

Утверждаю  
Директор МКОУ «СОШ № 1  
пос. им. К. Либкнехта»  
Курчатовского района Курской области  
«    »    2021 г.

**Примерное 10 – дневное меню**  
**МКОУ «СОШ №1 пос. им. К. Либкнехта»**  
**Возрастная категория 12 лет и старше**

*Версия*  
*Седух О.В.*



2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – дневное меню**

День: **1**  
Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
509/511	Каша гречневая с маслом, сахаром	180/10	8,8	6,3	21,8	153,6	0,1	-	0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,9	3,6	23,86	85,3	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	-	1,0
		<b>Итого</b>	<b>9,7</b>	<b>9,9</b>	<b>45,66</b>	<b>238,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>	<b>134,4</b>	<b>251</b>	<b>11,0</b>	<b>1,8</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Винегрет овощной	100	0,25	0,08	18,2	90	0,02	6,01	1,73	2,45	44,25	22,43	22,45	1,6
140	Суп кар-ый с макаронными изделиями, на кур/б	250	4,08	4,97	33,65	220	0,09	0,06	0,97	-	6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры варёные	100	15,95	9,28	13,9	212	0,07	-	0,03	-	16,9	383,83	12,8	1,2
511	Рис с маслом	180	12,01	15,05	22,34	165	0,02	3,5	0,04	-	204,1	162,9	48,1	1
639	Компот из с/фруктов	200	0,32	-	28,86	62	0,01	11,31	0,67	-	113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81	-	-	-	-	-
		<b>Итого</b>	<b>31,95</b>	<b>27,65</b>	<b>116,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>6,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего</b>	<b>44,65</b>	<b>39,55</b>	<b>190,9</b>	<b>1290,4</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год, под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ  
10 – дневное меню**

*День 2*  
Неделя, первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
390	Каша молочная манная	200	4,44	8,61	36,8	223,3	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	27,33	187,1	0,03	0,50	0,02	0,11	1,56	140	38	1,2
	<b>Итого</b>		<b>10,8</b>	<b>13,65</b>	<b>64,13</b>	<b>410,4</b>	<b>0,09</b>	<b>1,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>158,63</b>	<b>148,27</b>	<b>39,33</b>	<b>1,36</b>
<b>Обед:</b>														
14	Салат из св. помидор с луком	100	0,55	0,1	1,9	12	0,02	0,06	0,01	2,0	2,0	100,0	20,2	0,18
139	Суп кар-ый с фасолью на кур/б	250	7,27	11,99	34,97	144,3	0,15	20	0,15	3,03	28,64	116,03	37,03	1,0
244	Рыба припущенная с овощами	100	11,92	7,13	13,52	321,15	0,08	-	0,01	-	97,29	273,46	23,2	2,4
520	Картофельное пюре	180	6,97	8,06	27,7	163,77	0,06	18,6	0,03	1,6	22,7	49,6	20,2	0,8
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>27,95</b>	<b>27,65</b>	<b>115,25</b>	<b>818,5</b>	<b>0,56</b>	<b>39,18</b>	<b>0,22</b>	<b>6,63</b>	<b>165,03</b>	<b>639,09</b>	<b>109,83</b>	<b>5,98</b>
	<b>Всего</b>		<b>43,75</b>	<b>45,3</b>	<b>189,38</b>	<b>1348,9</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>173</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – дневное меню**

День: 3-й  
Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	150/20	16,65	17,25	35,79	359,2	0,09	0,27	0,02		53,45	101,81	11,03	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,005	3,5	0,09		35	17	11	-
		<b>Итого</b>	<b>17,55</b>	<b>17,25</b>	<b>59,65</b>	<b>444,5</b>	<b>0,13</b>	<b>3,77</b>	<b>0,11</b>		<b>88,45</b>	<b>118,81</b>	<b>22,03</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед:</b>													
По техн	Свежий огурец	100	0,55	0,1	1,9	12	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	100	14,26	10,35	30,67	264,1	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5
509	Каша гречневая с маслом	180	4,1	11,18	23,58	237,5	0,09	-	0,04	-	101,1	44,95	0,1	1
633	Компот из св. фруктов	200	-	-	26,72	105,0	0,01	0,05	0,01	-	189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81	-	0,37	-	-	-
		<b>Итого</b>	<b>27,95</b>	<b>28,65</b>	<b>116,25</b>	<b>820,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>6,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего</b>	<b>44,5</b>	<b>45,9</b>	<b>188,9</b>	<b>1357</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год под редакцией Лапшиной В.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – дневное меню**

День: 4-й  
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	-	161,62	137,98	24,14	0,51
693	Какао на молоке	200	3,8	4	25,8	154	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	-	-
		<b>Итого:</b>	<b>9,55</b>	<b>9,31</b>	<b>44,64</b>	<b>299,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1,01</b>	<b>32,8</b>	<b>0,1</b>	<b>211,52</b>	<b>138,68</b>	<b>24,14</b>	<b>0,51</b>
	<b>Обед:</b>													
221	Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,25	0,01	0,01	-	120,46	129,67	17,06	1,14
461	Биточки мясные	100	9,2	11,6	10,32	173	-	-	-	-	139,84	-	16	1,3
224	Рагу из овощей	195	11,11	12,7	31,02	279	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83
По техн	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,08	18,29	-	-	36	23	-	0,6
По техн	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>118,25</b>	<b>817,2</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>43,5</b>	<b>44,96</b>	<b>190,89</b>	<b>1356</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ  
10 – дневное меню**

День: 4-й  
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	-	161,62	137,98	24,14	0,51
693	Какао на молоке	200	3,8	4	25,8	154	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	-	-
		<b>Итого:</b>	<b>9,55</b>	<b>9,31</b>	<b>44,64</b>	<b>299,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1,01</b>	<b>32,8</b>	<b>0,1</b>	<b>211,52</b>	<b>138,68</b>	<b>24,14</b>	<b>0,51</b>
	<b>Обед:</b>													
221	Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,25	0,01	0,01	-	120,46	129,67	17,06	1,14
461	Биточки мясные	100	9,2	11,6	10,32	173	-	-	-	-	139,84	-	16	1,3
224	Рагу из овощей	195	11,11	12,7	31,02	279	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83
По техн	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,08	18,29	-	-	36	23	-	0,6
По техн	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>118,25</b>	<b>817,2</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>43,5</b>	<b>44,96</b>	<b>190,89</b>	<b>1356</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – дневное меню**

День: 5-й  
Неделя: первая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
	Икра кабачковая	100	1,47	2,5	3,6	5,0	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45
520	Картофельное пюре	180	6,97	8,06	27,7	163,77	0,06	8,6	0,05		22,7	86,6	20,2	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09		35	17	11	-
	Батон	20	0,85	0,07	18,83	54,75	0,01	-	-	0,01	3	9,5	2,1	0,15
	<b>Итого</b>		<b>10,19</b>	<b>10,63</b>	<b>73,99</b>	<b>308,82</b>	<b>0,18</b>	<b>14,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	<b>74,7</b>	<b>137,7</b>	<b>52</b>	<b>14</b>
	<b>Обед:</b>													
42	Салат из свежей капусты с яблоком	100	8,3	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	5,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	14,34	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
443	Плов	200	8,75	8,65	39,99	460	0,01	0,27	0,08	-	53,45	101,81	11,03	0,08
640	Кисель из вишни	200	0,6	-	31,1	84	0,04	1,01	0,04	-	134,25	91,19	14,05	0,12
По тех.	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>27,95</b>	<b>28,65</b>	<b>117,25</b>	<b>821,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,14</b>	<b>44,28</b>	<b>190,24</b>	<b>1341,32</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

**ПРИМЕРНОЕ**  
10 – дневное меню

День: 6-й  
Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
161	Суп молочный с пшеном	200	7,2	8,3	24,1	200	0,1	0,3	14,9	-	79,62	53,9	137,8	1,5
692	Кофейный напиток с молоком,	200	2,5	3,6	38,7	152	0,16	0,71	0,12	-	35	11,9	1,1	-
	<b>Итого:</b>		<b>9,76</b>	<b>11,9</b>	<b>62,8</b>	<b>352</b>	<b>0,26</b>	<b>3,8</b>	<b>14,99</b>	<b>-</b>	<b>64,62</b>	<b>65,8</b>	<b>138,9</b>	<b>1,5</b>
	<b>Обед:</b>													
	Свежий помидор	100	0,55	0,1	1,9	12	0,02	0,06	0,01	0	2	100	20,2	0,18
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	13,76	35,42	194,5	0,01	0,02	0,01	-	61	-	15,6	1,2
137	Гуляш	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
132	Рожки с маслом	180	8,8	6,3	21,8	153,6	0,25	3,5	0,09	-	35	178,99	9,28	-
133	Напиток из свежих фруктов	200	0,13	-	24	17,4	0,03	-	-	1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
То тех	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	16,36	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
	<b>Итого:</b>		<b>28,95</b>	<b>26,65</b>	<b>118,25</b>	<b>820,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Всего:</b>		<b>44,71</b>	<b>44,55</b>	<b>190,05</b>	<b>1340,5</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.



**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – дневное меню**

День: 7-й  
Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
732	Оладьи печёные с маслом, сахаром	150/20	16,65	17,25	35,79	359,2	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
		<b>Итого:</b>	<b>17,55</b>	<b>17,25</b>	<b>63,65</b>	<b>444,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412,5</b>	<b>43,75</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед:</b>													
	Икра кабачковая	100	2,45	-	6	8,34	0,06	2,5	0,02	-	14	24,6	18,7	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
541	Котлета рыбная паровая	100	6,59	11,92	11,55	316	0,06	-	0,02	-	130,64	-	23,2	1,4
520	Картофельное пюре	180	6,57	8,06	27,7	163,77	0,62	-	-	0,6	76,68	210	4,6	1,7
685	Кисель из смородины	200	0,1	-	35,2	102,89	0,01	0,15	0,01	-	0,37	0,03	0,26	0,1
По тех	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого:</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>118,25</b>	<b>821,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>44,5</b>	<b>44,9</b>	<b>189,9</b>	<b>1347</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – дневное меню**

День: 8-й  
Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>														
390	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,17	158,64	-	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	13,2	0,6	
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	13,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-	
		<b>Итого:</b>	<b>7,14</b>	<b>6,1</b>	<b>33,56</b>	<b>243,54</b>	<b>0,05</b>	<b>3,7</b>	<b>7,09</b>	<b>0,1</b>	<b>47,1</b>	<b>38,1</b>	<b>78</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Обед:</b>														
81	Икра свекольная	100	2,3	5,1	15,2	102	0,06	2,5	0,36	1,25	14	2,46	18,7	0,85	
124	Щи со сметаной на кур/б	250	5,7	5,75	19,08	130,4	0,04	0,02	0,06	-	20,46	69,67	17,06	1,14	
461	Тефтели в соусе	100	12,19	5,35	23,23	217,1	0,07	0,71	-	1,1	32,81	244,88	16,68	0,24	
509	Каша гречневая с маслом	180	4,1	11,18	23,58	237,5	0,13	5,04	0,5	0,2	37,4	86,6	21,5	0,96	
639	Кемпот из с/фруктов	200	0,32	-	20,86	62	0,08	10,03	-	-	36	127,89	-	0,6	
По тех	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05	-	68	46	13,56	0,6	
		<b>Итого:</b>	<b>27,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>820,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>43,56</b>	<b>44,75</b>	<b>189,25</b>	<b>1340,04</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>1758</b>	<b>8,4</b>	

**ПРИМЕРНОЕ  
10 – дневное меню**

День: 9-й  
Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
332	Рожки отварные с маслом, сах.	180	8,8	6,3	21,8	153,6	0,25	3,5	0,09	-	35	178,99	9,28	-
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	-
		<b>Итого:</b>	<b>9,7</b>	<b>6,3</b>	<b>45,66</b>	<b>238,9</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>195,99</b>	<b>20,28</b>	<b>-</b>
	<b>Обед:</b>													
52	Салат картофельный с луком	100	1,3	2,9	13,9	102	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	10,4	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушёное с капустой	180	12,21	14,08	40,25	381	0,09	1,3	0,08	0,7	120	182	3,37	1,01
685	Чай с сахаром	200	1,4	-	26,6	108	0,04	0,4	0,01	-	14,4	-	9,2	1,6
По тех	Хлеб йодированный	50	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>42,65</b>	<b>45,95</b>	<b>190,91</b>	<b>1370,4</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – дневное меню**

День: 10-й  
Неделя: вторая

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
160	Каша молочная рисовая	200	4,82	8,02	16,83	132,4	0,01	0,91	30,6	-	158,82	137,46	23,06	0,25
685	Чай с сахаром	200	0,9	-	23,86	85,3	0,05	3,5	0,09	-	35	17	11	0
		<b>Итого:</b>	<b>5,72</b>	<b>8,02</b>	<b>40,67</b>	<b>317,7</b>	<b>0,06</b>	<b>4,41</b>	<b>30,69</b>	<b>-</b>	<b>193,82</b>	<b>154,46</b>	<b>34,06</b>	<b>0,25</b>
	<b>Обед:</b>													
45	Салат из свежей капусты	100	0,18	-	1,74	7,62	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
110	Борщ со сметаной на кур/б	255	9,29	13,76	35,42	194,5	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
505	Кнели из кур	100	6,34	7,32	16,27	288,28	0,08	-	0,1	-	30,64	234,57	13,2	1,2
509	Рожки с маслом	180	8,8	6,3	21,8	153,6	0,13	-	0,04	-	34,1	162,95	28,01	1
633	Компот из яблок	200	-	-	26,72	105	0,03	1,24	-	-	136	23	-	1
	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	0,7	0,05	-	68	46	26	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>0,25</b>	<b>2,45</b>	<b>385</b>	<b>577,5</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>43,67</b>	<b>45,67</b>	<b>190,92</b>	<b>1340,2</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>0,49</b>	<b>7</b>	<b>770</b>	<b>1155</b>	<b>175</b>	<b>8,4</b>

Разработал меню:  
шеф - повар

Скрябинкина



Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
«Хлебпродинформ» Москва — 2004 год. под редакцией Лапшиной В. Т.

**ВСЕГО ЗА 10-ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>кКАЛ</b>
<b>ВСЕГО НА 1 РЕБЁНКА</b>	<b>439,63</b>	<b>445,81</b>	<b>1901,34</b>	<b>13434,36</b>