

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Воскресенская СОШ

Панчева Т.И.

« 16 »

2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ПО МБОУ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СОШ**

**ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ  
В ЛАГЕРЕ ТРУДА И ОТДЫХА**

Лагерь с дневным пребыванием на летних каникулах 2024г

День:первый

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                      |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|---------|--------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|         |                                      |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1       | 2                                    | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 100,00  | Вермишель молочная                   | 205,00       | 7,01                | 7,80  | 37,65  | 249,61                         | 0,27          | 1,30  | 0,02 | 0,00 | 129,00                   | 126,00 | 21,00  | 1,00 |
| 342,00  | Бутерброд с сыром                    | 40,00        | 5,02                | 9,08  | 10,70  | 138,40                         | 0,04          | 0,00  | 0,12 | 0,94 | 6,00                     | 21,00  | 7,00   | 0,00 |
| 257,00  | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200,00       | 2,22                | 2,38  | 26,96  | 135,10                         | 0,12          | 0,28  | 0,01 | 0,06 | 86,00                    | 61,00  | 9,00   | 0,00 |
|         | Батон йодированный                   | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
| 338,00  | Фрукты свежие (банан)                | 200,00       | 3,00                | 0,20  | 43,60  | 178,00                         | 0,23          | 25,00 | 0,00 | 0,09 | 19,70                    | 69,70  | 106,10 | 1,52 |
|         | Сок                                  | 200,00       | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                          | 0,04          | 4,00  |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 1,00 |
|         | Итого                                | 885,00       | 21,33               | 20,66 | 158,43 | 871,11                         | 0,78          | 30,58 | 0,15 | 2,09 | 262,70                   | 325,70 | 165,10 | 3,52 |

| Обед   |                                                        |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|--------|--------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|        |                                                        |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                                                      | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 18,00  | Помидоры свежие в нарезке                              | 100,00       | 0,66                | 0,12  | 3,00   | 13,80                          |               |       |      |      |                          |        |        |      |
| 39,00  | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы | 250,00       | 9,20                | 9,95  | 23,32  | 213,60                         | 0,27          | 21,50 | 0,02 | 0,47 | 17,00                    | 57,00  | 24,00  | 1,00 |
| 83,00  | Рагу из овощей                                         | 180,00       | 3,15                | 7,59  | 20,36  | 153,65                         | 0,11          | 0,33  | 0,00 | 2,03 | 8,00                     | 93,00  | 13,00  | 1,00 |
| 171,00 | Котлеты,биточки,шницели                                | 100,00       | 15,69               | 17,41 | 13,35  | 265,91                         | 0,11          | 0,33  | 0,00 | 2,03 | 8,00                     | 93,00  | 13,00  | 1,00 |
| 255,00 | Компот из сухофруктов с витамином С                    | 200,00       | 0,56                | 0,00  | 27,89  | 114,54                         | 0,05          | 0,87  | 0,00 | 0,00 | 30,00                    | 32,00  | 23,00  | 4,00 |
|        | Батон йодированный                                     | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64                | 0,48  | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00  | 0,00 | 1,05 | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|        | Пирожок с повидлом                                     | 90           | 5,18                | 2,10  | 50,00  | 239,40                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Итого                                                  | 1000,00      | 40,16               | 38,85 | 175,96 | 1167,30                        | 0,76          | 23,03 | 0,02 | 6,58 | 86,98                    | 384,21 | 109,41 | 8,56 |
|        | Полдник                                                |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Йогурт                                                 | 200,00       | 0,99                |       | 18,19  | 76,00                          | 0,07          | 6,40  |      |      | 22,40                    | 22,40  | 12,80  | 1,60 |
|        | Шоколад молочный                                       | 90,00        | 6,21                | 32,13 | 48,96  | 495,00                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Итого                                                  | 290,00       | 7,20                | 32,13 | 67,15  | 571,00                         | 0,07          | 6,40  | 0,00 | 0,00 | 22,40                    | 22,40  | 12,80  | 1,60 |
|        | Итого за день                                          |              | 68,69               | 91,64 | 401,54 | 2609,41                        |               |       |      |      |                          |        |        |      |

Возрастная категория: 12-17 лет

## Завтрак

| № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |       |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|-------|
|        |                                      |                 | Б                   | Ж     | У     |                                      | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe    |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                   | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15    |
| 24,00  | Салат из свежих<br>помидор и огурцов | 70,00           | 0,80                | 4,28  | 3,16  | 53,96                                | 0,07          | 38,30 | 0,00 | 4,39 | 44,29                    | 31,43  | 17,14 | 0,00  |
| 117,00 | Омлет натуральный                    | 200,00          | 17,48               | 28,96 | 4,58  | 348,26                               | 0,50          | 0,60  | 0,27 | 1,82 | 105,00                   | 201,00 | 17,00 | 2,00  |
| 265,00 | Чай с сахаром                        | 200,00          | 0,20                | 0,05  | 15,12 | 57,84                                | 0,01          | 0,10  |      |      | 5,00                     | 8,00   | 4,00  | 1,00  |
|        | Батон йодированный                   | 40,00           | 3,08                | 1,20  | 21,32 | 94,00                                | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00 | 0,00  |
| 338,00 | Фрукты свежие (груша)                | 200,00          | 0,80                | 0,60  | 21,80 | 84,00                                | 0,12          | 12,50 | 0,00 | 0,90 | 47,00                    | 40,90  | 30,30 | 6,06  |
|        | Сок                                  | 200,00          | 1,00                |       | 18,20 | 76,00                                | 0,04          | 4,00  |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 1,00  |
|        | Итого                                | 910,00          | 23,36               | 35,09 | 84,18 | 714,06                               | 0,82          | 55,50 | 0,27 | 8,11 | 223,29                   | 329,33 | 90,44 | 10,06 |

## Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |
|--------|--------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|        |                                                  |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С      | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                                                | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9      | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| 40,00  | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100,00       | 2,78                | 7,15  | 11,78  | 117,80                         |               |        |      |      |                          |        |       |      |
| 55,00  | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы  | 250,00       | 8,45                | 12,75 | 11,41  | 187,35                         | 0,16          | 29,50  | 0,03 | 0,51 | 48,00                    | 94,00  | 26,00 | 1,00 |
| 201,00 | Рис отварной                                     | 180,00       | 4,59                | 6,59  | 46,47  | 268,36                         | 0,06          |        | 0,03 | 0,37 | 5,00                     | 82,00  | 27,00 | 1,00 |
| 153,00 | Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе         | 100,00       | 13,44               | 10,99 | 3,30   | 163,84                         |               |        |      |      |                          |        |       |      |
| 261,00 | Компот из шиповника с витамином С                | 200,00       | 0,68                | 0,00  | 26,97  | 101,05                         | 0,20          | 240,00 |      |      | 13,00                    | 4,00   | 4,00  | 5,00 |
|        | Батон йодированный                               | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |        |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00 | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                      | 40           | 2,64                | 0,48  | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00   | 0,00 | 1,05 | 15,98                    | 75,21  | 22,41 | 1,56 |
|        | Праник Тульский                                  | 140          | 11,62               | 11,20 | 83,72  | 488,60                         |               |        |      |      |                          |        |       |      |
|        | Итого                                            | 1050,00      | 47,28               | 50,36 | 221,69 | 1493,40                        | 0,64          | 269,50 | 0,06 | 2,93 | 89,98                    | 289,21 | 93,41 | 8,56 |
|        | <b>Полдник</b>                                   |              |                     |       |        |                                |               |        |      |      |                          |        |       |      |
|        | Кекс                                             | 75,00        | 3,95                | 4,70  | 27,45  | 168,50                         | 0,09          | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 15,00                    | 45,00  | 6,00  | 1,00 |
|        | Йогурт                                           | 125,00       | 0,63                |       | 11,38  | 47,50                          | 0,03          | 2,50   |      |      | 8,75                     | 8,75   | 5,00  | 0,63 |
|        | Фрукты свежие (мандарин)                         | 200,00       | 1,60                | 0,40  | 15,00  | 68,53                          |               |        |      |      |                          |        |       |      |
|        | Итого                                            | 400,00       | 70,64               | 4,70  | 53,83  | 284,53                         | 0,12          | 2,50   | 0,00 | 0,00 | 23,75                    | 53,75  | 11,00 | 1,63 |
|        | Итого за день                                    |              | 141,28              | 90,15 | 359,70 | 2491,99                        |               |        |      |      |                          |        |       |      |

День: третий  
Неделя : первая  
Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                |              |                     |       |        |                                |               |      |      |      |                          |        |       |      |
|---------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |
|         |                                |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С    | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| 1       | 2                              | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| 103,00  | Каша пшенинная молочная жидкая | 205,00       | 7,45                | 8,68  | 37,49  | 254,01                         | 0,45          | 1,30 | 0,02 | 1,04 | 132,00                   | 185,00 | 47,00 | 1,00 |
| 4,00    | Яйцо варёное                   | 40,00        | 5,10                | 4,60  | 0,30   | 63,00                          | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00                     | 0,00   | 0,00  | 1,00 |
| 244,00  | Какао с молоком сгущенным      | 200,00       | 3,71                | 3,93  | 25,61  | 148,17                         | 0,17          | 0,38 | 0,01 | 0,09 | 117,00                   | 83,00  | 13,00 | 0,00 |
|         | Батон йодированный             | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |      |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00 | 0,00 |
| 338,00  | Плоды свежие (яблоко)          | 200,00       | 0,80                | 0,80  | 23,60  | 90,00                          |               |      |      |      |                          |        |       |      |
|         | Сок                            | 200,00       | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                          | 0,04          | 4,00 |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 1,00 |
|         | Итого                          | 885,00       | 21,14               | 19,21 | 126,52 | 725,18                         | 0,74          | 5,68 | 0,03 | 2,13 | 271,00                   | 316,00 | 82,00 | 3,00 |

| Обед   |                                                       |              |                     |        |        |                                |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|--------|-------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|        |                                                       |              | Б                   | Ж      | У      |                                | В             | С     | А    | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                                                     | 3            | 4                   | 5      | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 1,00   | Винегрет овощной                                      | 100,00       | 1,25                | 10,14  | 8,96   | 127,25                         | 1,00          | 10,61 | 0,01 | 4,27  | 24,29                    | 40,00  | 74,29  | 1,40 |
| 37,00  | Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы             | 250,00       | 11,87               | 11,18  | 22,21  | 227,65                         | 0,30          | 21,50 | 0,03 | 2,09  | 35,00                    | 130,00 | 39,00  | 2,00 |
| 196,00 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 180,00       | 10,50               | 8,68   | 56,50  | 331,91                         | 0,50          | 0,00  | 0,03 | 4,72  | 15,00                    | 207,00 | 138,00 | 5,00 |
| 260,00 | Гуляш                                                 | 100,00       | 15,09               | 10,27  | 4,06   | 168,73                         |               |       |      |       |                          |        |        |      |
| 247,00 | Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С | 200,00       | 1,36                |        | 29,02  | 116,69                         | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00                     | 0,00   | 0,00   | 0,00 |
|        | Батон йодированный                                    | 40,00        | 3,08                | 1,20   | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00  | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                           | 40           | 2,64                | 0,48   | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00  | 0,00 | 1,05  | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|        | Итого                                                 | 910,00       | 45,79               | 41,95  | 158,79 | 1138,63                        | 2,02          | 32,11 | 0,07 | 13,13 | 98,27                    | 486,21 | 287,70 | 9,96 |
|        | Полдник                                               |              |                     |        |        |                                |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|        | Вафли                                                 | 50           | 1,60                | 1,40   | 40,45  | 175,00                         |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|        | Ряженка                                               | 200,00       | 6,00                | 12,00  | 8,20   | 168,00                         | 0,04          | 4,00  |      |       | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 1,00 |
|        | Шоколад молочный                                      | 90,00        | 6,21                | 32,13  | 48,96  | 495,00                         |               |       |      |       |                          |        |        |      |
| 338,00 | Плоды свежие (банан)                                  | 200,00       | 3,00                | 0,20   | 43,60  | 178,00                         | 0,23          | 25,00 | 0,00 | 0,09  | 19,70                    | 69,70  | 106,10 | 1,52 |
|        | Итого                                                 | 540,00       | 16,81               | 45,73  | 141,21 | 1016,00                        | 0,27          | 29,00 | 0,00 | 0,09  | 33,70                    | 83,70  | 114,10 | 2,52 |
|        | Итого за день                                         |              | 83,74               | 106,89 | 426,52 | 2879,81                        |               |       |      |       |                          |        |        |      |

Возрастная категория: 12-17 лет

## Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |
|--------|--------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|        |                                      |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С    | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                                    | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| 15,00  | Свежие огурцы в нарезке              | 60,00        | 0,48                | 0,06  | 2,28   | 8,40                           |               |      |      |      |                          |        |       |      |
| 295,00 | Макаронные изделия отварные с сыром  | 200,00       | 12,10               | 10,10 | 34,00  | 275,00                         |               |      |      |      |                          |        |       |      |
| 257,00 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200,00       | 2,02                | 2,38  | 25,66  | 127,50                         | 0,12          | 0,28 | 0,01 | 0,06 | 86,00                    | 61,00  | 9,00  | 0,00 |
|        | Батон йодированный                   | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |      |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00 | 0,00 |
|        | Сок                                  | 200,00       | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                          | 0,04          | 4,00 |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 1,00 |
|        | Итого                                | 700,00       | 18,68               | 13,74 | 101,46 | 580,90                         | 0,24          | 4,28 | 0,01 | 1,06 | 108,00                   | 109,00 | 31,00 | 1,00 |

## Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|--------|--------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
|        |                                                        |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                                                      | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 31,00  | Салат из редиса с огурцами и яйцом                     | 100,00       | 2,40                | 7,49  | 3,80   | 91,00                          | 0,05          | 26,81 | 0,00 | 3,07 | 31,00                    | 22,00  | 12,00  | 0,00 |
| 63,00  | Суп рыбный картофельный с крупной и рыбными консервами | 250,00       | 7,59                | 3,99  | 19,04  | 137,60                         | 0,28          | 21,90 | 0,01 | 0,60 | 62,00                    | 123,00 | 40,00  | 1,00 |
| 259,00 | Жаркое по-домашнему                                    | 280,00       | 24,63               | 18,65 | 35,74  | 401,67                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
| 255,00 | Компот из сухофруктов с витамином С                    | 200,00       | 0,56                | 0,00  | 27,89  | 114,54                         | 0,05          | 0,87  | 0,00 | 0,00 | 30,00                    | 32,00  | 23,00  | 4,00 |
|        | Батон йодированный                                     | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64                | 0,48  | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00  | 0,00 | 1,05 | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|        | итого                                                  | 910,00       | 40,90               | 31,81 | 124,51 | 911,21                         | 0,60          | 49,58 | 0,01 | 5,72 | 146,98                   | 286,21 | 111,41 | 6,56 |
|        | Подник                                                 |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Булочка "Веснушка"                                     | 50,00        | 3,95                | 4,70  | 27,45  | 168,50                         | 0,09          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 15,00                    | 45,00  | 6,00   | 1,00 |
|        | Йогурт                                                 | 200,00       | 0,99                |       | 18,19  | 76,00                          | 0,07          | 6,40  |      |      | 22,40                    | 22,40  | 12,80  | 1,60 |
| 338,00 | Флоды свежие (апельсин)                                | 200,00       | 1,80                | 0,40  | 20,60  | 80,00                          |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Зефир                                                  | 50,00        | 4,00                | 0,00  | 39,25  | 152,00                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Итого                                                  | 500,00       | 10,74               | 5,10  | 105,49 | 476,50                         | 0,16          | 6,40  | 0,00 | 0,00 | 37,40                    | 67,40  | 18,80  | 2,60 |
|        | Итого за день                                          |              | 70,32               | 50,65 | 331,46 | 1968,61                        |               |       |      |      |                          |        |        |      |

День: пятый  
Неделя : первая  
Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                      |                 |                     |       |        |                                      |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|---------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|         |                                      |                 | Б                   | Ж     | У      |                                      | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1       | 2                                    | 3               | 4                   | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 222     | Пудинг из творога                    | 180,00          | 24,23               | 19,88 | 55,19  | 488,08                               | 0,30          | 0,04  | 0,04 | 0,46 | 278,00                   | 300,00 | 36,00  | 0,00 |
| 342,00  | Бутерброд с сыром                    | 40,00           | 5,02                | 9,08  | 10,70  | 138,40                               | 0,04          | 0,00  | 0,12 | 0,94 | 6,00                     | 21,00  | 7,00   | 0,00 |
| 265,00  | Чай с лимоном                        | 200,00          | 0,26                | 0,06  | 15,46  | 60,15                                | 0,01          | 2,90  |      |      | 8,00                     | 10,00  | 5,00   | 1,00 |
|         | Батон йодированный                   | 40,00           | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                                | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
| 338,00  | Фрукты свежие (банан)                | 200,00          | 3,00                | 0,20  | 43,60  | 178,00                               | 0,23          | 25,00 | 0,00 | 0,09 | 19,70                    | 69,70  | 106,10 | 1,52 |
|         | Сок                                  | 200,00          | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                                | 0,04          | 4,00  |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 1,00 |
|         | Итого                                | 860,00          | 36,59               | 30,42 | 164,47 | 1034,63                              | 0,70          | 31,94 | 0,16 | 2,49 | 333,70                   | 448,70 | 176,10 | 3,52 |

| Обед   |                                                |                 |                     |        |        |                                      |               |        |      |      |                          |        |        |      |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|        |                                                |                 | Б                   | Ж      | У      |                                      | В             | С      | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                                              | 3               | 4                   | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 22,00  | Салат из свеклы                                | 70,00           | 0,95                | 7,05   | 7,43   | 89,39                                | 0,07          | 38,30  | 0,00 | 4,39 | 44,29                    | 31,43  | 17,14  | 0,00 |
|        | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 250,00          | 13,55               | 6,84   | 17,00  | 179,23                               | 0,27          | 21,50  | 0,02 | 0,47 | 17,00                    | 57,00  | 24,00  | 1,00 |
| 284,00 | Капуста тушеная                                | 180,00          | 4,62                | 7,53   | 19,42  | 146,62                               | 0,28          | 25,49  | 0,03 | 0,26 | 40,00                    | 94,00  | 32,00  | 1,00 |
| 171,00 | Котлеты,биточки,шницели                        | 100,00          | 15,69               | 17,41  | 13,35  | 265,91                               | 0,11          | 0,33   | 0,00 | 2,03 | 8,00                     | 93,00  | 13,00  | 1,00 |
| 261,00 | Компот из шиповника<br>с витамином С           | 200,00          | 0,68                | 0,00   | 26,97  | 101,05                               | 0,20          | 240,00 |      |      | 13,00                    | 4,00   | 4,00   | 5,00 |
|        | Батон йодированный                             | 40,00           | 3,08                | 1,20   | 21,32  | 94,00                                | 0,08          |        |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,64                | 0,48   | 16,72  | 72,40                                | 0,14          | 0,00   | 0,00 | 1,05 | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|        | Слойка дрожжевая с<br>лимонной начинкой        | 100             | 4,30                | 14,50  | 39,20  | 304,00                               |               |        |      |      |                          |        |        |      |
|        | Итого                                          | 980,00          | 45,51               | 55,01  | 161,41 | 1252,60                              | 1,15          | 325,62 | 0,05 | 9,20 | 146,27                   | 388,64 | 126,55 | 9,56 |
|        | Полдник                                        |                 |                     |        |        |                                      |               |        |      |      |                          |        |        |      |
|        | Печенье                                        | 50,00           | 3,75                | 5,90   | 37,20  | 218,00                               | 0,09          | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 15,00                    | 45,00  | 6,00   | 1,00 |
|        | Йогурт                                         | 125,00          | 0,63                |        | 11,38  | 47,50                                | 0,03          | 2,50   |      |      | 8,75                     | 8,75   | 5,00   | 0,63 |
|        | Шоколад молочный                               | 90,00           | 6,21                | 32,13  | 48,96  | 495,00                               |               |        |      |      |                          |        |        |      |
|        | Итого                                          | 265,00          | 10,59               | 38,03  | 97,54  | 760,50                               | 0,12          | 2,50   | 0,00 | 0,00 | 23,75                    | 53,75  | 11,00  | 1,63 |
|        | Итого за день                                  |                 | 92,69               | 123,46 | 423,42 | 3047,73                              |               |        |      |      |                          |        |        |      |

День:шестой  
Неделя : вторая  
Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                     |              |                     |       |        |                                |               |      |      |      |                          |        |        |      |
|---------|-------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|         |                                     |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С    | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1       | 2                                   | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 18,00   | Помидоры свежие в нарезке           | 100,00       | 0,60                | 0,11  | 2,73   | 12,56                          |               |      |      |      |                          |        |        |      |
| 196,00  | Каша гречневая рассыпчатая          | 180,00       | 10,50               | 8,68  | 56,50  | 331,91                         | 0,50          | 0,00 | 0,03 | 4,72 | 15,00                    | 207,00 | 138,00 | 5,00 |
| 189,00  | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 100,00       | 14,49               | 2,39  | 12,55  | 276,94                         | 0,14          | 0,00 | 0,01 | 2,06 | 8,37                     | 68,37  | 11,00  | 1,00 |
| 244,00  | Какао с молоком сгущенным           | 200,00       | 3,71                | 3,93  | 25,61  | 148,17                         | 0,17          | 0,38 | 0,01 | 0,09 | 117,00                   | 83,00  | 13,00  | 0,00 |
|         | Батон йодированный                  | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |      |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|         | Сок                                 | 200,00       | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                          | 0,04          | 4,00 |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 1,00 |
|         | Фрукты свежие (мандарин)            | 200,00       | 1,60                | 0,40  | 15,00  | 68,53                          |               |      |      |      |                          |        |        |      |
|         | Итого                               | 1020,00      | 34,98               | 16,71 | 151,91 | 1008,11                        | 0,93          | 4,38 | 0,05 | 7,87 | 162,37                   | 406,37 | 184,00 | 7,00 |

| Обед   |                                                       |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|--------|-------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|        |                                                       |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                                                     | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 34,00  | Салат летний                                          | 100,00       | 2,80                | 7,40  | 9,64   | 111,60                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
| 27,00  | Борщ с картофелем на курином бульоне                  | 250,00       | 1,84                | 5,15  | 13,97  | 100,70                         | 0,30          | 70,00 | 0,05 | 1,49 | 42,00                    | 49,00  | 23,00  | 1,00 |
| 216,00 | Картофельное пюре                                     | 180,00       | 4,93                | 7,69  | 38,34  | 233,88                         | 0,28          | 25,49 | 0,03 | 0,26 | 40,00                    | 94,00  | 32,00  | 1,00 |
| 143,00 | Котлеты и биточки рыбные                              | 100,00       | 16,12               | 7,12  | 13,48  | 176,22                         | 0,01          | 0,26  | 0,02 | 1,23 | 11,20                    | 77,60  | 12,80  | 0,45 |
| 247,00 | Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С | 200,00       | 1,36                |       | 29,02  | 116,69                         | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00                     | 0,00   | 0,00   | 0,00 |
|        | Батон йодированный                                    | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                           | 40           | 2,64                | 0,48  | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00  | 0,00 | 1,05 | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|        | Корж молочный                                         | 75           | 5,20                | 8,60  | 48,30  | 288,00                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Итого                                                 | 985,00       | 37,97               | 37,64 | 190,79 | 1193,49                        | 0,81          | 95,75 | 0,10 | 5,03 | 117,18                   | 329,81 | 104,21 | 4,01 |
|        | Полдник                                               |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Пряник тульский                                       | 140          | 11,62               | 11,20 | 83,72  | 488,60                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Ряженка                                               | 200,00       | 6,00                | 12,00 | 8,20   | 168,00                         | 0,04          | 4,00  |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 1,00 |
| 338,00 | Фрукты свежие (груша)                                 | 200,00       | 0,80                | 0,60  | 21,80  | 84,00                          | 0,12          | 12,50 | 0,00 | 0,90 | 47,00                    | 40,90  | 30,30  | 6,06 |
|        | Итого                                                 | 540,00       | 18,42               | 23,80 | 113,72 | 740,60                         | 0,16          | 16,50 | 0,00 | 0,90 | 61,00                    | 54,90  | 38,30  | 7,06 |
|        | Итого за день                                         |              | 92,57               | 87,15 | 387,22 | 2677,67                        |               |       |      |      |                          |        |        |      |

День:седьмой  
Неделя : вторая  
Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                         |                 |                     |       |        |                                      |               |      |      |      |                          |        |       |      |
|---------|-----------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рец.  | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |
|         |                                         |                 | Б                   | Ж     | У      |                                      | В             | С    | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| 1       | 2                                       | 3               | 4                   | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| 105,00  | Каша рисовая<br>молочная вязкая         | 205,00          | 5,18                | 7,85  | 33,85  | 219,88                               | 0,24          | 1,39 | 0,02 | 0,14 | 86,00                    | 109,00 | 25,00 | 0,00 |
| 4,00    | Яйцо варёное                            | 40,00           | 5,10                | 4,60  | 0,30   | 63,00                                | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00                     | 0,00   | 0,00  | 1,00 |
| 257,00  | Кофейный напиток на<br>сгущенном молоке | 200,00          | 2,22                | 2,38  | 26,96  | 135,10                               | 0,12          | 0,28 | 0,01 | 0,06 | 86,00                    | 61,00  | 9,00  | 0,00 |
|         | Батон йодированный                      | 40,00           | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                                | 0,08          |      |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00 | 0,00 |
| 338,00  | Фрукты свежие<br>(Яблоко)               | 200,00          | 0,80                | 0,80  | 23,60  | 90,00                                |               |      |      |      |                          |        |       |      |
|         | Сок                                     | 200,00          | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                                | 0,04          | 4,00 |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 1,00 |
|         | Итого                                   | 885,00          | 17,38               | 16,83 | 124,23 | 677,98                               | 0,48          | 5,67 | 0,03 | 1,20 | 194,00                   | 218,00 | 56,00 | 2,00 |

| Обед          |                                                          |                 |                     |        |        |                                      |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|---------------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец.        | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|               |                                                          |                 | Б                   | Ж      | У      |                                      | В             | С     | А    | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1             | 2                                                        | 3               | 4                   | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 4,00          | Салат из белокачанной<br>капусты с морковью              | 100,00          | 1,64                | 10,08  | 11,63  | 134,93                               | 0,07          | 38,30 | 0,00 | 4,39  | 44,29                    | 31,43  | 17,14  | 0,00 |
| 96,00         | Рассольник<br>"Ленинградский" с<br>курицей и со сметаной | 250,00          | 8,35                | 13,75  | 15,60  | 215,35                               | 0,16          | 29,50 | 0,03 | 0,51  | 48,00                    | 94,00  | 26,00  | 1,00 |
| 204,00        | Макароны отварные                                        | 180,00          | 7,53                | 6,73   | 53,99  | 296,50                               | 0,13          | 0,00  | 0,03 | 1,39  | 12,00                    | 53,00  | 10,00  | 1,00 |
| 171,00        | Котлеты,биточки,шниц<br>ели                              | 100,00          | 15,69               | 17,41  | 13,35  | 265,91                               | 0,11          | 0,33  | 0,00 | 2,03  | 8,00                     | 93,00  | 13,00  | 1,00 |
| 255,00        | Компот из<br>сухофруктов с<br>витамином С                | 200,00          | 0,56                | 0,00   | 27,89  | 114,54                               | 0,05          | 0,87  | 0,00 | 0,00  | 30,00                    | 32,00  | 23,00  | 4,00 |
|               | Батон йодированный                                       | 40,00           | 3,08                | 1,20   | 21,32  | 94,00                                | 0,08          |       |      | 1,00  | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|               | Хлеб ржаной                                              | 40              | 2,64                | 0,48   | 16,72  | 72,40                                | 0,14          | 0,00  | 0,00 | 1,05  | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|               | Бул."Веснушка"                                           | 50              | 3,95                | 4,70   | 27,45  | 168,50                               |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|               | Итого                                                    | 960,00          | 43,44               | 54,35  | 187,95 | 1362,13                              | 0,74          | 69,00 | 0,06 | 10,37 | 166,27                   | 412,64 | 125,55 | 8,56 |
|               | Полдник                                                  |                 |                     |        |        |                                      |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|               | Йогурт                                                   | 200,00          | 0,99                |        | 18,19  | 76,00                                | 0,07          | 6,40  |      |       | 22,40                    | 22,40  | 12,80  | 1,60 |
|               | Шоколад молочный                                         | 90,00           | 6,21                | 32,13  | 48,96  | 495,00                               |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|               | Итого                                                    | 290,00          | 7,20                | 32,13  | 67,15  | 571,00                               | 0,07          | 6,40  | 0,00 | 0,00  | 22,40                    | 22,40  | 12,80  | 1,60 |
| Итого за день |                                                          |                 | 68,02               | 103,31 | 379,33 | 2611,11                              |               |       |      |       |                          |        |        |      |

День: восьмой  
Неделя : вторая  
Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                |              |                     |       |        |                                |               |      |      |      |                          |        |       |      |
|---------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |
|         |                                |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С    | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| 1       | 2                              | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| 223,00  | Запеканка из творога           | 200,00       | 29,93               | 24,01 | 49,94  | 532,62                         | 0,30          | 0,04 | 0,04 | 0,46 | 278,00                   | 300,00 | 36,00 | 0,00 |
| 342,00  | Бутерброд с сыром              | 40,00        | 5,02                | 9,08  | 10,70  | 138,40                         | 0,09          | 0,24 | 0,04 | 0,54 | 155,00                   | 99,00  | 14,00 | 1,00 |
| 265,00  | Чай с сахаром                  | 200,00       | 0,20                | 0,05  | 15,12  | 57,84                          | 0,01          | 0,10 |      |      | 5,00                     | 8,00   | 4,00  | 1,00 |
|         | Батон йодированный             | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |      |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00 | 0,00 |
| 338,00  | Фрукты свежие (апельсин)       | 200,00       | 1,80                | 0,40  | 20,60  | 80,00                          |               |      |      |      |                          |        |       |      |
|         | Сок                            | 200,00       | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                          | 0,04          | 4,00 |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 1,00 |
|         | Итого                          | 680,00       | 40,03               | 34,74 | 117,68 | 902,86                         | 0,48          | 0,38 | 0,08 | 2,00 | 446,00                   | 441,00 | 68,00 | 2,00 |

| Обед   |                                           |              |                     |       |        |                                |               |        |      |      |                          |        |        |       |
|--------|-------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|        |                                           |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С      | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 1      | 2                                         | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9      | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15    |
| 15,00  | Свежие огурцы в нарезке                   | 100,00       | 0,44                | 0,05  | 2,07   | 7,64                           |               |        |      |      |                          |        |        |       |
| 37,00  | Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы | 250,00       | 11,87               | 11,18 | 22,21  | 227,65                         | 0,30          | 21,50  | 0,03 | 2,09 | 35,00                    | 130,00 | 39,00  | 2,00  |
| 201,00 | Рис отварной                              | 180,00       | 4,59                | 6,59  | 46,47  | 268,36                         | 0,06          |        | 0,03 | 0,37 | 5,00                     | 82,00  | 27,00  | 1,00  |
| 260,00 | Гуляш                                     | 100,00       | 15,09               | 10,27 | 4,06   | 168,73                         |               |        |      |      |                          |        |        |       |
| 261,00 | Компот из шиповника с витамином С         | 200,00       | 0,68                | 0,00  | 26,97  | 101,05                         | 0,20          | 240,00 |      |      | 13,00                    | 4,00   | 4,00   | 5,00  |
|        | Батон йодированный                        | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |        |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00  |
|        | Хлеб ржаной                               | 40           | 2,64                | 0,48  | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00   | 0,00 | 1,05 | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56  |
|        | Кекс                                      | 50           | 3,95                | 4,70  | 27,45  | 168,50                         | 0,09          | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 15,00                    | 45,00  | 6,00   | 1,00  |
|        | Итого                                     | 960,00       | 42,34               | 34,47 | 167,27 | 1108,33                        | 0,87          | 261,50 | 0,06 | 4,51 | 91,98                    | 370,21 | 112,41 | 10,56 |
|        | Полдник                                   |              |                     |       |        |                                |               |        |      |      |                          |        |        |       |
|        | Вафли                                     | 50           | 1,60                | 1,40  | 40,45  | 175,00                         |               |        |      |      |                          |        |        |       |
|        | Йогурт                                    | 125,00       | 0,63                |       | 11,38  | 47,50                          | 0,03          | 2,50   |      |      | 8,75                     | 8,75   | 5,00   | 0,63  |
|        | Итого                                     | 175,00       | 2,23                | 1,40  | 51,83  | 222,50                         | 0,03          | 2,50   | 0,00 | 0,00 | 8,75                     | 8,75   | 5,00   | 0,63  |
|        | Итого за день                             |              | 84,60               | 70,61 | 336,78 | 2233,69                        |               |        |      |      |                          |        |        |       |

День: девятый  
Неделя : вторая  
Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                |              |                     |       |       |                                |               |      |      |      |                          |        |       |      |
|---------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |       |      |
|         |                                |              | Б                   | Ж     | У     |                                | В             | С    | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| 1       | 2                              | 3            | 4                   | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| 18,00   | Помидоры свежие в нарезке      | 100,00       | 0,66                | 0,12  | 3,00  | 13,80                          |               |      |      |      |                          |        |       |      |
| 117,00  | Омлет натуральный              | 200,00       | 17,48               | 28,96 | 4,58  | 348,26                         | 0,50          | 0,60 | 0,27 | 1,82 | 105,00                   | 201,00 | 17,00 | 2,00 |
| 244,00  | Какао с молоком сгущенным      | 200,00       | 3,71                | 3,93  | 25,61 | 148,17                         | 0,17          | 0,38 | 0,01 | 0,09 | 117,00                   | 83,00  | 13,00 | 0,00 |
|         | Батон йодированный             | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32 | 94,00                          | 0,08          |      |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00 | 0,00 |
|         | Сок                            | 200,00       | 1,00                |       | 18,20 | 76,00                          | 0,04          | 4,00 |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 1,00 |
|         | Итого                          | 740,00       | 25,93               | 34,21 | 72,71 | 680,23                         | 0,79          | 4,98 | 0,28 | 2,91 | 244,00                   | 332,00 | 52,00 | 3,00 |

| Обед   |                                                       |              |                     |        |        |                                |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|--------|-------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|        |                                                       |              | Б                   | Ж      | У      |                                | В             | С     | А    | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                                                     | 3            | 4                   | 5      | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 31,00  | Салат из редиса с огурцами и яйцом                    | 100,00       | 2,40                | 7,49   | 3,80   | 91,00                          | 0,05          | 26,81 | 0,00 | 3,07  | 31,00                    | 22,00  | 12,00  | 0,00 |
| 101,00 | Суп-харчо на курином бульоне                          | 250,00       | 9,23                | 12,11  | 21,60  | 226,75                         | 0,30          | 70,00 | 0,05 | 1,49  | 42,00                    | 49,00  | 23,00  | 1,00 |
| 196,00 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 180,00       | 10,50               | 8,68   | 56,50  | 331,91                         | 0,05          | 0,00  | 0,03 | 4,72  | 15,00                    | 207,00 | 138,00 | 5,00 |
| 189,00 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят                   | 100,00       | 14,49               | 2,39   | 12,55  | 276,94                         | 0,14          | 0,00  | 0,01 | 2,06  | 8,37                     | 68,37  | 11,00  | 1,00 |
| 247,00 | Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С | 200,00       | 1,36                |        | 29,02  | 116,69                         | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00                     | 0,00   | 0,00   | 0,00 |
|        | Батон йодированный                                    | 40,00        | 3,08                | 1,20   | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00  | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                           | 40           | 2,64                | 0,48   | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00  | 0,00 | 1,05  | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|        | Итого                                                 | 910,00       | 43,70               | 32,35  | 161,51 | 1209,69                        | 0,76          | 96,81 | 0,09 | 13,39 | 120,35                   | 455,58 | 220,41 | 8,56 |
|        | Полдник                                               |              |                     |        |        |                                |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|        | Булочка "Веснушка"                                    | 50,00        | 3,95                | 4,70   | 27,45  | 168,50                         | 0,09          | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 15,00                    | 45,00  | 6,00   | 1,00 |
|        | Ряженка                                               | 200,00       | 6,00                | 12,00  | 8,20   | 168,00                         | 0,04          | 4,00  |      |       | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 1,00 |
| 338,00 | Плоды свежие (банан)                                  | 200,00       | 3,00                | 0,20   | 43,60  | 178,00                         | 0,23          | 25,00 | 0,00 | 0,09  | 19,70                    | 69,70  | 106,10 | 1,52 |
|        | Шоколад молочный                                      | 90,00        | 6,21                | 32,13  | 48,96  | 495,00                         |               |       |      |       |                          |        |        |      |
|        | Итого                                                 | 540,00       | 19,16               | 49,03  | 128,21 | 1009,50                        | 0,36          | 29,00 | 0,00 | 0,09  | 48,70                    | 128,70 | 120,10 | 3,52 |
|        | Итого за день                                         |              | 88,79               | 115,59 | 362,43 | 2899,42                        |               |       |      |       |                          |        |        |      |

День: десятый  
Неделя : вторая  
Возрастная категория: 12-17 лет

| Завтрак |                                      |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|---------|--------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|         |                                      |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1       | 2                                    | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 97,00   | Каша манная молочная вязкая          | 205,00       | 6,56                | 6,81  | 40,87  | 242,58                         | 0,24          | 1,39  | 0,02 | 0,14 | 86,00                    | 109,00 | 25,00  | 0,00 |
| 105,00  | Бутерброд с маслом шоколадным        | 30,00        | 1,65                | 6,78  | 12,13  | 117,40                         | 0,09          | 0,24  | 0,04 | 0,54 | 155,00                   | 99,00  | 14,00  | 1,00 |
| 257,00  | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200,00       | 2,02                | 2,38  | 25,66  | 127,50                         | 0,12          | 0,28  | 0,01 | 0,06 | 86,00                    | 61,00  | 9,00   | 0,00 |
|         | Батон йодированный                   | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
| 338,00  | Плоды свежие (груша)                 | 200,00       | 0,80                | 0,60  | 21,80  | 84,00                          | 0,12          | 12,50 | 0,00 | 0,90 | 47,00                    | 40,90  | 30,30  | 6,06 |
|         | Сок                                  | 200,00       | 1,00                |       | 18,20  | 76,00                          | 0,04          | 4,00  |      |      | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 1,00 |
|         | Итого                                | 875,00       | 15,11               | 17,77 | 139,98 | 741,48                         | 0,69          | 18,41 | 0,07 | 2,64 | 396,00                   | 357,90 | 100,30 | 8,06 |

| Обед   |                                                           |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|--------|-----------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|        |                                                           |              | Б                   | Ж     | У      |                                | В             | С     | А    | Е    | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| 1      | 2                                                         | 3            | 4                   | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15   |
| 18,00  | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100,00       | 0,98                | 6,13  | 4,98   | 74,74                          | 0,05          | 26,81 | 0,00 | 3,07 | 31,00                    | 22,00  | 12,00  | 0,00 |
| 55,00  | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы          | 250,00       | 8,45                | 12,75 | 11,41  | 187,35                         | 0,16          | 29,50 | 0,03 | 0,51 | 48,00                    | 94,00  | 26,00  | 1,00 |
| 259,00 | Жаркое по-домашнему                                       | 280,00       | 24,63               | 18,65 | 35,74  | 401,67                         |               |       |      |      |                          |        |        |      |
| 255,00 | Компот из сухофруктов с витамином С                       | 200,00       | 0,56                | 0,00  | 27,89  | 114,54                         | 0,05          | 0,87  | 0,00 | 0,00 | 30,00                    | 32,00  | 23,00  | 4,00 |
|        | Батон йодированный                                        | 40,00        | 3,08                | 1,20  | 21,32  | 94,00                          | 0,08          |       |      | 1,00 | 8,00                     | 34,00  | 14,00  | 0,00 |
|        | Хлеб ржаной                                               | 40           | 2,64                | 0,48  | 16,72  | 72,40                          | 0,14          | 0,00  | 0,00 | 1,05 | 15,98                    | 75,21  | 22,41  | 1,56 |
|        | Бул."Веснушка"                                            | 50           | 3,95                | 4,70  | 27,45  | 168,50                         | 0,09          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 15,00                    | 45,00  | 6,00   | 1,00 |
|        | Итого                                                     | 960,00       | 44,29               | 43,91 | 145,51 | 1113,20                        | 0,57          | 57,18 | 0,03 | 5,63 | 147,98                   | 302,21 | 103,41 | 7,56 |
|        | Полдник                                                   |              |                     |       |        |                                |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Печенье                                                   | 50,00        | 3,75                | 5,90  | 37,20  | 218,00                         | 0,09          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 15,00                    | 45,00  | 6,00   | 1,00 |
|        | Йогурт                                                    | 200,00       | 0,99                |       | 18,19  | 76,00                          | 0,07          | 6,40  |      |      | 22,40                    | 22,40  | 12,80  | 1,60 |
|        | Плоды свежие (мандарин)                                   | 200,00       | 1,60                | 0,40  | 15,00  | 68,53                          |               |       |      |      |                          |        |        |      |
|        | Итого                                                     | 450,00       | 6,34                | 6,30  | 70,39  | 362,53                         | 0,16          | 6,40  | 0,00 | 0,00 | 37,40                    | 67,40  | 18,80  | 2,60 |
|        | Итого за день                                             |              | 65,74               | 67,98 | 355,88 | 2217,21                        |               |       |      |      |                          |        |        |      |

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Пермь2001г)  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г.Москва (Де Ли принт 2007г).Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений. Сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С.Б Тапешкина Н.В., и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013