

Утверждаю:

И.о. директора Муниципального казенного  
образовательного учреждения  
Стахановской средней общеобразовательной школы

В.М. Чиркова

2023г.



**Примерное 10-дневное меню для питания школьников  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Стахановская средняя общеобразовательная школа  
в 2023-2024 учебном году  
с 11 лет до 18 лет**

Утверждаю:  
И.о. директора Муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
Стахановской средней общеобразовательной школы  
\_\_\_\_\_ В.М.Чиркова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное 10-дневное меню для питания школьников  
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Стахановская средняя общеобразовательная школа  
в 2023-2024 учебном году  
с 11 лет до 18 лет**

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
15	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.20	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.76	0.00
608	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	0.08	0.12	23.00
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Конфета	30	2.40	7.20	18.24	147.96	6.00	6.00	27.00	0.63	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>670</b>	<b>24.6</b>	<b>28.79</b>	<b>91.24</b>	<b>730.87</b>	<b>84.76</b>	<b>87.37</b>	<b>280.52</b>	<b>5.39</b>	<b>0.3</b>	<b>16.88</b>	<b>51.30</b>
	<b>Обед</b>												
76	Сельдь с луком	100	20.50	20.05	3.33	276.52	63.62	31.48	0.00	0.96	0.03	2.20	0.00
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.50	44.38	26.25	53.23	1.19	0.05	10.29	0.00
286	Тефтели мясные	120	8.87	9.83	11.71	171.00	43.90	21.60	106.70	0.96	0.06	0.85	39.00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	17.30	90.00	278.00	5.26	0.24	0.00	0.02
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Банан	150	0.60	0.00	14.10	60.54	27.00	141.75	94.50	2.03	0.14	33.75	0.00
<b>итого</b>		<b>1120</b>	<b>43.96</b>	<b>42.57</b>	<b>228.58</b>	<b>1067.67</b>	<b>223.20</b>	<b>329.88</b>	<b>592.88</b>	<b>12.36</b>	<b>0.63</b>	<b>47.09</b>	<b>39.02</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>68.56</b>	<b>71.36</b>	<b>319.82</b>	<b>1798.54</b>	<b>307.96</b>	<b>417.25</b>	<b>873.40</b>	<b>17.75</b>	<b>0.93</b>	<b>63.97</b>	<b>90.32</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	.A
	<b>Завтрак</b>												
168	Каша молочная рисовая	210	3.09	4.07	36.98	197.00	5.90	21.80	67.00	0.47	0.03	0.00	20.00
424	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	22.00	4.80	76.80	1.00	0.03	0.00	0.10
42	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	176.00	7.00	100.00	0.20	0.01	0.14	52.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Печенье сдобное	50	5.20	2.60	38.40	229.00	6.00	6.00	27.00	0.63	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>580</b>	<b>19.45</b>	<b>17.35</b>	<b>97.13</b>	<b>662.91</b>	<b>228.50</b>	<b>50.85</b>	<b>307.05</b>	<b>3.64</b>	<b>0.16</b>	<b>0.14</b>	<b>72.40</b>
	<b>Обед</b>												
43	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	0.00
201	Суп крестьянский с куриным мясом	285	5.99	7.54	15.53	148.28	40.09	6.78	43.73	0.38	0.08	0.04	1.28
608	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	0.08	0.12	23.00
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
379	Кофейный напиток (без кофеина) на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	34.00	7.00	45.00	0.00	0.02	0.00	0.08
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Вафли с фруктовой начинкой	30	0.96	0.84	24.03	105.00	0.01	0.00	0.18	3.60	14.28	0.21	3.36
	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	67.50	36.80	20.70	25.30	5.06	0.00	0.00	0.00
<b>итого</b>		<b>1115</b>	<b>27.96</b>	<b>31.16</b>	<b>113.88</b>	<b>907.03</b>	<b>253.56</b>	<b>131.14</b>	<b>450.65</b>	<b>10.05</b>	<b>0.50</b>	<b>56.83</b>	<b>58.36</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47.41</b>	<b>48.51</b>	<b>211.01</b>	<b>1569.94</b>	<b>482.06</b>	<b>181.99</b>	<b>757.70</b>	<b>13.69</b>	<b>0.66</b>	<b>56.97</b>	<b>130.76</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
<b>Завтрак</b>													
49	Салат витаминный	100	1.13	6.19	4.72	79.10	28.02	24.39	51.92	1.11	0.08	25.14	0.22
436	Жаркое по-домашнему	240	27.53	7.47	21.95	265.00	31.10	65.70	337.00	4.03	0.21	8.97	24.00
943	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	10.50	67.50	0.40	0.02	0.00	0.08
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1.60	1.40	40.05	175.00	0.02	0.00	0.30	6.00	23.80	0.35	5.60
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>32.88</b>	<b>16.84</b>	<b>90.57</b>	<b>678.21</b>	<b>104.74</b>	<b>111.84</b>	<b>492.97</b>	<b>12.48</b>	<b>24.18</b>	<b>34.46</b>	<b>29.9</b>
<b>Обед</b>													
43	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40	67.00	19.74	37.07	0.81	0.03	52.43	0.00
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	24.60	27.00	66.65	1.09	0.11	8.25	0.00
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	200	13.98	15.67	18.29	269.33	45.25	34.38	158.78	1.42	0.09	1.29	63.72
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.60	0.18	0.01	1.08	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Мандарин	120	0.96	0.40	9.72	48.00	52.50	16.50	25.50	0.15	0.30	6.00	0.80
<b>итого</b>		<b>1170</b>	<b>28.48</b>	<b>30.31</b>	<b>126.60</b>	<b>950.13</b>	<b>223.23</b>	<b>144.58</b>	<b>401.61</b>	<b>6.69</b>	<b>0.73</b>	<b>69.05</b>	<b>92.52</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61.36</b>	<b>47.15</b>	<b>217.17</b>	<b>1628.34</b>	<b>327.97</b>	<b>256.42</b>	<b>894.58</b>	<b>19.17</b>	<b>24.91</b>	<b>103.51</b>	<b>122.42</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
244	Рыба припущенная с овощами	100	7.65	1.01	3.18	52.50	12.88	10.00	84.25	0.54	0.05	0.96	3.75
694	Картофельное пюре	150	20.00	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
41	Масло сливочное (порциями)	10	0.00	8.20	0.10	75.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	59.00
	Печенье сдобное	50	5.20	2.60	38.40	229.00	6.00	6.00	27.00	0.63	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>570</b>	<b>34.27</b>	<b>16.07</b>	<b>69.53</b>	<b>484.87</b>	<b>220.48</b>	<b>76.55</b>	<b>186.50</b>	<b>117.97</b>	<b>1.48</b>	<b>1.14</b>	<b>87.27</b>
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови с яблоком	100	1.14	9.14	3.57	100.95	32.78	19.95	60.03	0.86	0.05	14.25	0.00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7.29	5.70	16.99	148.50	31.90	40.01	129.96	1.16	0.15	12.34	4.95
286	Тефтели мясные	120	8.87	9.83	11.71	171.00	43.90	21.60	106.70	0.96	0.06	0.85	39.00
321	Рагу из овощей	200	3.05	14.66	19.25	221.33	31.87	37.07	82.40	1.31	0.09	11.56	41.33
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.60	0.18	0.01	1.08	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Вафли с фруктовой начинкой	50	1.60	1.40	40.05	175.00	6.00	0.35	23.80	5.60	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>1045</b>	<b>24.03</b>	<b>41.03</b>	<b>128.74</b>	<b>1032.83</b>	<b>173.85</b>	<b>137.78</b>	<b>466.94</b>	<b>11.63</b>	<b>0.49</b>	<b>40.08</b>	<b>85.58</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58.30</b>	<b>57.10</b>	<b>198.27</b>	<b>1517.70</b>	<b>394.33</b>	<b>214.33</b>	<b>653.44</b>	<b>129.60</b>	<b>1.97</b>	<b>41.22</b>	<b>172.85</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 5**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
411	Каша молочная "Дружба"	210	8.50	10.00	46.20	352.60	133.80	41.40	213.30	1.20	0.16	1.30	60.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Сдоба с повидлом	80	8.90	4.80	3.70	198.00	6.00	0.35	23.80	5.60	0.02	0.00	0.30
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Апельсин	100	0.90	0.20	9.50	40.00	18.00	94.50	63.00	1.35	0.09	22.50	0.00
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>19.72</b>	<b>15.18</b>	<b>80.85</b>	<b>691.71</b>	<b>176.40</b>	<b>147.50</b>	<b>336.35</b>	<b>9.49</b>	<b>0.34</b>	<b>23.80</b>	<b>60.30</b>
	<b>Обед</b>												
33	Салат из отварной свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.90	35.15	20.90	40.97	1.33	0.02	9.50	0.00
87	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.40	14.34	167.25	45.30	47.35	176.53	1.26	0.01	9.17	15.00
301	Птица тушеная в сметанном соусе	160	17.65	14.58	4.70	221.00	54.50	20.30	132.90	1.62	0.05	0.02	43.00
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Груша	100	0.40	0.00	9.40	40.36	18.00	94.50	63.00	1.35	0.09	22.50	0.00
	Конфета	30	2.40	7.20	18.24	147.96	6.00	6.00	27.00	0.63	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>1040</b>	<b>39.69</b>	<b>42.59</b>	<b>107.31</b>	<b>1004.56</b>	<b>174.43</b>	<b>141.51</b>	<b>487.41</b>	<b>8.28</b>	<b>0.29</b>	<b>18.69</b>	<b>86.30</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59.41</b>	<b>57.77</b>	<b>188.16</b>	<b>1696.27</b>	<b>350.83</b>	<b>289.01</b>	<b>823.76</b>	<b>17.77</b>	<b>0.63</b>	<b>42.49</b>	<b>146.60</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 6**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
15	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.47	9.23	5.60	111.30	28.02	24.39	51.92	1.11	0.08	25.14	0.00
286/833	Тефтели мясные/соус основной красный	120	8.87	9.83	11.71	171.00	43.90	21.60	106.70	0.96	0.06	0.85	39.00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	17.30	90.00	278.00	5.26	0.24	0.00	0.02
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>21.70</b>	<b>26.72</b>	<b>86.54</b>	<b>690.67</b>	<b>107.82</b>	<b>147.24</b>	<b>472.87</b>	<b>8.67</b>	<b>0.45</b>	<b>25.99</b>	<b>39.02</b>
	<b>Обед</b>												
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1.13	6.19	4.72	79.10	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0.00
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.30	87.18	2.03	0.23	5.81	0.00
608	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	0.08	0.12	23.00
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
332	Кисель фруктовый	200	0.31	0.00	39.40	160.00	22.46	5.58	0.00	0.19	0.01	2.40	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Яблоко	150	0.60	0.60	14.70	67.50	36.80	20.70	25.30	5.06	0.00	0.00	0.00
<b>итого</b>		<b>1080</b>	<b>26.09</b>	<b>28.01</b>	<b>127.38</b>	<b>929.20</b>	<b>220.22</b>	<b>160.87</b>	<b>454.37</b>	<b>12.22</b>	<b>0.67</b>	<b>52.97</b>	<b>57.00</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47.79</b>	<b>54.73</b>	<b>213.92</b>	<b>1619.87</b>	<b>328.04</b>	<b>308.11</b>	<b>927.24</b>	<b>20.89</b>	<b>1.12</b>	<b>78.96</b>	<b>96.02</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 7**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
43	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	0.00
304	Плов из птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25	56.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.26	60.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Вафли с фруктовой начинкой	20	0.64	0.56	16.02	70.00	0.01	0.00	0.12	2.40	9.52	0.14	2.24
<b>итого</b>		<b>640</b>	<b>28.85</b>	<b>27.07</b>	<b>91.10</b>	<b>729.76</b>	<b>112.36</b>	<b>85.79</b>	<b>313.11</b>	<b>6.99</b>	<b>9.70</b>	<b>33.85</b>	<b>62.24</b>
	<b>Обед</b>												
45	Винегрет овощной	100	2.04	9.27	12.66	142.20	34.80	31.13	67.46	1.28	0.09	15.38	0.00
187	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	84.75	43.33	22.25	47.63	0.80	0.06	18.46	0.00
286	Тефтели мясные	120	8.87	9.83	11.71	171.00	43.90	21.60	106.70	0.96	0.06	0.85	39.00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	17.30	90.00	278.00	5.26	0.24	0.00	0.02
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Банан	100	0.36	0.00	10.50	44.30	19.00	12.00	16.00	2.30	0.02	0.30	0.40
<b>итого</b>		<b>1070</b>	<b>25.20</b>	<b>31.77</b>	<b>117.55</b>	<b>899.36</b>	<b>185.33</b>	<b>195.78</b>	<b>576.24</b>	<b>12.56</b>	<b>0.58</b>	<b>34.99</b>	<b>39.42</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54.05</b>	<b>58.84</b>	<b>208.65</b>	<b>1629.12</b>	<b>297.69</b>	<b>281.57</b>	<b>889.35</b>	<b>19.55</b>	<b>10.28</b>	<b>68.84</b>	<b>101.66</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 8**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
16	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1.47	9.23	5.60	111.30	28.02	24.39	51.92	1.11	0.08	25.14	0.00
321	Овощное рагу	180	2.75	13.20	17.33	199.20	28.68	33.36	74.16	1.18	0.08	10.40	37.20
288	Фрикадельки мясные	50	6.75	3.00	27.50	168.25	6.60	11.40	83.50	1.30	0.05	0.10	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Конфета	30	2.40	7.20	18.20	147.96	6.00	6.00	27.00	0.63	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>14.79</b>	<b>32.81</b>	<b>90.08</b>	<b>727.82</b>	<b>87.90</b>	<b>86.40</b>	<b>272.83</b>	<b>5.56</b>	<b>0.30</b>	<b>35.64</b>	<b>37.50</b>
	<b>Обед</b>												
33	Салат из отварной свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.90	35.15	20.90	40.97	1.33	0.02	9.50	0.00
197	Рассольник	250	2.10	5.11	16.59	120.75	26.45	25.90	71.95	0.98	0.10	7.54	0.00
304	Плов из птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25	56.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.00	48.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	1.26	60.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Мандарин	120	0.96	0.40	9.72	48.00	52.50	16.50	25.50	0.15	0.30	6.00	0.80
<b>итого</b>		<b>1030</b>	<b>32.11</b>	<b>33.15</b>	<b>105.69</b>	<b>883.75</b>	<b>197.48</b>	<b>141.48</b>	<b>448</b>	<b>7.16</b>	<b>0.61</b>	<b>25.3</b>	<b>108.8</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46.90</b>	<b>65.96</b>	<b>195.77</b>	<b>1611.57</b>	<b>285.38</b>	<b>227.88</b>	<b>720.83</b>	<b>12.72</b>	<b>0.91</b>	<b>60.94</b>	<b>146.30</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебполиграф. 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 9**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
591	Гуляш	175	23.80	19.52	5.74	203.00	29.40	31.39	234.98	2.80	0.21	1.54	0.00
694	Картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Конфета	30	2.40	7.20	18.24	147.96	6.00	6.00	27.00	0.63	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>665.00</b>	<b>31.70</b>	<b>33.30</b>	<b>72.69</b>	<b>635.07</b>	<b>103.30</b>	<b>85.64</b>	<b>413.69</b>	<b>6.11</b>	<b>0.48</b>	<b>25.76</b>	<b>34.30</b>
	<b>Обед</b>												
45	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.60	33.55	21.35	40.17	0.80	0.05	13.25	0.00
187	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	84.75	43.33	22.25	47.63	0.80	0.06	18.46	0.00
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	200	13.98	15.67	18.29	269.33	45.25	34.38	158.78	1.42	0.09	1.29	63.72
688	Макароны отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.60	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
332	Кисель фруктовый	200	0.31	0.00	39.40	160.00	22.46	5.58	0.00	0.19	0.01	2.40	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Банан	100	0.36	0.00	10.50	44.30	19.00	12.00	16.00	2.30	0.02	0.30	0.40
<b>итого</b>		<b>1150</b>	<b>27.15</b>	<b>33.04</b>	<b>132.04</b>	<b>996.43</b>	<b>191.07</b>	<b>142.52</b>	<b>372.59</b>	<b>8.55</b>	<b>0.42</b>	<b>35.70</b>	<b>92.12</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58.85</b>	<b>66.34</b>	<b>204.73</b>	<b>1631.50</b>	<b>294.37</b>	<b>228.16</b>	<b>786.28</b>	<b>14.66</b>	<b>0.90</b>	<b>61.46</b>	<b>126.42</b>

\*При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. К.: А.С.К., 2005 – 656 с

3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

**Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет.**

**День 10**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	.А
	<b>Завтрак</b>												
4	Каша молочная пшеничная	200	5.63	8.80	72.40	314.28	113.60	19.30	97.00	0.52	0.13	0.40	0.12
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Сдоба с повидлом	80	8.90	4.80	3.70	198.00	6.00	0.35	23.80	5.60	0.02	0.00	0.30
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	1.22	0.18	7.45	73.11	12.60	11.25	36.25	0.94	0.07	0.00	0.00
	Апельсин	100	0.90	0.20	9.50	40.00	18.00	94.50	63.00	1.35	0.09	22.50	0.00
<b>итого</b>		<b>640</b>	<b>16.85</b>	<b>13.98</b>	<b>107.05</b>	<b>653.39</b>	<b>156.20</b>	<b>125.40</b>	<b>220.05</b>	<b>8.81</b>	<b>0.31</b>	<b>22.90</b>	<b>0.42</b>
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови с яблоком	100	0.77	6.08	2.38	0.63	21.85	13.30	40.02	0.57	0.03	9.50	0.00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7.29	5.70	16.99	148.50	31.90	40.01	129.96	1.61	0.15	12.34	4.95
608	Котлета мясная	80	12.44	9.24	12.56	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	0.08	0.12	23.00
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	17.30	90.00	278.00	5.26	0.24	0.00	0.02
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный/ржаной	100	2.04	0.30	12.41	121.85	21.00	18.80	60.45	1.56	0.11	0.00	0.00
	Печенье затяжное	50	3.90	4.05	38.30	207.00	6.00	6.00	27.00	63.00	0.02	0.00	0.30
<b>итого</b>		<b>1005</b>	<b>36.58</b>	<b>32.85</b>	<b>144.42</b>	<b>996.24</b>	<b>139.05</b>	<b>193.81</b>	<b>668.53</b>	<b>73.60</b>	<b>0.63</b>	<b>21.96</b>	<b>28.27</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53.43</b>	<b>46.83</b>	<b>251.47</b>	<b>1649.63</b>	<b>295.25</b>	<b>319.21</b>	<b>888.58</b>	<b>82.41</b>	<b>0.94</b>	<b>44.86</b>	<b>28.69</b>

**Химический состав рационов по дням недели.**

Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность(ккал)	Дни недели	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность(ккал)
1	68.56	71.36	319.82	1798.54	1	47.49	54.73	213.92	1619.87
2	47.41	48.51	211.01	1569.94	2	54.05	58.84	208.65	1629.12
3	61.36	47.15	217.17	1628.34	3	46.90	65.96	195.77	1611.57
4	58.30	57.10	198.27	1517.7	4	58.85	66.34	204.73	1631.50
5	59.41	57.77	188.16	1696.27	5	53.43	46.83	251.47	1649.63
Всего	295.04	281.89	1134.43	8210.79	Всего	260.72	292.70	1074.54	8141.69
Среднее за день	59.01	56.38	226.89	1642.16	Среднее за день	52.14	58.54	214.91	1628.34

**Среднесуточный химический состав за 10 дней.**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)
55.58	57.46	220.90	1635.25