

Согласовано:

Главный врач

ТО Управления Роспотребнадзора

по УР в г. Саратове

А.Ю. Краснопёров

Утверждаю:

директор МБОУ «Боярская СОШ»

Н.В. Самарина

2017 г.



**Примерное 10 –дневное меню для организации питания детей 7 – 11 лет, 12-18 лет с дневным пребыванием детей в учреждении Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Боярская средняя общеобразовательная школа»**

разработано технологом УНО - Зуевой Л. А.

# МЕНЮ

День: Первый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																	
6	6	Салат из капусты с яблоками	100	1,10	0,00	10,00	10,00	6,30	120,00	31	12	20	1,2	0	4,5	0,03	18,9
247	63	Каша "Геркулес"	200	8,60	3,20	14,1	2,72	31,50	287	155	71	241	1,70	0,08	0,8	0,18	1,4
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
516	110	Бифидфрут	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,80	53,00	120	14	14	0,1	0,02	0	0,04	1,3
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>				<b>19,74</b>	<b>11,20</b>	<b>21,52</b>	<b>5,54</b>	<b>71,28</b>	<b>677,00</b>	<b>316</b>	<b>102</b>	<b>365</b>	<b>3,79</b>	<b>0,20</b>	<b>1</b>	<b>0,29</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>																	
53	13	Салат из свеклы с соевыми огур	100	1,20	0,00	10,40	10,40	6,50	124,00	32	19	36	1,1	0	4,5	0,01	5,5
150	56	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,1
410	89	Фрикадельки из кур	100	15,30	13,57	13,30	0,14	8,14	213,00	44	17	107	1,3	0,07	0,6	0,06	0,09
429	91	Картофельное пюре	200	4,20	0,80	8,80	0,60	21,80	184,00	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,18	6,8
157	111	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>				<b>36,33</b>	<b>21,57</b>	<b>38,10</b>	<b>12,41</b>	<b>109,83</b>	<b>925,00</b>	<b>201</b>	<b>164</b>	<b>541</b>	<b>7,79</b>	<b>0,18</b>	<b>5,65</b>	<b>0,55</b>	<b>37,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>56,07</b>	<b>32,77</b>	<b>59,62</b>	<b>17,95</b>	<b>181,11</b>	<b>1602</b>	<b>517</b>	<b>267</b>	<b>906</b>	<b>11,6</b>	<b>0,38</b>	<b>6,65</b>	<b>0,84</b>	<b>40,3</b>

# МЕНЮ

День:

Второй.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>															<b>25%</b>			
7	17	Салат из моркови с сахаром	100	1,10	0,00	10,10	10,10	9,10	132,00	24	33	49	0,6	0	4,7	0,04	3,2	
250	62	Каша манная вязкая	200	7,70	3,20	11,8	0,44	35,50	279	14	23	136	0,56	0,08	0,7	0,08	1,4	
503	105	Кисель из концентрата плодового или	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0	
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5,12	5,12	5,22	0,00	0,00	68,00	180	10	118	0,18	0,04	0,1	0	0,14	
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	
<b>Итого за прием</b>				<b>18,36</b>	<b>8,32</b>	<b>27,44</b>	<b>10,86</b>	<b>93,28</b>	<b>695,00</b>	<b>227</b>	<b>77,5</b>	<b>333</b>	<b>2,13</b>	<b>0,12</b>	<b>5,5</b>	<b>0,16</b>	<b>4,74</b>	
<b>Обед</b>															<b>35%</b>			
28	23	Салат овощной с яблоками	100	1,20	0,00	0,20	0,20	7,30	36,00	33	18	30	1,3	0	0,2	0,03	16,1	
147	45	Суп картофельный с макаронными из	250	2,70	3,20	2,80	2,85	18,80	111,00	15	24	63	0,9	0	1,4	0,1	8,2	
367	78	Гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,8	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8	
256	65	Каша пшеничная	200	8,70	3,10	11,9	0,62	38,04	294	144	50	219	2,40	0,08	0,20	0,10	1,4	
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8	
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	
<b>Итого за прием</b>				<b>35,54</b>	<b>22,60</b>	<b>34,03</b>	<b>4,55</b>	<b>115,88</b>	<b>913,00</b>	<b>244</b>	<b>147</b>	<b>588</b>	<b>9,95</b>	<b>0,11</b>	<b>2,94</b>	<b>0,40</b>	<b>29,3</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>53,90</b>	<b>30,92</b>	<b>61,47</b>	<b>15,41</b>	<b>209,16</b>	<b>1608</b>	<b>471</b>	<b>225</b>	<b>922</b>	<b>12,1</b>	<b>0,23</b>	<b>8,44</b>	<b>0,56</b>	<b>34</b>	



# МЕНЮ

День: Третий  
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг	
<b>Завтрак</b>													<b>25%</b>				
313	115	Запеканка творожная	200	32,00	30,00	33,60	0,26	31,80	540,00	396	50,7	463	1,3	0,26	0,93	0,09	0,8
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием:</b>			<b>35,14</b>	<b>30,00</b>	<b>30,00</b>	<b>33,92</b>	<b>0,58</b>	<b>66,48</b>	<b>694,00</b>	<b>415</b>	<b>63,2</b>	<b>496</b>	<b>2,29</b>	<b>0,26</b>	<b>0,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>													<b>35%</b>				
4	9	Салат из белокочан. капусты с мо	100	1,60	0,00	10,10	10,10	9,60	136,00	44	17	32	0,6	0	4,5	0,04	27,8
144	44	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,00	4,25	0,32	15,12	108,00	19	25,5	65,7	0,9	0,03	0,2	0,19	8,6
381	77	Котлета мясная	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7,50	0,00	0,9	0,9	38,70	193	7,6	10,8	47,6	1,04	0,00	1,06	0,08	0,02
512	107	Компот из плодов сушеных (изюг	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием:</b>			<b>35,18</b>	<b>15,40</b>	<b>15,40</b>	<b>33,55</b>	<b>12,42</b>	<b>130,86</b>	<b>968,00</b>	<b>142</b>	<b>113</b>	<b>430</b>	<b>8,19</b>	<b>0,07</b>	<b>6,82</b>	<b>0,51</b>	<b>37,2</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>70,32</b>	<b>45,40</b>	<b>45,40</b>	<b>67,47</b>	<b>13,00</b>	<b>197,34</b>	<b>1662</b>	<b>557</b>	<b>176</b>	<b>926</b>	<b>10,48</b>	<b>0,33</b>	<b>7,75</b>	<b>0,64</b>	<b>38</b>

# МЕНЮ

День: Четвертый.

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг		
<b>Завтрак</b>																		
106	5	Огурцы свежие	100	0,80	0,00	0,10	0,10	0,10	2,50	14,00	23	14	42	0,6	0	0,1	0,03	10
255	64	Каша ячневая	200	6,40	2,66	11,4	0,50	0,50	35,78	271	167	37	251	0,90	0,08	0,76	0,10	1,4
516	110	Бифидфрут	200	5,80	5,80	5,00	5,00	5,00	9,60	106,00	240	28	28	0,2	0,04	0	0,08	2,6
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,00	0,07	75,00	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0	0
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>				<b>21,19</b>	<b>13,61</b>	<b>29,67</b>	<b>5,92</b>	<b>5,92</b>	<b>67,93</b>	<b>623,00</b>	<b>461</b>	<b>95,5</b>	<b>430</b>	<b>3,41</b>	<b>59,22</b>	<b>66,36</b>	<b>0,28</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>																		
76	16	Винегрет овощной	100	1,03	0,00	10,80	10,80	10,80	6,80	130,00	23	18	40	0,8	0	4,6	0,04	8,4
128	40	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	0,28	5,58	0,22	0,22	12,44	107,00	109	51	109	1,72	26,76	317	0,09	9,56
346	138	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	11,30	3,60	0,10	0,10	6,20	106,00	37	26	152	0,8	0,05	1	0,07	1
253	61	Каша рисовая вязкая	200	6,28	3,20	11,8	0,44	0,44	37,00	279	131	37	169	0,6	0,08	0,28	0,06	1,4
503	105	Кисель из концентрата плодового ил	200	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>				<b>28,64</b>	<b>14,78</b>	<b>32,58</b>	<b>12,36</b>	<b>12,36</b>	<b>124,48</b>	<b>908,00</b>	<b>324</b>	<b>162</b>	<b>563</b>	<b>6,27</b>	<b>26,89</b>	<b>323,4</b>	<b>0,37</b>	<b>19</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>49,83</b>	<b>28,39</b>	<b>62,25</b>	<b>18,28</b>	<b>18,28</b>	<b>192,41</b>	<b>1531</b>	<b>785</b>	<b>258</b>	<b>993</b>	<b>9,68</b>	<b>86,11</b>	<b>389,80</b>	<b>0,65</b>	<b>33</b>

# МЕНЮ

День: Пятый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины																							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг																						
<b>Завтрак</b>													<b>23%</b>																									
106	4	Помидоры свежие	100	1,10	0,00	0,20	0,20	3,80	24,00	14	20	26	0,9	0	0,7	0,06	25																					
258	60	Каша пшениная вязкая	200	8,72	3,04	12,8	1,64	37,10	299	138	55	210	1,5	0,08	0,2	0,18	1,4																					
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3																					
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5,12	5,12	5,22	0,00	0,00	68,00	180	10	118	0,18	0,04	0,1	0	0,14																					
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0																					
<b>Итого за прием</b>													<b>629,00</b>					<b>4,07</b>			<b>0,14</b>			<b>1</b>			<b>0,32</b>			<b>27,8</b>								
<b>Обед</b>													<b>34%</b>																									
59	14	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	0,00	10,10	10,10	8,50	131,00	37	21	41	1,4	0	4,5	0,02	5,5																					
154	46	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	0,00	5,10	5,10	14,5	113	51	19	67	0,7	0	2,4	0,05	9,9																					
369	79	Жаркое по-домашнему	250	29,50	26,70	26,40	0,57	18,86	431,00	40	64	302	3,8	0,05	0,9	0,18	8,6																					
157	111	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2																					
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0																					
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0																					
<b>Итого за прием</b>													<b>935,00</b>					<b>8,29</b>			<b>0,06</b>			<b>8,36</b>			<b>0,37</b>			<b>37,2</b>								
<b>Итого:</b>													<b>1564</b>					<b>622</b>			<b>1003</b>			<b>12,4</b>			<b>0,2</b>			<b>9,36</b>			<b>0,69</b>			<b>65</b>		



# МЕНЮ

День: Шестой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																	
321	117	Сырники из творога запеченные	100	16,00	14,60	12,30	0,13	20,60	257,00	150	21	205	0,66	0,06	0,56	0,06	0,26
250	62	Каша манная вязкая	200	7,70	3,20	11,8	0,44	35,50	279	14	23	136	0,56	0,08	0,7	0,08	1,4
495	101	Чай с молоком	200	1,50	1,50	1,30	0,00	15,90	81,00	127	15	93	0,4	0,01	0	0,04	1,3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>				<b>28,24</b>	<b>19,30</b>	<b>24,42</b>	<b>0,76</b>	<b>91,68</b>	<b>711,00</b>	<b>299</b>	<b>70,5</b>	<b>464</b>	<b>2,31</b>	<b>0,14</b>	<b>1,26</b>	<b>0,18</b>	<b>2,96</b>
<b>Обед</b>																	
71	20	Салат из соленых огурцов	100	0,78	0,00	14,07	14,07	1,73	136,00	31,4	13,1	21,7	0,58	0	51,42	6,5	0,7
132	41	Рассольник домашний	250	2,07	0,00	5,20	5,20	12,80	106,00	26,3	27,7	64,7	1	0	2,4	0,09	12,5
406	86	Плов из отварной птицы	230	17,50	13,90	17,40	12,50	41,50	393	36	40	146	1,4	0,01	5,9	0,03	1,4
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>				<b>29,23</b>	<b>16,80</b>	<b>40,27</b>	<b>32,67</b>	<b>111,47</b>	<b>952,00</b>	<b>242</b>	<b>125</b>	<b>416</b>	<b>5,33</b>	<b>0,03</b>	<b>59,72</b>	<b>6,77</b>	<b>15,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>57,47</b>	<b>36,10</b>	<b>64,69</b>	<b>33,43</b>	<b>203,15</b>	<b>1663</b>	<b>541</b>	<b>196</b>	<b>880</b>	<b>7,64</b>	<b>0,17</b>	<b>60,98</b>	<b>6,95</b>	<b>18,9</b>

# МЕНЮ

День: Сельмой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>													<b>26%</b>				
11	19	Салат из моркови сыром и яйцом	100	5,60	0,00	19,10	19,10	5,10	209,00	160	13,1	124	1,16	1,1	0	0,06	18,3
248	59	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,9	1,6	32,60	283	136	112	237	3,44	0,08	0,50	0,19	1,36
503	105	Кисель из концентрата плодого	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>													<b>33%</b>				
<b>Обед</b>																	
25	18	Салат из сырых овощей	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	65,00	26	19	34	0,6	0	2,9	0,04	13,5
56	53	Суп из овощей	250	7,80	0,14	9,4	0,32	12,90	159,00	41,9	23,6	91,6	1,29	1,04	0,25	0,12	25,8
395	80	Сосиски отварные	100	10,40	10,40	20,90	0,00	0,00	230,00	31	17	134	1,6	0	0,4	0,14	0
429	91	Картофельное пюре	200	4,20	0,80	8,80	0,60	21,80	184,00	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,18	6,8
507	106	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>													<b>33%</b>				
<b>Итого за день:</b>																	
			43,28	14,40	59,42	9,94	175,82	1477	500	278	874	13,6	2,28	5,01	0,9	70,1	
			29,68	11,34	46,20	8,02	94,54	898,00	195	142	483	8,24	1,1	4,51	0,61	50,4	
			43,28	14,40	59,42	9,94	175,82	1477	500	278	874	13,6	2,28	5,01	0,9	70,1	



# МЕНЮ

День: Восьмой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Д	Г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																		
2	7	Салат витаминный	100	1,10	0,00	0,00	10,10	10,10	10,60	138,00	30	18	29	0,9	0	4,6	0,04	15,4
260	70	Каша "Дружба"	200	5,20	2,97	0,52	11,65	0,52	25,05	227	127	31	140	0,6	0,08	0,2	0,08	1,3
516	110	Бифидфрут	200	5,80	5,80	5,00	5,00	5,00	9,60	106,00	240	28	180	0,2	0,04	0	0,08	2,6
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	0,00	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>				<b>19,14</b>	<b>13,87</b>	<b>5,84</b>	<b>21,57</b>	<b>5,84</b>	<b>54,63</b>	<b>628,00</b>	<b>397</b>	<b>75,5</b>	<b>427</b>	<b>2,49</b>	<b>0,22</b>	<b>0,4</b>	<b>0,23</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>																		
66	24	Салат картофельный с огурцами	100	1,70	0,00	0,00	5,30	5,30	10,50	96,00	19	21	49	0,7	0	2,4	0,08	13,1
129	57	Суп харчо	250	3,09	0,01	0,87	2,58	0,87	16,72	104,00	100	57,4	129	1,66	8,85	2,3	0,14	2,4
343	96	Рыба, тушеная в томате с овоща	140	13,30	12,20	5,14	6,70	6,70	6,3	143,00	35	39	203	0,8	0,01	4,2	0,09	4,7
414	69	Рис отварной	200	4,90	0,04	8,10	0,70	0,70	45,10	273	6,8	30	94	0,7	0,05	0,4	0,03	0
503	105	Кисель из концентрата плодогогс	200	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>				<b>30,07</b>	<b>12,25</b>	<b>14,37</b>	<b>21,92</b>	<b>14,37</b>	<b>140,66</b>	<b>902,00</b>	<b>184</b>	<b>178</b>	<b>568</b>	<b>6,21</b>	<b>8,91</b>	<b>9,3</b>	<b>0,45</b>	<b>20,2</b>
<b>Итого:</b>				<b>49,21</b>	<b>26,12</b>	<b>43,49</b>	<b>20,21</b>	<b>195,29</b>	<b>1530</b>	<b>581</b>	<b>253</b>	<b>996</b>	<b>8,7</b>	<b>9,13</b>	<b>9,7</b>	<b>0,68</b>	<b>24,1</b>	

23%

33%

# МЕНЮ

День:

Девятый.

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

12-18 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг			
<b>Завтрак</b>													<b>24%</b>							
256	65	Каша пшеничная	200	8,70	3,10	11,9	0,62	38,04	294	144	50	219	2,40	0,08	0,20	0,10	1,4			
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3			
112	160	Фрукт яблоко	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	16	9	11	2,2	0	0,2	0,03	10			
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5,12	5,12	5,22	0,00	0,00	68,00	180	10	118	0,18	0,04	0,1	0	0,14			
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0			
<b>Итого за прием</b>													<b>472</b>	<b>107</b>	<b>488</b>	<b>6,27</b>	<b>0,14</b>	<b>0,50</b>	<b>0,21</b>	<b>12,8</b>
<b>Обед</b>													<b>35%</b>							
76	16	Винегрет овощной	100	1,03	0,00	10,80	10,80	6,80	130,00	23	18	40	0,8	0	4,6	0,04	8,4			
142	43	Щи из свежей капусты с картофе	250	1,70	0,00	4,90	4,90	7,70	83,00	34	22,2	47,5	8	0	2,4	0,05	18,4			
381	77	Шницель	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0			
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7,50	0,00	0,9	0,9	38,70	193	7,6	10,8	47,6	1,04	0,00	1,06	0,08	0,02			
508	108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	110,00	28	7	19	1,5	0	0	0,01	0,5			
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0			
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
<b>Итого за прием</b>													<b>154</b>	<b>114</b>	<b>433</b>	<b>8,39</b>	<b>0,04</b>	<b>8,56</b>	<b>0,38</b>	<b>8,92</b>
<b>Итого:</b>													<b>626</b>	<b>222</b>	<b>921</b>	<b>14,66</b>	<b>0,18</b>	<b>9,06</b>	<b>0,59</b>	<b>21,8</b>

# МЕНЮ

День: Десятый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мг	E, мкг	B1, мг	C, мг				
<b>Завтрак</b>													<b>22%</b>							
108	116	Лапшевник с творогом	200	15,60	13,40	15,40	0,20	42,20	362,00	148	41,2	289	2	0,08	0,7	0,18	0,52			
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8			
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0			
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0			
<b>Итого за прием</b>			<b>18,79</b>	<b>13,45</b>	<b>15,72</b>	<b>8,77</b>	<b>77,16</b>	<b>592,00</b>	<b>521</b>	<b>129</b>	<b>325</b>	<b>1,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,8</b>	<b>0,04</b>	<b>3,32</b>				
<b>Обед</b>													<b>35%</b>							
107	15	Огурцы соленые	100	0,80	0,00	0,10	0,10	1,70	13,00	23	14	24	0,6	0	0,1	0,02	5			
134	42	Рассольник ленинградский	250	2,05	0,00	5,25	5,25	16,20	121,00	15,5	0,9	63	0,92	193,50	2,3	0,09	7,67			
381	77	Биточки мясные	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0			
248	59	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,9	1,6	32,60	283	136	112	237	3,44	0,08	0,50	0,19	1,36			
507	106	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3			
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0			
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0			
<b>Итого за прием</b>			<b>32,67</b>	<b>14,14</b>	<b>28,33</b>	<b>2,99</b>	<b>140,39</b>	<b>963,00</b>	<b>364</b>	<b>240</b>	<b>648</b>	<b>10,9</b>	<b>115,44</b>	<b>691,5</b>	<b>0,63</b>	<b>39,3</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>51,46</b>	<b>27,59</b>	<b>44,05</b>	<b>11,76</b>	<b>217,55</b>	<b>1555</b>	<b>885</b>	<b>370</b>	<b>973</b>	<b>12</b>	<b>115,58</b>	<b>692,3</b>	<b>0,67</b>	<b>42,6</b>				