

УТВЕРЖДАЮ

И.М. Казь

Директор МКОУ "Ирбинская СОШ"

" 31.08.2023 г.



**Десятидневное меню столовой
МКОУ "Ирбинская СОШ"
на 2023-2024 учебный год
(возрастная категория от 12 лет до 18 лет)**

с. Ирба
2023 г.

Составлено на основе «Сборника рецептов
на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях»
под редакцией М. П. Могильного и
В. А. Тутельяна — М.: ДеЛи. принт 2011 г.
издательство «ДеЛи принт»
«Сборника рецептов блюд
и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания при
общеобразовательных школах»
под редакцией В. Т. Лапшиной - «Хлебпродинформ» 2004 г.
СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания обучающихся
в образовательных учреждениях»

день 1, (понедельник) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 374 сб 2004 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 18,2 | 4,4 | 2,25 | 121,40 | 0,12 | 1,8 | 22,2 | 2,22 | 43,2 | 265,4 | 42,8 | 0,82 |
| № 521 сб 2004 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,30 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| № 693 сб 2004 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 66,60 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Итого за завтрак | | 28,75 | 8,77 | 75,59 | 509,53 | 1,73 | 15,63 | 66,4 | 2,96 | 259,13 | 513,46 | 120,61 | 5,94 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 116 сб 2004 | Борщ с фасолью и картоф. мясо говядина | 300 | 7,50 | 5,40 | 16,50 | 144,60 | 0,06 | 10,50 | 6,00 | 3,30 | 75,00 | 273,00 | 39,00 | 1,80 |
| № 374 сб 2004 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 18,2 | 4,4 | 2,25 | 121,40 | 0,12 | 1,8 | 22,2 | 2,22 | 43,2 | 265,4 | 42,8 | 0,82 |
| № 521 сб 2004 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,30 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| № 693 сб 2004 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 66,60 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Итого за обед | | 44,65 | 20,99 | 92,09 | 749,98 | 1,82 | 26,93 | 72,4 | 6,26 | 343,83 | 895,46 | 171,16 | 8,5 |
| | Итого за день | | 73,40 | 29,76 | 167,68 | 1259,51 | 3,55 | 42,56 | 138,8 | 9,22 | 602,96 | 1408,92 | 291,77 | 14,44 |

день 2, (вторник) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 4 | Гречка отварная | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| №423 сб 2004 | Бефстроганов | 100 | 12,08 | 12,33 | 2,83 | 170,66 | 0,01 | 0,01 | 15 | 0,57 | 21,41 | 74,16 | 15,58 | 1,83 |
| № 639 сб 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| | Итого за завтрак | | 28,61 | 18,78 | 133,45 | 797,19 | 0,36 | 8,31 | 15 | 1,46 | 72,32 | 447,26 | 276,65 | 10,25 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 143 сб 2004 | Суп с макаронными изделиями, картофелем | 300 | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 | 0,05 | 1,14 | 0 | 0,39 | 41,4 | 243,9 | 18,9 | 0,66 |
| | курица | 32 | 0,15 | 0,57 | 0,00 | 21,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 4 | Гречка отварная | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| №423 сб 2004 | Бефстроганов | 100 | 12,08 | 12,33 | 2,83 | 170,66 | 0,01 | 0,01 | 15 | 0,57 | 21,41 | 74,16 | 15,58 | 1,83 |
| № 639 сб 2004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| | Итого за обед | | 32,33 | 22,74 | 152,29 | 938,89 | 0,41 | 9,45 | 15 | 1,85 | 113,72 | 691,16 | 295,55 | 10,91 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 60,94 | 41,52 | 285,74 | 1736,08 | 0,77 | 17,76 | 30,00 | 3,31 | 186,04 | 1138,42 | 572,20 | 21,16 |

день 3,(среда) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| №511 сб 2004 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | 0,00 | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| №452 сб 2004 | Котлеты,биточки в томатном соусе | 100 | 12,33 | 21,67 | 11 | 288,33 | 0,1 | 0,33 | 5,83 | 1,17 | 43,17 | 175 | 33,33 | 2,33 |
| № 686 сб 2004 | Чай с лимоном | 200 | 2,28 | 3,66 | 36,28 | 138,51 | 0,004 | 0,001 | 0,055 | 0,07 | 12,11 | 7,64 | 6,5 | 0,07 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 22,17 | 33,16 | 118,01 | 790,41 | 0,18 | 7,83 | 41,89 | 2,58 | 90,36 | 298,99 | 81,82 | 5,08 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| №116 сб 2004 | Суп овощной | 250 | 1,80 | 4,90 | 14,30 | 108,50 | 0,20 | 5,83 | 0,00 | 2,43 | 29,28 | 86,98 | 36,00 | 2,03 |
| | курица | 32 | 0,15 | 0,57 | 0,00 | 21,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| №511 сб 2004 | Рис отварной | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | 0,00 | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,34 | 0,70 |
| №452 сб 2004 | Котлеты,биточки в томатном соусе | 100 | 12,33 | 21,67 | 11 | 288,33 | 0,1 | 0,33 | 5,83 | 1,17 | 43,17 | 175 | 33,33 | 2,33 |
| № 686 сб 2004 | Чай с лимоном | 200 | 2,28 | 3,66 | 36,28 | 138,51 | 0,004 | 0,001 | 0,055 | 0,07 | 12,11 | 7,64 | 6,5 | 0,07 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Итого за обед | | 24,12 | 38,63 | 132,31 | 920,46 | 0,38 | 13,66 | 41,89 | 5,01 | 119,64 | 385,97 | 117,82 | 7,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 46,29 | 71,79 | 250,32 | 1710,87 | 0,57 | 21,49 | 83,77 | 7,59 | 210,00 | 684,96 | 199,64 | 12,19 |

день 4, (четверг) неделя первая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 444 сб | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | Плов из птицы | 250 | 7,5 | 7,52 | 38,97 | 211,02 | 0,25 | 0,31 | 0,06 | 0,17 | 59,65 | 128,21 | 26,66 | 0,93 |
| 2004 | Кисель ягодный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | 0,01 | 24 | 0 | 0,2 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Апельсины | 150 | 1,92 | 0,42 | 17,36 | 81,00 | 0,08 | 128,58 | 0 | 0,42 | 72,86 | 49,28 | 27,86 | 0,64 |
| | Итого за завтрак | | 11,95 | 8,32 | 98,32 | 453,50 | 0,37 | 152,89 | 0,06 | 1,18 | 160,31 | 212,59 | 68,82 | 2,04 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2000 | Борщ с капустой и картоф. мясо говядина | 300 | 7,50 | 5,40 | 16,50 | 144,60 | 0,06 | 10,50 | 6,00 | 3,30 | 75,00 | 273,00 | 39,00 | 1,80 |
| | | 30 | 8,40 | 6,82 | 0,00 | 95,85 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 109,00 | 11,55 | 0,76 |
| | сметана | 16 | 0,58 | 4,66 | 2,86 | 32,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 | 66,33 | 104,2 | 0,75 | 0,00 |
| № 444 сб | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | Плов из птицы | 250 | 7,5 | 7,52 | 38,97 | 211,02 | 0,25 | 0,31 | 0,06 | 0,17 | 59,65 | 128,21 | 26,66 | 0,93 |
| 2004 | Кисель ягодный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | 0,01 | 24 | 0 | 0,2 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Апельсины | 150 | 1,92 | 0,42 | 17,36 | 81,00 | 0,08 | 128,58 | 0 | 0,42 | 72,86 | 49,28 | 27,86 | 0,64 |
| | Итого за обед | | 28,43 | 25,20 | 117,68 | 726,15 | 0,48 | 164,19 | 6,06 | 4,52 | 311,34 | 698,79 | 120,12 | 4,6 |
| | Итого за день | | 40,38 | 33,52 | 216,00 | 1179,65 | 0,85 | 317,08 | 6,12 | 5,7 | 471,65 | 911,38 | 188,94 | 6,64 |

день 5, (пятница) неделя первая, сезон осенне-зимний, 'возрастная категория от 12 до 18 лет'

| № | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| №516 сб 1004 | Макаронны отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,20 | 0,08 | 0 | 0 | 2,6 | 16 | 46 | 10 | 1 |
| № 493 сб 1004 | Курица тушенная в соусе | 100 | 11,5 | 8,57 | 2,9 | 134,70 | 0,03 | 0,1 | 22 | 0,33 | 31,33 | 83 | 12,67 | 7,33 |
| 639 сб 1004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Итого за завтрак | | 22,13 | 19,47 | 110,00 | 683,70 | 0,18 | 8,4 | 22 | 3,67 | 84,77 | 209,35 | 72,32 | 11,27 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 138 сб 1004 | Суп крестьянский с крупой | 300 | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 108,81 | 0,07 | 12 | 0 | 0 | 59,1 | 267 | 31,8 | 0,93 |
| | курица | 32 | 0,15 | 0,57 | 0,00 | 21,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| №516 сб 1004 | Макаронны отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,20 | 0,08 | 0 | 0 | 2,6 | 16 | 46 | 10 | 1 |
| № 493 сб 1004 | Курица тушенная в соусе | 100 | 11,5 | 8,57 | 2,9 | 134,70 | 0,03 | 0,1 | 22 | 0,33 | 31,33 | 83 | 12,67 | 7,33 |
| 639 сб 1004 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Итого за обед | | 25,52 | 23,37 | 127,49 | 814,06 | 0,25 | 20,4 | 22 | 3,67 | 143,87 | 476,35 | 104,12 | 12,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 47,65 | 42,84 | 237,49 | 1497,76 | 0,43 | 28,8 | 44 | 7,34 | 228,64 | 685,7 | 176,44 | 23,47 |

день 6, (понедельник) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печень говяжья | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,20 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 |
| № 4 № 617 сб 3004 | Гречка отварная | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| | Кисель ягодный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | 0,01 | 24 | 0 | 0,2 | 8,2 | 9 | 4,4 | 0,14 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Груши | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,02 | 3,75 | 0,00 | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
| | Итого за завтрак | | 28,20 | 15,28 | 111,44 | 675,96 | 0,52 | 40,45 | 5240 | 1,89 | 91,52 | 566,1 | 226,97 | 13,88 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 132 сб 3004 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,6 | 2,5 | 16,98 | 117,90 | 0,1 | 7,5 | 0 | 2,4 | 38,5 | 208,75 | 31,75 | 1 |
| | мясо говядина | 30 | 8,40 | 6,82 | 0,00 | 95,85 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 109,00 | 11,55 | 0,76 |
| | сметана | 16 | 0,58 | 4,66 | 2,86 | 32,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 | 66,33 | 104,2 | 0,75 | 0,00 |
| | Печень говяжья | 100 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,20 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 |
| № 4 № 617 сб 3004 | Гречка отварная | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| | Кисель ягодный | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 | 0,01 | 24 | 0 | 0,2 | 8,2 ^м | 9 | 4,4 | 0,14 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Груши | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,02 | 3,75 | 0,00 | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
| | Итого за обед | | 39,78 | 29,26 | 131,28 | 921,91 | 0,67 | 48,75 | 5240 | 4,33 | 206,05 | 988,05 | 271,02 | 15,64 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 67,98 | 44,54 | 242,72 | 1597,87 | 1,19 | 89,20 | 10480,00 | 6,22 | 297,57 | 1554,15 | 497,99 | 29,52 |

день 7, (вторник) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 521 сб 2004 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,30 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| № 432 сб 2004 | Котлеты, биточки в томатном соусе | 100 | 12,33 | 21,67 | 11 | 288,33 | 0,1 | 0,33 | 5,83 | 1,17 | 43,17 | 175 | 33,33 | 2,33 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,80 | 0,01 | 100 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| | Итого за завтрак | | 20,33 | 25,72 | 83,94 | 628,43 | 1,71 | 112,83 | 50,03 | 2,06 | 127,5 | 326,83 | 113 | 4,78 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 124 сб 2004 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,13 | 5,88 | 7,35 | 90,84 | 0,05 | 24,06 | 0 | 2,82 | 48,21 | 41,16 | 102,12 | 0,78 |
| | мясо говядина | 30 | 8,40 | 6,82 | 0,00 | 95,85 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 109,00 | 11,55 | 0,76 |
| | сметана | 16 | 0,58 | 4,66 | 2,86 | 32,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 | 66,33 | 104,2 | 0,75 | 0,00 |
| № 521 сб 2004 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,30 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| № 432 сб 2004 | Котлеты, биточки в томатном соусе | 100 | 12,33 | 21,67 | 11 | 288,33 | 0,1 | 0,33 | 5,83 | 1,17 | 43,17 | 175 | 33,33 | 2,33 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,80 | 0,01 | 100 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| | Итого за обед | | 31,44 | 43,08 | 94,15 | 847,32 | 1,81 | 137,69 | 50,03 | 4,92 | 251,74 | 581,19 | 227,42 | 6,32 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 51,77 | 68,80 | 178,09 | 1475,75 | 3,52 | 250,52 | 100,06 | 6,98 | 379,24 | 908,02 | 340,42 | 11,1 |

день 8, (среда) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 сб 2004 | Жаркое по домашнему из говядины | 350 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 574,41 | 0,62 | 42,82 | 0 | 2,47 | 55,38 | 433,59 | 86,47 | 6,79 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40,00 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Итого за завтрак | | 36,55 | 37,25 | 59,1 | 697,83 | 0,67 | 50,59 | 0 | 3,01 | 100,58 | 490,07 | 114,85 | 10,9 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 148 сб 2004 | Суп картофельный с рыбными консервами | 300 | 10,14 | 9,93 | 15,75 | 192,93 | 0,14 | 8,25 | 18 | 1,05 | 37,98 | 210,84 | 55,26 | 1,5 |
| 113 сб 2004 | Жаркое по домашнему из говядины | 350 | 33,35 | 36,65 | 27,79 | 574,41 | 0,62 | 42,82 | 0 | 2,47 | 55,38 | 433,59 | 86,47 | 6,79 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40,00 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Яблоки | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Итого за обед | | 46,69 | 47,18 | 74,85 | 890,76 | 0,81 | 58,84 | 18 | 4,06 | 138,56 | 700,91 | 170,11 | 12,4 |
| | Итого за день | | 83,24 | 84,43 | 133,95 | 1588,59 | 1,48 | 109,43 | 18,00 | 7,07 | 239,14 | 1190,98 | 284,96 | 23,30 |

день 9, (четверг) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-----------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| №316 сб 2004 | Макаронны отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,20 | 0,08 | 0 | 0 | 2,6 | 16 | 46 | 10 | 1 |
| № 493 сб 2004 | Курица тушенная в соусе | 120 | 13,8 | 10,28 | 3,48 | 161,64 | 0,03 | 0,12 | 26,4 | 0,39 | 37,59 | 99,6 | 15,2 | 8,79 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| № 686 сб 2004 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 0 | 41,60 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | Груши | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,02 | 3,75 | 0,00 | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
| | Итого за завтрак | | 23,80 | 20,81 | 63,70 | 556,69 | 0,16 | 6 | 26,4 | 3,68 | 102,77 | 206,9 | 56,37 | 13,98 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 139 сб 2004 | Суп гороховый | 300 | 9 | 3,9 | 20,7 | 153,90 | 0,18 | 1,2 | 0 | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 |
| | мясо говядина | 30 | 8,40 | 6,82 | 0,00 | 95,85 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 109,00 | 11,55 | 0,76 |
| №516 сб 2004 | Макаронны отварные с маслом | 200 | 6,8 | 10 | 38 | 269,20 | 0,08 | 0 | 0 | 2,6 | 16 | 46 | 10 | 1 |
| № 493 сб 2004 | Курица тушенная в соусе | 120 | 13,8 | 10,28 | 3,48 | 161,64 | 0,03 | 0,12 | 26,4 | 0,39 | 37,59 | 99,6 | 15,2 | 8,79 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| № 686 сб 2004 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0 | 0 | 41,60 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | Груши | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,02 | 3,75 | 0,00 | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
| | Итого за обед | | 41,2 | 31,53 | 84,4 | 806,44 | 0,37 | 8 | 26,4 | 4,88 | 211,47 | 708,9 | 124,92 | 17,44 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 65,00 | 52,34 | 148,10 | 1363,13 | 0,53 | 14 | 52,8 | 8,56 | 314,24 | 915,8 | 181,29 | 31,42 |

день 10, (пятница) неделя вторая, сезон осенне-зимний, возрастная категория от 12 до 18 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак с 9-30 до 10-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 521 сб 2004 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,30 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| №452 сб 2004 | Котлеты или биточки рыбные в томатном соусе | 100 | 13,38 | 4,38 | 9,38 | 130,38 | 0,09 | 0,44 | 12,13 | 0,63 | 53,88 | 170,63 | 26,13 | 0,75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| | Итого за завтрак | | 22,14 | 8,46 | 112,38 | 594,06 | 1,71 | 13,74 | 56,33 | 1,72 | 136,32 | 366,33 | 136,13 | 3,63 |
| Обед с 12-00 до 13-00 | | | | | | | | | | | | | | |
| № 124 сб 2004 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 | 0,09 | 22,17 | 0 | 2,85 | 40,77 | 56,91 | 26,64 | 0,99 |
| | мясо говядина | 30 | 8,40 | 6,82 | 0,00 | 95,85 | 0,03 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 109,00 | 11,55 | 0,76 |
| | сметана | 16 | 0,58 | 4,66 | 2,86 | 32,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 | 66,33 | 104,2 | 0,75 | 0,00 |
| № 521 сб 2004 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,30 | 1,54 | 5 | 44,2 | 0,2 | 51 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| №452 сб 2004 | Котлеты или биточки рыбные в томатном соусе | 100 | 13,38 | 4,38 | 9,38 | 130,38 | 0,09 | 0,44 | 12,13 | 0,63 | 53,88 | 170,63 | 26,13 | 0,75 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Хлеб | 60 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 50,12 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 19,60 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,5 | 0 | 0,3 | 6 | 21 | 31,5 | 0,45 |
| | Итого за обед | | 33,28 | 25,91 | 124,99 | 823,48 | 1,85 | 36,71 | 56,33 | 4,61 | 253,12 | 636,44 | 175,07 | 5,38 |
| | Итого за день | | 55,42 | 34,37 | 237,37 | 1 417,54 | 3,56 | 50,45 | 112,66 | 6,33 | 389,44 | 1002,77 | 311,2 | 9,01 |

