

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач  
по Амурской области в городах Свободном  
и Шимановске, Свободненском, Шимановском,  
Мазановском и Селемджинском районах



А.П. Журков

« 06 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Загорненская СОШ



И.Б.Огурцов

2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ  
ГРУППЫ 12 – 18 ЛЕТ  
МОУ ЗАГОРНЕНСКАЯ СОШ  
(завтрак, обед)

При составлении использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**1 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	390	210	7,37	3,80	46,02	246,55	0,02	0,15	1,31	0,12	130,44	212,02	122,68	1,17
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Чай с сахаром	943	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Йогурт		150	7,5	2,25	12,75	105	0,01	0,05	0,075	0	168	129	19,5	0,15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>10,29</b>	<b>6,71</b>	<b>101,07</b>	<b>538,17</b>	<b>0,03</b>	<b>1,6</b>	<b>1,385</b>	<b>10,62</b>	<b>320,84</b>	<b>467,02</b>	<b>142,25</b>	<b>2,62</b>
<b>Обед</b>														
Сельдь с луком	24	100	14,2	17,68	1,82	223,36	0,02	0,04	2,0	3,16	63,8	195,68	59,6	1,28
Борщ со свежей капустой	170	250	4,525	10,325	8,45	167,9	0,025	0,1	10,6	0,275	47,725	142,325	35,2	5,15
Котлета мясная		100	29,66	23,34	36,8	459,18	0	0,08	0	3,4	12,96	147,18	21,42	2,46
Рис отварной	465	200	4,72	7,87	46,28	258,297	0,039	0,039	0	0,36	3,37	79,96	24,74	0,67
Компот из сухофруктов	868	200	0,55	0,0	21,98	87,65	0	0,01	1,0	0,50	55,5	38,50	15,0	3,0
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>60,985</b>	<b>60,255</b>	<b>161,15</b>	<b>1341,737</b>	<b>0,084</b>	<b>5,719</b>	<b>17,1</b>	<b>20,445</b>	<b>207,305</b>	<b>716,145</b>	<b>157,02</b>	<b>16,676</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>71,275</b>	<b>66,965</b>	<b>262,22</b>	<b>1879,907</b>	<b>0,114</b>	<b>7,319</b>	<b>18,485</b>	<b>31,065</b>	<b>528,145</b>	<b>1183,165</b>	<b>299,27</b>	<b>19,296</b>

**2 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Омлет натуральный с маслом сливочным	210	200	19,3	40,36	3,72	453,8	0,45	0,11	0,71	5,05	148	350	66,54	3,73
Масло сливочное	14	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,08	0	0	0,2	4,8	6,0	0	0,04
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	0	2,8	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Хлеб ржаной		40	2,21	0,4	12,83	7,8	0	3,4	2,8	3	3,8	3,6	0,8	2,4
Итого за завтрак		530	27,19	57,95	66,72	828,56	0,53	4,91	6,31	18,76	181,8	487,14	68,25	7,51
<b>Обед</b>														
Салат из моркови с яблоками	38	100	1,38	10,18	15,64	157,32	2,0	0,06	5,8	4,88	29,0	56,8	38,4	0,9
Суп вермишелевый с курицей	148	250	6,7	9,7	14,74	174,8	0,21	0,06	1,14	2,53	13,86	75,73	13,69	0,93
Капуста тушёная	336	200	3,16	7,64	9,38	145,14	0,04	0,06	16,3	0,54	82,06	69,66	35,2	1,46
Кисель из ягод	94	200	0,2	0,4	18,3	56,92	0,0	0,0	40	0,14	19,5	13,52	8,1	0,28
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Ватрушка с повидлом		75	4,91	2,59	50,44	242,47	0,06	0,07	0,12	0,84	54,78	103,41	13,18	0,7
Итого за обед		935	23,68	33,55	154,32	922,0	2,31	5,7	66,86	21,68	223,15	431,62	109,63	8,386
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>50,87</b>	<b>89,5</b>	<b>221,04</b>	<b>1750,56</b>	<b>2,84</b>	<b>10,61</b>	<b>73,17</b>	<b>40,44</b>	<b>404,95</b>	<b>918,76</b>	<b>177,88</b>	<b>15,896</b>

**3 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный с макаронными изделиями	93	250	7,83	9,08	25,25	214,83	0,03	0,1	2,5	0,03	247	20,68	3,325	3,325
Компот из кураги	933	200	2,6	0	47,46	192,8	0,29	0,05	2,0	2,75	80	73	52,5	1,6
Хлеб ржаной		40	2,21	0,4	12,83	7,8	0	3,4	2,8	3	3,8	3,6	0,8	2,4
Пирожки печеные с яблоком		100	6,16	3,02	39,49	229,07	0,01	0,1	1,1	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>18,8</b>	<b>12,5</b>	<b>125,03</b>	<b>644,5</b>	<b>0,33</b>	<b>3,65</b>	<b>8,4</b>	<b>6,63</b>	<b>343,56</b>	<b>135,21</b>	<b>66,855</b>	<b>8,445</b>
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной	45	100	2,23	16,85	11,43	207,23	0,22	0,05	12,95	4,53	25,65	41,28	18,53	0,8
Рассольник ленинградский	216	250	2,309	7,13	16,38	141,99	0,29	0,09	7,19	2,33	26,52	75,71	25,57	0,94
Гуляш из мяса отварного	591	100	16,39	8,44	3,51	158,04	0,02	0,1	1	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79
Каша гречневая рассыпчатая	679	200	11,41	8,57	56,12	353,14	0,03	0,28	0	0,8	19,68	271,08	180,57	6,06
Чай с сахаром	943	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>39,769</b>	<b>42,06</b>	<b>140,77</b>	<b>1034,17</b>	<b>0,56</b>	<b>5,97</b>	<b>24,64</b>	<b>18,79</b>	<b>120,18</b>	<b>693,87</b>	<b>255,64</b>	<b>14,706</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>58,569</b>	<b>54,56</b>	<b>265,8</b>	<b>1678,67</b>	<b>0,89</b>	<b>9,62</b>	<b>33,04</b>	<b>25,42</b>	<b>463,74</b>	<b>829,08</b>	<b>322,495</b>	<b>23,151</b>

**4 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Картофель, запеченный в соусе сметанном	157	200	7,6	17,79	20,08	335,16	0,1	0,2	6,34	0,6	120,16	177,38	48,51	1,42
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Бутерброд с сыром	3	35	3,85	6,68	9,76	121,0	0,05	0,03	0,07	0,32	93,2	65,5	6,3	0,33
Какао с молоком	382	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,02	0,18	10	0	127,3	100,48	21,9	
Яблоко	24	100	0,4	0,4	9,8	45	0,01	0,03	4	0,3	10	8	2	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>20,55</b>	<b>28,94</b>	<b>89,27</b>	<b>763,88</b>	<b>0,18</b>	<b>1,84</b>	<b>20,41</b>	<b>11,72</b>	<b>373,06</b>	<b>477,36</b>	<b>78,78</b>	<b>4,05</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свежих помидоров с луком	14	100	0,95	15,15	3,19	155,01	0,0	0,05	19,58	3,18	17,06	22,4	16,88	0,77
Суп картофельный с бобовыми	206	250	4,81	5,33	20,84	146,3	0,3	0,225	5,81	2,43	29,28	86,97	35,25	2,01
Жаркое домашнему	436	200	13,38	7,58	21,55	210,67	0,15	0,18	21,66	3,35	19,04	165,12	38,24	2,17
Компот из яблок	926	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,1	0,26	20,3	2,08	14,86	4,4	5,4	0,92
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>26,63</b>	<b>29,26</b>	<b>112,2</b>	<b>724,01</b>	<b>0,55</b>	<b>6,165</b>	<b>70,85</b>	<b>23,79</b>	<b>104,19</b>	<b>391,39</b>	<b>96,83</b>	<b>9,986</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>47,18</b>	<b>58,2</b>	<b>201,47</b>	<b>1487,89</b>	<b>0,73</b>	<b>8,005</b>	<b>91,26</b>	<b>35,51</b>	<b>477,25</b>	<b>868,75</b>	<b>175,61</b>	<b>14,036</b>

**5 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая вязкая молочная	168	250	6,93	13,21	42,56	319,93	0,07	0,07	1,51	0,33	144,89	219,25	129,34	0,65
Кофейный напиток	631	200	3,4	3,7	15,2	108,6	12,8	0,034	1,1	0	106,8	90	11,92	0,116
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Хлеб ржаной		40	2,21	0,4	12,83	7,8	0	3,4	2,8	3	3,8	3,6	0,8	2,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>17,86</b>	<b>17,94</b>	<b>105,38</b>	<b>594,53</b>	<b>12,87</b>	<b>4,904</b>	<b>5,41</b>	<b>13,83</b>	<b>277,89</b>	<b>438,85</b>	<b>142,13</b>	<b>4,466</b>
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,87	6,94	9	106,11	0,29	0,06	20,11	2,29	42,12	50,64	21	0,73
Картофельное пюре	472	200	2,79	4,8	17,55	127,87	0,2	0,19	6,92	0,24	51,2	118,64	57,6	1,32
Рыба припущенная	245	100	17,65	1	0,73	80,67	0,03	0,08	0,52	0,51	44,84	190,11	27,89	1,21
Кисель из варенья	946	200	0,04	0	14,87	57,08	0,05	0,0	0,2	0,05	3,81	4,95	0,96	0,27
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>35,68</b>	<b>18,58</b>	<b>125,47</b>	<b>700,08</b>	<b>0,61</b>	<b>5,86</b>	<b>31,25</b>	<b>16,44</b>	<b>217,04</b>	<b>517,84</b>	<b>168,51</b>	<b>8,246</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>53,54</b>	<b>36,52</b>	<b>230,85</b>	<b>1294,61</b>	<b>13,48</b>	<b>10,764</b>	<b>36,66</b>	<b>30,27</b>	<b>494,93</b>	<b>956,69</b>	<b>310,64</b>	<b>12,712</b>

**6 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога	297	200	26,71	22,44	26,24	427,36	0,13	0,1	0,56	0,79	279,16	377,58	40,82	1,097
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Коржики молочные	102	60	6,01	10,66	64,28	374,15	0,12	0,06	0,08	1,22	16,63	42,47	11,62	0,47
Масло сливочное	14	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>38,218</b>	<b>46,135</b>	<b>132,94</b>	<b>1100,33</b>	<b>0,31</b>	<b>1,56</b>	<b>0,64</b>	<b>12,66</b>	<b>321,79</b>	<b>550,55</b>	<b>52,51</b>	<b>2,897</b>
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы	33	100	1,34	1,07	12,05	60,6	0,0	0,02	1,35	0,53	32,49	37,76	18,65	1,09
Суп рыбный	173	250	10,25	4,575	16,85	168,2	0,02	0,1	8,9	0,73	102,15	165,40	54,34	1,325
Макаронные изделия отварные	417	200	6,94	6,05	41,22	251,43	0,025	0,07	0	1,08	6,05	47,9	9,21	1,02
Сосиски отварные	24	100	20,24	31,06	0	367,08	0	0,1	0	0,5	19,2	108,04	12,92	1,46
Чай с молоком	630	200	1,64	1,64	2,38	30,0	0	0,1	5,06	0	10,66	5,76	4,68	0,58
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Банан		150	2,25	0,15	30,65	130,83	0,03	0,06	6,75	0,60	11,52	32,76	44,73	0,86
<b>Итого за обед</b>		<b>1110</b>	<b>49,99</b>	<b>45,585</b>	<b>148,97</b>	<b>1153,49</b>	<b>0,075</b>	<b>5,9</b>	<b>25,56</b>	<b>16,19</b>	<b>206,02</b>	<b>510,12</b>	<b>145,59</b>	<b>10,451</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655</b>	<b>88,208</b>	<b>91,72</b>	<b>281,91</b>	<b>2253,82</b>	<b>0,385</b>	<b>7,46</b>	<b>26,2</b>	<b>28,85</b>	<b>527,81</b>	<b>1060,67</b>	<b>198,1</b>	<b>13,348</b>

**7 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная жидкая	390	250	7,31	13,2	36,44	294,27	0,07	0,08	1,63	0,67	159,44	183,74	118,54	0,51
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	0	2,8	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Бутерброд с сыром	3	35	3,85	6,68	9,76	121	0,05	0,03	0,07	0,32	93,2	65,5	6,3	0,33
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16,74</b>	<b>20,57</b>	<b>96,21</b>	<b>632,63</b>	<b>0,12</b>	<b>1,51</b>	<b>4,5</b>	<b>11,5</b>	<b>277,84</b>	<b>376,78</b>	<b>125,75</b>	<b>2,18</b>
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты	81	100	1,42	8,02	11,24	122,26	0	0,02	16,8	3,62	36	35,6	15,68	0,82
Суп картофельный на мясном бульоне	227	250	4,75	7,325	18,38	170,8	0	0,175	13,53	0,225	24,6	155,6	41,43	4,7
Гуляш из мяса отварного		100	16,39	8,44	3,51	158,04	0,02	0,1	1	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79
Морковь, тушенная с рисом		200	2,39	8,1	22,07	170,55	2,16	0,07	2,7	5,84	28,55	103,3	49,63	0,99
Напиток из цикория с молоком	639	200	4,32	4,6	17,6	129,94	0,02	0,052	1,7	0,0	159	118,4	18,2	0,16
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Мандарин		100	0,42	0,42	9,83	42	0,00	0,00	16,50	0,00	16,00	1,5	0,08	2,17
<b>Итого за обед</b>		<b>1060</b>	<b>37,02</b>	<b>37,945</b>	<b>128,45</b>	<b>938,94</b>	<b>2,2</b>	<b>5,867</b>	<b>55,73</b>	<b>22,625</b>	<b>312,48</b>	<b>720,2</b>	<b>155,99</b>	<b>15,746</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>53,76</b>	<b>58,515</b>	<b>224,66</b>	<b>1571,57</b>	<b>2,32</b>	<b>7,377</b>	<b>60,23</b>	<b>34,125</b>	<b>590,32</b>	<b>1096,98</b>	<b>281,74</b>	<b>17,926</b>



**8 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая	679	250	9,06	15,94	31,75	308,4	0,08	0,28	1,58	1	167,96	313,11	170,92	2,02
Чай с сахаром	943	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Бисквит		60	5,43	5,72	34,91	140,7	0	0,038	0,069	0,012	9,062	65,3	16,1	0,003
Йогурт		150	7,5	2,25	12,75	105	0,01	0,05	0,075	0	168	129	19,5	0,15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>730</b>	<b>27,41</b>	<b>24,57</b>	<b>121,71</b>	<b>740,72</b>	<b>0,09</b>	<b>1,768</b>	<b>1,724</b>	<b>11,512</b>	<b>367,422</b>	<b>633,41</b>	<b>206,59</b>	<b>3,473</b>
<b>Обед</b>														
Салат «Витаминный»	49	100	2,0	8,16	13,06	132,58	0,34	0,04	44,64	3,74	52	40	21,76	0,84
Суп картофельный с фасолью	207	250	4,98	4,55	14,53	137,63	0,025	0,125	6,05	0,325	56,4	138,65	40,03	1,8
Голубцы ленивые	288	100	8,03	4,53	25,44	164,11	0,01	0,06	19,13	1,26	32,01	91,38	19,67	1,3
Овощи тушеные	127	200	9,08	18,4	29,88	337,76	0,76	0,16	40,72	9,84	150,92	179,56	78,6	2,92
Компот из сухофруктов	868	200	0,55	0,0	21,98	87,65	0	0,01	1,0	0,50	55,5	38,50	15,0	3,0
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Печенье		50	4,9	5,1	32,3	98,25	0,02	0,16	1,85	10,0	55,15	111,99	16,7	0,92
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>36,87</b>	<b>41,78</b>	<b>183,01</b>	<b>1103,33</b>	<b>1,155</b>	<b>6,005</b>	<b>116,89</b>	<b>38,415</b>	<b>425,93</b>	<b>712,58</b>	<b>192,82</b>	<b>14,896</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>64,28</b>	<b>66,35</b>	<b>304,72</b>	<b>1844,05</b>	<b>1,245</b>	<b>7,773</b>	<b>118,614</b>	<b>49,927</b>	<b>793,352</b>	<b>1345,99</b>	<b>399,41</b>	<b>18,369</b>

**9 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Вареники с капустой	1080	250	14,825	21,45	82,3	650,25	0	0	0	0,66	0	0	0	0,65
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
Масло сливочное	13	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
Чай с лимоном	377	200	0,02	0	15,17	62,2	0	0,003	2,8	0	2,8	15,4	8,4	0,087
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>20,24</b>	<b>34,455</b>	<b>132,38</b>	<b>982,85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,403</b>	<b>2,8</b>	<b>11,31</b>	<b>28,8</b>	<b>145,9</b>	<b>8,47</b>	<b>2,067</b>
<b>Обед</b>														
Салат из капусты белокочанной	43	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0	0,03	26,7	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
Свекольник со сметаной	124	250	32,125	4,375	16,525	116,6	0,325	0,075	10,6	0,29	50,65	79,54	34,32	1,61
Картофельное пюре	472	200	2,56	13,26	23,44	293,03	1,69	1,45	2,91	0,215	65,76	129,52	1,39	1,49
Шницель рыбный	519	100	14,45	5,03	5,65	156,18	0,02	0,03	0,75	0,09	46,54	259,36	23,18	0,41
Компот из яблок	926	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,1	0,26	20,3	2,08	14,86	4,4	5,4	0,92
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Вафли		50	1,4	1,7	38,7	170		2,7			1	4,7	0,5	3,3
<b>Итого за обед</b>		<b>1010</b>	<b>59,645</b>	<b>35,645</b>	<b>160,485</b>	<b>1084,28</b>	<b>2,135</b>	<b>9,995</b>	<b>64,76</b>	<b>17,305</b>	<b>246,48</b>	<b>621,48</b>	<b>83,18</b>	<b>12,456</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>79,885</b>	<b>70,10</b>	<b>292,765</b>	<b>2067,13</b>	<b>2,195</b>	<b>11,398</b>	<b>67,56</b>	<b>28,615</b>	<b>275,28</b>	<b>767,38</b>	<b>91,65</b>	<b>14,523</b>

**10 день**  
**Завтрак. Обед**  
**С 12 лет до 18 лет**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша «Дружба» с изюмом	177	250	7,75	12,45	39,15	299,175	0,325	0,075	0,375	0	235,93	219,23	41,93	0,7
Масло сливочное	14	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
Кофейный напиток	631	200	3,4	3,7	15,2	108,6	12,8	0,034	1,1	0	106,8	90	11,92	0,116
Хлеб пшеничный		70	5,32	0,63	34,79	158,2	0	1,4	0	10,5	22,4	126	0,07	1,3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16,545</b>	<b>29,155</b>	<b>89,26</b>	<b>678,175</b>	<b>13,185</b>	<b>0,509</b>	<b>1,475</b>	<b>10,65</b>	<b>368,73</b>	<b>439,73</b>	<b>53,92</b>	<b>2,146</b>
<b>Обед</b>														
Суп с макаронными изделиями	241	250	4,05	9,125	14,4	154,78	0,025	0,05	3,075	0,125	16,75	84,225	15,3	2,025
Рагу из овощей	137	100	1,73	4,63	7,49	85,49	0	0,05	6,26	1,98	21,42	45,07	19,28	0,71
Печень по-строгановски		150	20,505	14,73	11,025	261,78	8,715	0,33	12,21	1,305	55,71	367,52	27,075	7,38
Картофель отварной		200	3,8	8,86	21,12	112,04	0,04	0,2	27,42	0,3	18,7	103,92	38,28	1,52
Сок яблочный		200	1,0	0,00	18,2	76	0,0	0,04	8,0	0,0	32	36	20	0,8
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		50	2,77	0,5	16,0	9,75	0	4,25	3,5	3,75	4,75	4,5	1	3
Сдоба обыкновенная		100	7,32	4,88	55,56	296,11	0,02	0,12	0	0,86	16,04	70,38	12,18	0,96
<b>Итого за обед</b>		<b>1110</b>	<b>45,735</b>	<b>43,265</b>	<b>173,615</b>	<b>1131,55</b>	<b>8,8</b>	<b>6,24</b>	<b>60,465</b>	<b>17,32</b>	<b>184,57</b>	<b>819,615</b>	<b>133,175</b>	<b>17,511</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>62,28</b>	<b>72,42</b>	<b>262,875</b>	<b>1809,725</b>	<b>21,985</b>	<b>6,749</b>	<b>61,94</b>	<b>27,97</b>	<b>553,30</b>	<b>1259,35</b>	<b>187,095</b>	<b>19,657</b>