

Утверждаю:

- И.о.директора муниципального Казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Вишневская средняя общеобразовательная школа»  
Беловского района Курской области



О.И.Корягина

**Примерное десятидневное меню**  
по муниципальному Казенному  
общеобразовательному учреждению  
«Вишневская средняя  
общеобразовательная школа» Беловского  
района Курской области

**Возраст обучающихся 12 лет и старше**

День: 1

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№120-11г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,475	4,75	13,5	150	0,19	0,83	33	0,38	163	136,88	26,68	0,65
№376-11г	Чай	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>11,495</b>	<b>16,7</b>	<b>43,32</b>	<b>399,86</b>	<b>0,27</b>	<b>0,97</b>	<b>112</b>	<b>0,96</b>	<b>315,4</b>	<b>243,78</b>	<b>43,23</b>	<b>1,41</b>

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№52-11г	Салат из свеклы с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
№43	Суп крестьянский с крупой	250	2,375	5,75	11,625	107,5	0,025	6	0	0	25,85	0	0	0,45
№72	Бефстроганов	100	15,155	18,454	5,135	245,963	0,087	2,01	0	0	38,15	0	0	1,914
№311-04г	Капуста тушеная	180	3,38	3,48	10,62	83,36	0,06	72,58	0,31	0,28	83,94	56,08	27,64	1,07
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>26,56</b>	<b>32,524</b>	<b>86,81</b>	<b>750,423</b>	<b>0,348</b>	<b>87,14</b>	<b>41,11</b>	<b>1,14</b>	<b>228,01</b>	<b>159</b>	<b>76,24</b>	<b>6,004</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>38,055</b>	<b>49,224</b>	<b>130,13</b>	<b>1150,283</b>	<b>0,618</b>	<b>88,11</b>	<b>153,11</b>	<b>2,1</b>	<b>543,41</b>	<b>402,78</b>	<b>119,47</b>	<b>7,414</b>

День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше



**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№79	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	0	0	201,64	0	0	2,64
№8	Морковь тертая с р/м	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
№379-11г	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,3	2,4
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>26,47</b>	<b>39,81</b>	<b>56,73</b>	<b>690,75</b>	<b>0,25</b>	<b>5,23</b>	<b>79</b>	<b>2,14</b>	<b>526,99</b>	<b>287,94</b>	<b>80,17</b>	<b>6,18</b>

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№50-г	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0	0	24,6	22,2	9	0,42
№88	Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0	18,48	0	0	33,98	0	22,2	0,83
№147	Рыба припущенная	100	11,58	8,11	3,37	129,47	0	0,27	0	0	0	0	0	0
№312-11г	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	95,94	32,04	1,03
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>22,65</b>	<b>22,6</b>	<b>97,73</b>	<b>688,37</b>	<b>1,55</b>	<b>107,57</b>	<b>39,78</b>	<b>0,72</b>	<b>139,18</b>	<b>179,46</b>	<b>82,8</b>	<b>3,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>49,12</b>	<b>62,41</b>	<b>154,46</b>	<b>1379,12</b>	<b>1,8</b>	<b>112,8</b>	<b>118,78</b>	<b>2,86</b>	<b>666,17</b>	<b>467,4</b>	<b>162,97</b>	<b>9,81</b>

День: 3

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



### ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№188	Запеканка рисовая	250	9,23	7,98	70,93	391,68	0,1	0,83	0	0	176,18	0	0	1,45
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
№128	Йогурт порционный	125	4	3,12	20	123,75	0,04	0,75	0,03	0	148,75	113,75	17,5	0,13
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>15,84</b>	<b>11,52</b>	<b>141,18</b>	<b>730,65</b>	<b>0,17</b>	<b>81,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,57</b>	<b>340,03</b>	<b>146,27</b>	<b>28,36</b>	<b>2,19</b>

### ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Капуста квашеная	60												
№35	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,01	4,55	39,99	210,93	0,12	6	0	0	28,2	0	0	1,3
№287	Тефтели (мясо, птица)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63
№302-11г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,232	0,24	0	0	0	17,52	252	168	0,8
№158	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,17	0,08	18,96	72,49	0,007	0,02	0	0	4,21	0	0	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>26,81</b>	<b>18,57</b>	<b>137,79</b>	<b>818,612</b>	<b>0,557</b>	<b>6,52</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>98,12</b>	<b>306,9</b>	<b>186,6</b>	<b>4,02</b>
<b>Итого:</b>		<b>1445</b>	<b>42,65</b>	<b>30,09</b>	<b>278,97</b>	<b>1549,262</b>	<b>0,727</b>	<b>88,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,93</b>	<b>438,15</b>	<b>453,17</b>	<b>214,96</b>	<b>6,21</b>

День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше



**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№155	Сырники творожно-морковные с соусом молочным	250/20	32,19	25,25	34,19	468,58	0,11	0,44	0,19	3,75	335,63	62,25	464,5	2,75
№382-11г	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>38,44</b>	<b>33,42</b>	<b>74,81</b>	<b>729,55</b>	<b>0,16</b>	<b>1,77</b>	<b>40,19</b>	<b>4,24</b>	<b>478,26</b>	<b>202,46</b>	<b>999,96</b>	<b>5,08</b>

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	* Mg	Fe
№8	Салат из моркови с р/м	60	0,73	4,25	3,89	57,5	0,04	1,97	0	0,94	15,23	31,1	21,43	0,4
№170	Борщ с картофелем и фасолью	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
№162	Котлета рыбная	100	11,56	9,86	6	164,14	0,1	0,5	0,06	0,95	40,91	184,41	28,75	0,825
№312-11г	Картофель отварной	180	3,7	2,8	22,96	131,68	1,39	4,5	39,78	0,18	45,9	95,94	32,04	1,03
№55-10г	Напиток клюквенный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>22,33</b>	<b>23,28</b>	<b>197,71</b>	<b>653,08</b>	<b>1,74</b>	<b>117,38</b>	<b>39,84</b>	<b>3,19</b>	<b>180,65</b>	<b>422,74</b>	<b>129,74</b>	<b>5,045</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>60,77</b>	<b>56,7</b>	<b>272,52</b>	<b>1382,63</b>	<b>1,9</b>	<b>119,15</b>	<b>80,03</b>	<b>7,43</b>	<b>658,91</b>	<b>625,2</b>	<b>629,7</b>	<b>10,125</b>

День: 5

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



### ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№86,2	Тефтели рыбные	100	5,09	6,19	2,17	143,48	0,05	2,96	0	0	13,19	0	0	0,68
№312-11г	Картофельное пюре	200	4,11	3,11	25,51	146,31	1,55	5	44,2	0,2	51	106,6	35,6	1,15
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>12,23</b>	<b>9,6</b>	<b>74,17</b>	<b>492,73</b>	<b>1,646</b>	<b>8,69</b>	<b>85</b>	<b>1,09</b>	<b>103,57</b>	<b>156,14</b>	<b>62,96</b>	<b>2,86</b>

### ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№70-11г	Огурец соленый	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36
№48	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	9,76	6,82	19,01	175,1	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27
№304	Плов из мяса птицы	250	63,45	53,13	111,53	1178,125	0,2	3,15	150	0	140,95	622,83	148,45	6,85
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>830</b>	<b>78,78</b>	<b>61,74</b>	<b>191,47</b>	<b>1647,965</b>	<b>0,42</b>	<b>90,75</b>	<b>151,53</b>	<b>0,65</b>	<b>230,19</b>	<b>847,82</b>	<b>205</b>	<b>9,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>91,01</b>	<b>71,34</b>	<b>265,64</b>	<b>2140,695</b>	<b>2,066</b>	<b>99,44</b>	<b>236,53</b>	<b>1,74</b>	<b>333,76</b>	<b>1003,96</b>	<b>267,96</b>	<b>12,69</b>

День: 6

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



Утверждаю: *Корягина*  
И.о.директора О.И.Корягина

### ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№311	Каша манная молочная	250	7,66	10,34	34,5	261,66	0	1,66	0	0	175	0	25	1,66
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
№377-11г	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,8	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
<b>Итого:</b>		<b>512</b>	<b>13,74</b>	<b>22,29</b>	<b>64,32</b>	<b>513,52</b>	<b>0,08</b>	<b>4,57</b>	<b>79</b>	<b>0,58</b>	<b>330,5</b>	<b>108,5</b>	<b>42,55</b>	<b>2,5</b>

### ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№71-11г	Овощи свежие или соленые в нарезке: огурцы	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36
№37	Борщ со сметаной	250/10	2,6	5,36	12,27	116	0,44	25,7	0	0	47,7	61,9	37	1,3
№287	Тефтели мясные	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63
№273	Вермишель отварная	180	10,08	11,4	29,88	156,48	0,144	0	0,036	0	86,77	75,17	14,92	12,61
№586	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,44	0	30,14	119,74	0,02	0,05	0	0	11,82	18,56	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>25,27</b>	<b>26,26</b>	<b>106,08</b>	<b>674,38</b>	<b>0,794</b>	<b>32,25</b>	<b>0,036</b>	<b>0,36</b>	<b>208,28</b>	<b>210,53</b>	<b>78,92</b>	<b>16,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1362</b>	<b>39,01</b>	<b>48,55</b>	<b>170,4</b>	<b>1187,9</b>	<b>0,874</b>	<b>36,82</b>	<b>79,036</b>	<b>0,94</b>	<b>538,78</b>	<b>319,03</b>	<b>121,47</b>	<b>18,87</b>

День: 7

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше



Утверждаю: *Корягина*  
И.о. директора О.И.Корягина

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№608	Биточки (мясо или птица)	100	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	43,75	166,38	32,13	1,3
№309-11г	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
№382-11г	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>25,49</b>	<b>37,41</b>	<b>91,18</b>	<b>713,17</b>	<b>0,21</b>	<b>1,45</b>	<b>40,19</b>	<b>3,09</b>	<b>202,38</b>	<b>352,59</b>	<b>77,59</b>	<b>4,63</b>

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№52-11г	Салат из свеклы с р/м	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
№43	Суп рыбный	250	15,92	0,75	11,52	131,8	0,1	7,37	0	0	60,75	0	0	0,85
№288-11г	Куры тушеные	100	27,09	16,66	0	258,34	0,05	0	25	0,21	50	179,16	25	2,5
№316	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,02	239,94	0,036	0	0	0	2,9	0	0	0,61
№349-11г	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>53,03</b>	<b>27,41</b>	<b>114,97</b>	<b>943,68</b>	<b>0,362</b>	<b>13,92</b>	<b>65,8</b>	<b>1,07</b>	<b>193,72</b>	<b>282,08</b>	<b>73,6</b>	<b>6,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>78,52</b>	<b>64,82</b>	<b>206,15</b>	<b>1656,85</b>	<b>0,572</b>	<b>15,37</b>	<b>105,99</b>	<b>4,16</b>	<b>396,1</b>	<b>634,67</b>	<b>151,19</b>	<b>11,16</b>



День: 8

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



Утверждаю: *Корешин*  
И.о. директора О.И.Корягина

### ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№245	Кукуруза консервированная	50	1,3	0,9	2,35	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0
№79	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	0	0	201,64	0	0	2,64
№379-11г	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,3	2,4
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
<b>Итого:</b>		<b>495</b>												

### ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№22	Салат картофельный с зеленым горошком с р/м	60	1,902	6	5,6	85	0,05	1,92	0	0	9,58	0	0	0,47
№200	Суп овощной	250	2,34	2,82	16,63	101,25	0,14	12	0	0	25,85	76,8	31,12	1,17
№81	Жаркое по-домашнему	250	11,54	15,06	35,42	314,54	0,29	43,26	0	0	38,99	0	0	2,37
№349-11г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	0,016	0,73	40,8	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>20,572</b>	<b>25,07</b>	<b>112,06</b>	<b>758,05</b>	<b>0,646</b>	<b>58,03</b>	<b>40,8</b>	<b>0,86</b>	<b>133,4</b>	<b>155,14</b>	<b>67,18</b>	<b>5,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>20,572</b>	<b>25,07</b>	<b>112,06</b>	<b>758,05</b>	<b>0,646</b>	<b>58,03</b>	<b>40,8</b>	<b>0,86</b>	<b>133,4</b>	<b>155,14</b>	<b>67,18</b>	<b>5,78</b>

День: 9

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше



Утверждаю: *Корягина*  
И.о. директора О.И. Корягина

### ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№133	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,34	11,5	40,66	305	0	1,66	0	0	183,34	0	60	3,34
№376-11г	Чай	200	0,07	0,02	15,2	60	0	0,03	0	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
№14-11г	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
№15-11г	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	0	54	0,05	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>15,36</b>	<b>23,45</b>	<b>70,48</b>	<b>554,86</b>	<b>0,08</b>	<b>1,8</b>	<b>79</b>	<b>0,58</b>	<b>335,74</b>	<b>106,9</b>	<b>76,55</b>	<b>4,1</b>

### ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№67-11г	Винегрет с р/м	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
№94-11г	Рассольник по-ленинградски	250	1,64	5,06	11,31	106	0,09	8,4	0	2,3	28	54,12	21,07	0,91
№625.1	Рыба тушеная в томате с овощами	250	8,7	9,9	17,75	209,125	0,125	14,99	0	0	27,6	0	0	1,25
№55-10г	Напиток клюквенный	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0,76	7,73	3,16	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>15,68</b>	<b>20,12</b>	<b>73,28</b>	<b>567,345</b>	<b>0,405</b>	<b>131,46</b>	<b>0</b>	<b>3,42</b>	<b>109,96</b>	<b>136,28</b>	<b>55,15</b>	<b>4,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>31,04</b>	<b>43,57</b>	<b>143,76</b>	<b>1122,205</b>	<b>0,485</b>	<b>133,26</b>	<b>79</b>	<b>4</b>	<b>445,7</b>	<b>243,18</b>	<b>131,7</b>	<b>8,39</b>

День: 10

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше



Утверждаю: *Корягина*  
И.о. директора О.И.Корягина

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№287	Тефтели (мясо или птица)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	0,04	0,38	0	0	21,69	0	0	0,63
№302-11г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	14,47	280	186,67	0,89
№71-11г	Овощи свежие в нарезке	100	2	0,8	4,6	42	0	10	0	0	23	0	14	0,6
№389-11г	Сок фруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,03	14,8	0	0,53	34,57	36	12	1,1
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>24,53</b>	<b>14,4</b>	<b>103,63</b>	<b>650,86</b>	<b>0,37</b>	<b>25,18</b>	<b>0</b>	<b>0,92</b>	<b>100,63</b>	<b>342,1</b>	<b>222,57</b>	<b>3,55</b>

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№71-11г	Овощи в нарезке: огурец свежий	60	1,2	0,48	2,76	25,2	0	6	0	0	13,8	0	8,4	0,36
№37	Борщ со сметаной	250/10	2,6	5,36	12,27	116	0,44	25,7	0	0	47,7	61,9	37	1,3
№608	Биточки (мясо или птица)	100	12,44	19,24	12,56	183	0,08	0,12	0,19	0	43,75	166,38	32,13	1,3
№127	Каша рисовая	180	4,09	5,28	38,4	220,8	0,05	1,03	0	0	55,63	0	0	1,22
№352-11г	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,12	0	0,1	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>24,7</b>	<b>31,67</b>	<b>124,16</b>	<b>814,54</b>	<b>0,72</b>	<b>112,97</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>195,58</b>	<b>289,6</b>	<b>97,09</b>	<b>5,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>49,23</b>	<b>46,07</b>	<b>227,79</b>	<b>1465,4</b>	<b>1,09</b>	<b>138,15</b>	<b>0,19</b>	<b>1,46</b>	<b>296,21</b>	<b>631,7</b>	<b>319,66</b>	<b>9,08</b>

<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13737</b>	<b>499,977</b>	<b>497,844</b>	<b>1961,88</b>	<b>13792,395</b>	<b>10,778</b>	<b>889,23</b>	<b>893,496</b>	<b>26,48</b>	<b>4450,59</b>	<b>4936,23</b>	<b>2186,26</b>	<b>99,529</b>
-------------------------	--	--------------	----------------	----------------	----------------	------------------	---------------	---------------	----------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------