

СЕЗОН: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



МАОУ «Каменноозерская ООШ»

В.В. Никитина

20.09.2023 г.

## Примерное двухнедельное меню

для учащихся 5- 9 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Каменноозерская основная общеобразовательная школа»

**Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-9 классов**

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b>															
<b>Понедельник 1 день</b>															
<b>завтрак</b>															
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0	
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22	
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09	-	25,2	-	26,46	57,78	10,44	0,99	
685	Чай с сахаром вит С	200/15	0,2	0,1	15,1	5,8					12,0	8,0	6,0	0,08	
	Хлеб крест.обогаш вит.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	13,2			0,42	
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19,09</b>	<b>16,29</b>	<b>89,65</b>	<b>692,0</b>	<b>0,31</b>	<b>14,87</b>	<b>125,41</b>	<b>0,84</b>	<b>245,45</b>	<b>308,48</b>	<b>59,28</b>	<b>5,50</b>	
<b>Обед</b>															
147	Суп с макаронными изделиями, мясом говядина	250/25	17,21	13,1	27,2	258	0,03	0,48	-	-	12,83	-	-	0,43	
142	Картофель и овощи тушенные в соусе сметанном (330)	180	3,92	15,11	27,19	259,2	0,19	23,96	30,24	-	39,07	106,88	37,16	1,44	
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	0,034	0,4	-	3	37,2	141,5	18,75	2,15	
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44	-	-	0,18	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4	-	-	0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>42,55</b>	<b>44,40</b>	<b>130,76</b>	<b>1053,2</b>	<b>0,44</b>	<b>89,32</b>	<b>30,24</b>	<b>3,0</b>	<b>131,65</b>	<b>299,02</b>	<b>71,39</b>	<b>6,21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>61,64</b>	<b>60,69</b>	<b>220,41</b>	<b>1745,2</b>	<b>0,75</b>	<b>104,19</b>	<b>155,65</b>	<b>3,84</b>	<b>377,11</b>	<b>607,50</b>	<b>130,67</b>	<b>11,71</b>	

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

### Вторник 2 день

#### Завтрак

96	Масло сливочное порц	20	0,16	14,52	0,28	132	-	-	80	-	4,8	6,0	-	0,04
302	Каша вязкая пшениная с сахаром, маслом слив, молочная	250 10 10	7,5	10,5	51,5	272,5	0,20	0,14	0,13	1,03	165,1	199,65	47,55	1,25
639	Компот из сух фрукт с вит С	200	0,6	-	3,4	124	-	0,3	-	-	17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крест. Обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>11,57</b>	<b>25,31</b>	<b>89,75</b>	<b>684,1</b>	<b>0,31</b>	<b>15,24</b>	<b>80,13</b>	<b>1,03</b>	<b>220,95</b>	<b>231,2</b>	<b>60,05</b>	<b>5,68</b>

#### Обед

134	Суп крестьянский с крупой, мясом говядина и сметаной	250/10/25	10,7	8,7	14,6	183	0,05	8,03	216,8	2,33	33,0	47,4	18,3	1,13
511	Рис отварной	180	4,32	7,2	44,2	262,8	0,04	36,5	0,08	7,4	7,4	3,3	0,33	0,06
373	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	17,5	9,8	4,1	175	0,16	2,7	479,5	3,85	33,7	178	36,6	0,82
465	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,02	-	-	-	66,0	50	12	0,87
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>38,6</b>	<b>29,09</b>	<b>108,96</b>	<b>1445,8</b>	<b>0,44</b>	<b>61,63</b>	<b>696,38</b>	<b>13,58</b>	<b>175,22</b>	<b>329,34</b>	<b>82,11</b>	<b>4,82</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>50,17</b>	<b>54,40</b>	<b>198,71</b>	<b>2129,9</b>	<b>0,75</b>	<b>76,87</b>	<b>776,51</b>	<b>14,61</b>	<b>396,17</b>	<b>560,54</b>	<b>142,16</b>	<b>10,5</b>

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Среда 3 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
223	Творожная запеканка со сгущенным молоком	180	26,31	19,90	50,4	486,0	0,11	0,85	117	-	352,05	387,28	47,80	1,16			
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	-	34,4	50	-	-	-			
	Хлеб крестьянский обогащ вит.	50	3,85	0,48	23,95	118	0,15	18,0	-	33,0	-	-	-	1,05			
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	-	24,0	16,5	13,5	3,3	3,3			
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>33,26</b>	<b>24,58</b>	<b>117,75</b>	<b>826,5</b>	<b>0,38</b>	<b>34,35</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>443,45</b>	<b>453,78</b>	<b>61,30</b>	<b>5,51</b>			
<b>Обед</b>																	
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0	0,15	7,9	125,2	0,26	66,31	58,6	27,8	0,91			
551	Гренки	10	12	0,2	7,7	40,0	0,01	-	-	-	13,55	8,9	1,6	0,12			
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09	-	25,02	-	26,46	57,78	10,44	0,59			
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45	-	-	16,75	-	-	2,26			
685	Чай с сахаром и витС	200/15	0,2	0,1	15,1	58	-	-	-	-	12	8,0	6,0	0,08			
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84			
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17			
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>29,08</b>	<b>18,49</b>	<b>109,36</b>	<b>819,40</b>	<b>0,47</b>	<b>22,75</b>	<b>150,22</b>	<b>0,26</b>	<b>170,19</b>	<b>183,92</b>	<b>60,72</b>	<b>9,97</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>62,34</b>	<b>43,07</b>	<b>227,11</b>	<b>1645,9</b>	<b>0,85</b>	<b>57,1</b>	<b>267,22</b>	<b>0,26</b>	<b>613,64</b>	<b>637,7</b>	<b>122,02</b>	<b>15,48</b>			

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал) Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

**Четверг 4 день**

**Завтрак**

3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
302	Каша вязкая рисовая С молоком сахаром С маслом сливочным	250 10 10	3,75	10,25	56,25	255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,1	199,7	47,55	1,25
685	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8
	Хлеб крест.обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	-	-	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>13,26</b>	<b>20,24</b>	<b>107,82</b>	<b>600,3</b>	<b>0,45</b>	<b>28,87</b>	<b>25,84</b>	<b>1,79</b>	<b>426,09</b>	<b>407,3</b>	<b>125,09</b>	<b>7,2</b>

**Обед**

101	Суп картофельный с крупой, сметаной и цыпленком бройлерный	250 10 25	1,97 0,26 5,50	2,71 1,5 4,5	12,11 0,36 0,09	85,75 16,0 62,0	0,09 0,003 0,02	8,25 0,04 1,18	- 0,01 12,8	0,03	26,7 8,8 13,8	55,98 6,1 30,6	22,77 0,9 1,35	55,98 0,02 0,37
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3
293	Птица (цыпленок бройлерный) жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8	-	51,70	178,06	24,92	1,74
ТТК 59	Напиток «Золотой шар»	200	-	-	19	80	0,5	20	120	2,34	-	3,0	-	-
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>40,47</b>	<b>40,64</b>	<b>85,1</b>	<b>924,55</b>	<b>1,003</b>	<b>59,55</b>	<b>272,61</b>	<b>2,59</b>	<b>180,62</b>	<b>404,58</b>	<b>95,92</b>	<b>61,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>53,73</b>	<b>60,88</b>	<b>192,92</b>	<b>1524,85</b>	<b>1,453</b>	<b>88,42</b>	<b>298,45</b>	<b>4,38</b>	<b>606,71</b>	<b>811,88</b>	<b>221,01</b>	<b>68,62</b>

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)					Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

**Пятница 5 день**

**Завтрак**

2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07	0,06		2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая ячневая С молоком С сахаром С масл сливочным	250	9,78	16,04	42,84	356,3	0,18	10,25	35	0,45	190,95	100,0	27,5	2,14
638	Компот из плодов с витС Хлеб крестьянский обог вит	200	1,04	-	31,61	137	-	50,08	-	-	7,44			0,18
		40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4			0,84
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0	-	-	24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>15,7</b>	<b>20,12</b>	<b>129,31</b>	<b>776,2</b>	<b>0,42</b>	<b>89,73</b>	<b>35,06</b>	<b>2,63</b>	<b>335,19</b>	<b>203,30</b>	<b>58,16</b>	<b>6,96</b>

**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,01	-	49,73	54,6	26,13	1,23
		10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,003	0,04	12,8	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
		25	5,50	4,5	0,09	62,0	0,02	1,18	-	-	13,8	30,6	1,35	0,37
462	Тефтели с рисом из говядины (2 вариант)	180	25,65	21,82	16,87	366,75	0,06	5,4	-	-	30,36	278,82	42,06	3,75
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,011	0,72	80	0,5	3,26	4,63	1,89	0,07
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	50	3,85	0,48	23,95	118,0	0,15	18,0	-	-	33,0	-	-	1,05
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>39,96</b>	<b>39,53</b>	<b>81,60</b>	<b>838,1</b>	<b>0,544</b>	<b>36,02</b>	<b>92,81</b>	<b>0,53</b>	<b>159,67</b>	<b>433,39</b>	<b>93,21</b>	<b>8,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>55,66</b>	<b>59,65</b>	<b>210,91</b>	<b>1614,30</b>	<b>0,764</b>	<b>125,75</b>	<b>127,87</b>	<b>3,16</b>	<b>494,86</b>	<b>636,69</b>	<b>151,37</b>	<b>15,42</b>
	<b>Итого за пять дней</b>	<b>7500</b>	<b>283,54</b>	<b>278,69</b>	<b>1050,06</b>	<b>8660,15</b>	<b>4,567</b>	<b>452,33</b>	<b>1625,7</b>	<b>26,25</b>	<b>2488,49</b>	<b>3254,31</b>	<b>767,23</b>	<b>121,73</b>

№ реп	Наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества, (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Энергетическая ценность (ккал) Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

### НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

#### Понедельник 6 день

##### Завтрак

223	Творожная запеканка со сушеным молоком	180	26,31	19,90	50,4	486,0	0,11	0,85	117	-	352,05	387,28	47,8	1,16
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	-	0,5	0,12	0,01	5,03	22,8	14,8	0,9
	Хлеб крестьянский обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>34,52</b>	<b>25,19</b>	<b>117,47</b>	<b>831,6</b>	<b>0,22</b>	<b>16,15</b>	<b>117,12</b>	<b>0,01</b>	<b>390,88</b>	<b>424,08</b>	<b>70,6</b>	<b>5,49</b>

##### Обед

139	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядина	250/25	14,0	7,0	22,3	213	0,18	5,65	224,4	0,31	36,5	96,1	33,08	1,85
ТТК №36	Рис припущенный с овощами	180	4,32	13,9	45,6	325,8	0,07	2,55	132,4	1,3	14,2	10,3	5,4	0,1
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	0,05	0,04	-	3	37,2	141,5	18,75	2,15
639	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124		0,3	-		17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>39,3</b>	<b>37,09</b>	<b>144,06</b>	<b>1061,8</b>	<b>0,47</b>	<b>22,67</b>	<b>356,8</b>	<b>4,61</b>	<b>140,27</b>	<b>310,09</b>	<b>77,33</b>	<b>7,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>73,82</b>	<b>62,28</b>	<b>261,53</b>	<b>1893,4</b>	<b>0,69</b>	<b>38,82</b>	<b>473,92</b>	<b>4,62</b>	<b>531,15</b>	<b>734,17</b>	<b>147,93</b>	<b>12,56</b>

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вторник 7 день</b>														
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	0,03	-	100		22,0	76,8	4,8	1,0
302	Каша гречневая с молоком с сахаром с масл слив	250 10 10	4,6 7,23	24,59		351,6	0,19	0,96	0,06	1,54	115,2	142,1	65,06	3,64
638	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	10,8			19,8			0,63
	Сок	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>13,59</b>	<b>12,12</b>	<b>90,84</b>	<b>694,2</b>	<b>0,33</b>	<b>16,06</b>	<b>100,06</b>	<b>1,54</b>	<b>188,25</b>	<b>244,45</b>	<b>82,36</b>	<b>9,03</b>
<b>Обед</b>														
140	Суп картофельный с макаронны изделиями и мясом говядина	250/25	10,7	3,9	21	166,0	12		0,1	16,5	23,28	64,8	25,50	1,03
436	Жаркое по-домашнему из говядины	250	19,61	19,61	24,75	356,3	0,24	18,2			37,49			3,81
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>34,99</b>	<b>25,4</b>	<b>89,61</b>	<b>718,3</b>	<b>12,41</b>	<b>32,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,5</b>	<b>107,89</b>	<b>123,44</b>	<b>46,38</b>	<b>7,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>48,58</b>	<b>37,52</b>	<b>180,45</b>	<b>1412,5</b>	<b>12,74</b>	<b>48,66</b>	<b>100,16</b>	<b>18,04</b>	<b>296,14</b>	<b>367,89</b>	<b>128,74</b>	<b>16,68</b>



№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															9	10,25	6,8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,4										
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром С маслом	250 10 10	3,75	10,25	56,25	255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,2	199,65	47,55	1,25			
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44		-	0,18			
	Хлеб крестьянский обог вит	30	2,31	0,29	14,37	70,8	0,09	10,8			19,8		-	0,63			
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3			
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>8,8</b>	<b>20,14</b>	<b>123,73</b>	<b>648,3</b>	<b>0,74</b>	<b>78,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,5</b>	<b>221,24</b>	<b>228,85</b>	<b>62,95</b>	<b>5,46</b>			
<b>Обед</b>																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и цыпленком бройлером	250 10 25	1,77 0,26 5,50	4,95 1,5 4,5	7,90 0,36 0,09	89,75 16,0 62,0	0,06 0,003 0,02	15,78 0,04 1,18	- 0,01 12,8	- 0,03 -	49,25 8,8 13,08	49,0 6,1 30,6	22,13 0,9 1,35	0,83 0,02 0,37			
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,1	12,96	49,5	363,6	0,26	-	30,01	0,73	21,06	218,4	145	4,9			
293	Цыпленок бройлер жареный с маслом сливочным	100/5	24,26	24,34	0,08	316	0,10	2,84	106,8	-	51,70	178,06	24,92	1,74			
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04	1,3	20	-	122,4	96,8	19,32	0,38			
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4		-	26,4			0,84			
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17			
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>51,27</b>	<b>55,04</b>	<b>119,19</b>	<b>1175,35</b>	<b>0,653</b>	<b>35,54</b>	<b>169,62</b>	<b>0,76</b>	<b>302,13</b>	<b>629,6</b>	<b>228,5</b>	<b>10,25</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>60,07</b>	<b>75,18</b>	<b>242,92</b>	<b>1823,65</b>	<b>1,393</b>	<b>113,82</b>	<b>169,75</b>	<b>1,26</b>	<b>523,37</b>	<b>858,45</b>	<b>291,45</b>	<b>15,71</b>			

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	У	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

### Четверг 9 день

#### Завтрак

2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40				
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком С сахаром С маслом слив	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277,0				
685	Чай с молоком	150	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66		34		0,8
	Хлеб крестьян обогощ витамином	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-		19,8				0,63
	Яблоко или груша, мандарин, банан,	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0		13,5		3,3
	<b>итого</b>	705	<b>13,14</b>	<b>10,59</b>	<b>111,47</b>	<b>601,60</b>	<b>0,52</b>	<b>29,0</b>	<b>65,56</b>	<b>3,71</b>	<b>473,2</b>		<b>164,16</b>		<b>7,83</b>

#### Обед

96	Рассольник ленинградский сметаной и щипленком бройлером	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	-	16,75	29,15				1,54
		10	0,26	1,5	0,36	16,0	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8		0,9		0,02
		25	5,50	4,5	0,09	62,0	0,02	1,18	12,8	-	13,8		1,35		0,37
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5				1,3
377	Рыба жареная (минтай)	100	22,0	11,2	4,2	208,0	0,05	0,18			19,91				0,42
638	Компот из плодов с вит С	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44				0,18
	Хлеб крестьянский, обогашенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4				0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72				1,17
	<b>Итого</b>	825	<b>39,3</b>	<b>29,88</b>	<b>101,70</b>	<b>895,05</b>	<b>0,453</b>	<b>87,10</b>	<b>45,81</b>	<b>17,0</b>	<b>158,72</b>		<b>72,41</b>		<b>5,84</b>
	<b>Итого за день</b>	1530	<b>52,44</b>	<b>40,47</b>	<b>213,17</b>	<b>1496,65</b>	<b>0,973</b>	<b>116,10</b>	<b>111,37</b>	<b>20,71</b>	<b>631,92</b>		<b>236,57</b>		<b>13,67</b>

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			7,6	9,7	7,6	9,7										

**Пятница 10 день Завтрак**

97	Сыр порционный	30	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3
302	Каша вязкая из пшена и риса с молоком с сахаром	250	4,1	29,0	229,3	0,5	1,9	89,5	0,5	115,4	160,0	33,4	1,6
	с маслом слив	10											
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	28,7	152	0,07	0,5			34,4	50		
	Хлеб обоготенный витамины	30	2,31	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	Яблоко или груша, банан, мандарин	150	0,6	14,7	70,5	0,05	15,0			24,0	16,5	13,5	3,3
	<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>17,11</b>	<b>96,47</b>	<b>642,6</b>	<b>0,73</b>	<b>28,9</b>	<b>167,5</b>	<b>0,7</b>	<b>457,6</b>	<b>376,5</b>	<b>57,4</b>	<b>5,83</b>

**Обед**

99	Суп из овощей со сметаной и цыпленком бройлером	250/10/25	1,59	9,15	95,25	0,07	10,38	-	-	34,85	49,28	20,75	0,78
			0,26	0,36	16,0	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
			5,50	0,09	62,0	0,02	1,18	12,8	-	13,8	30,6	1,35	0,37
516	Макаронные изделия отварные	180	6,36	38,88	225,6	0,09		25,2		26,46	57,78	10,44	0,99
469	Фрикадельки в соусе	150	7,5	4,44	342,0	0,07	1,42	80	5,3	20,36	137,63	20,29	1,97
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	15,2	60,0		2,2			16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обоготенный витаминами	40	3,08	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	<b>Итого</b>	<b>897</b>	<b>25,99</b>	<b>96,88</b>	<b>938,85</b>	<b>0,423</b>	<b>29,62</b>	<b>118,01</b>	<b>5,33</b>	<b>155,39</b>	<b>340,03</b>	<b>74,61</b>	<b>6,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1577</b>	<b>43,10</b>	<b>193,35</b>	<b>1581,45</b>	<b>1,153</b>	<b>58,52</b>	<b>285,51</b>	<b>6,03</b>	<b>612,99</b>	<b>716,53</b>	<b>132,01</b>	<b>12,77</b>
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>7577</b>	<b>278,01</b>	<b>1091,42</b>	<b>8207,65</b>	<b>16,949</b>	<b>375,92</b>	<b>1140,71</b>	<b>50,66</b>	<b>2595,57</b>	<b>3438,06</b>	<b>936,7</b>	<b>71,39</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>15077</b>	<b>561,55</b>	<b>2141,48</b>	<b>16867,80</b>	<b>21,516</b>	<b>828,25</b>	<b>2766,41</b>	<b>76,91</b>	<b>5084,06</b>	<b>6692,37</b>	<b>1703,93</b>	<b>193,12</b>

Использованы документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродлинформ, Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов 2011, под редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А.
3. СанПиН 2.3/4.3590-20 от 27.10.2020 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд
4. Применяется витаминизированный хлеб
5. Напиток «Золотой шар»
6. Йодированная соль