 352с.

Интервалы между приемами пищи составляют 3,5 – 4 часа.



Утверждаю:  
Директор муниципального  
казённого образовательного учреждения  
основной общеобразовательной школы  
с. Мулино Нагорского района Кировской области

Маракулина Н.В.

*Н.В. Маракулина*  
1 сентября 2024



# Примерное десятидневное меню

МКОУ ООШ с. Мулино Нагорского района Кировской области

11-14 лет (осенне-зимний период)