

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ с. Казачка  
Калининского района  
Саратовской области»

  
/Е.В.Черкашина/  
*Приказ № 179 от 31.08.2022 г*

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ  
С ПРИМЕНЕНИЕМ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ  
И ВИТАМИНИЗАЦИИ ТРЕТЬЕГО БЛЮДА  
(аскорбиновая кислота)**

Разработанный в соответствии со сборником технических нормативов -  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

День 1

Завтрак

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				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
181	Каша молочная манная	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04	-	-	1,38	15,0	22,50	6,25	0,25
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	1,66	55,20	22,80	5,6	0,60
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,4	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>		<b>8,49</b>	<b>9,89</b>	<b>79,05</b>	<b>442,03</b>	<b>0,13</b>	<b>10,48</b>	<b>30</b>	<b>3,25</b>	<b>214,98</b>	<b>142,86</b>	<b>33,73</b>	<b>3,13</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
96	Рассольник на курином бульоне «Ленинградский»	250	2,06	2,50	16,98	100,80	0,10	13,0	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
291	Плов из курицы	200	16,0	10,5	35,73	305,3	0,11	6,03	19,5	1,3	46,35	175,3	54,04	1,97
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого</b>		<b>25,52</b>	<b>14,36</b>	<b>146</b>	<b>821,56</b>	<b>0,63</b>	<b>28,58</b>	<b>19,5</b>	<b>8,75</b>	<b>12,029</b>	<b>372,8</b>	<b>145,34</b>	<b>6,59</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>34,01</b>	<b>24,25</b>	<b>225,05</b>	<b>1263,59</b>	<b>0,76</b>	<b>39,06</b>	<b>49,50</b>	<b>12</b>	<b>335,27</b>	<b>515,66</b>	<b>179,07</b>	<b>9,72</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-----------	---------------	---------------	---------------	-------------

День 2

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,40	3,12	221,40	151,56	15,24	0,93
	Булочка Веснушка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
14	Масло сливочное фасованное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	-	40,0	0,10	2,4	3,0	-	-
382	Какао с молоком	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
338	Бананы	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	<b>Итого</b>		<b>16,81</b>	<b>23,0</b>	<b>117,87</b>	<b>747,9</b>	<b>0,19</b>	<b>10,97</b>	<b>129,4</b>	<b>3,42</b>	<b>248,94</b>	<b>267,76</b>	<b>105,44</b>	<b>2,86</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,0	-	0,10	10,0	0,03	0,6	0,21
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,83	4,90	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18
305	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,70
229	Рыба (минтай) тушеная с овощами	100	15,13	3,66	1,88	101,16	0,1	1,5	18,5	1,85	36,0	221,16	35,66	0,69
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>30,31</b>	<b>17,15</b>	<b>157,16</b>	<b>904,27</b>	<b>0,63</b>	<b>17,6</b>	<b>54,5</b>	<b>6,28</b>	<b>110,47</b>	<b>491,92</b>	<b>145,7</b>	<b>5,93</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>47,12</b>	<b>40,15</b>	<b>275,03</b>	<b>1652,17</b>	<b>0,82</b>	<b>28,57</b>	<b>183,9</b>	<b>9,7</b>	<b>359,41</b>	<b>759,68</b>	<b>251,14</b>	<b>8,79</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

День 3

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
183	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	-	-	2,25	30,0	180,0	122,5	4,0
	Батон	50	3,7	1,45	25,70	165	0,20-	-	-		12,50	41,0	-	
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Свежие фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>		<b>19,09</b>	<b>19,2</b>	<b>81,47</b>	<b>611,99</b>	<b>0,44</b>	<b>10,48</b>	<b>78,0</b>	<b>2,55</b>	<b>336,1</b>	<b>404,13</b>	<b>153,73</b>	<b>8,63</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,20	2,78	15,39	106	0,12	11,08	-	1,15	29,7	72,23	29,68	1,15
143	Рагу из овощей	200	3,37	7,41	16,38	270,48	0,11	16,68	61,3		70,78	60,0	30,97	1,14
243	Мясо курицы	50	4,70	7,50	0,40	87,90	-	-	-	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>17,53</b>	<b>19,0</b>	<b>124,51</b>	<b>874,84</b>	<b>0,64</b>	<b>31,01</b>	<b>61,3</b>	<b>2,58</b>	<b>145,12</b>	<b>332,23</b>	<b>130,85</b>	<b>6,29</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>36,62</b>	<b>38,2</b>	<b>205,98</b>	<b>1486,83</b>	<b>1,08</b>	<b>41,49</b>	<b>139,3</b>	<b>5,13</b>	<b>481,22</b>	<b>736,36</b>	<b>284,58</b>	<b>14,92</b>
--	--------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День 4

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	10,23	7,74	19,6	189	0,042	0,33	45,5		136,91	150,61	18,59	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Свежие фрукты(бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>12,26</b>	<b>8,24</b>	<b>50,07</b>	<b>325,0</b>	<b>0,46</b>	<b>10,6</b>	<b>45,5</b>	<b>-</b>	<b>158,51</b>	<b>200,74</b>	<b>72,32</b>	<b>3,18</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,50	26,5	0,78
202	Макароны отварные	200	6,80	10,0	38,0	269,2	0,08	-	-	2,60	16,0	46,0	10,0	1,0
288	Птица отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,04	-	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0	2,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>38,63</b>	<b>27,47</b>	<b>145,87</b>	<b>982,01</b>	<b>0,6</b>	<b>19,55</b>	<b>20,0</b>	<b>7,27</b>	<b>138,79</b>	<b>560,53</b>	<b>124,4</b>	<b>7,38</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,89</b>	<b>35,71</b>	<b>195,94</b>	<b>1307,01</b>	<b>1,06</b>	<b>30,15</b>	<b>65,5</b>	<b>7,27</b>	<b>297,3</b>	<b>761,27</b>	<b>196,72</b>	<b>10,56</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

День 5

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
175	Каша молочная «Дружба»	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,9	71,60	0,40	92,30	128,0	26,7	1,3
14	Масло сливочное фасованное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	-	40,0	0,10	2,4	3,0	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>10,69</b>	<b>18,69</b>	<b>78,2</b>	<b>526,42</b>	<b>0,5</b>	<b>12,28</b>	<b>121,6</b>	<b>1,36</b>	<b>250,98</b>	<b>272,06</b>	<b>65,08</b>	<b>4,13</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
106	Суп картофельный из рыбных консервов	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	56,05	1,25
303	Каша пшеничная вязкая	200	5,34	5,66	32,74	203,2	0,11	-	-		20,86	134,6	28,8	2,27
279	Тефтели мясные (говядина)	100	8,67	9,33	13,83	174	0,07	2,0	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,72</b>	<b>24,58</b>	<b>152,04</b>	<b>948,44</b>	<b>0,7</b>	<b>12,13</b>	<b>44,17</b>	<b>2,51</b>	<b>127,72</b>	<b>665,58</b>	<b>177,0</b>	<b>10,67</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>40,41</b>	<b>43,27</b>	<b>230,24</b>	<b>1474,86</b>	<b>1,2</b>	<b>24,41</b>	<b>165,77</b>	<b>3,87</b>	<b>378,7</b>	<b>937,64</b>	<b>242,08</b>	<b>14,8</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

День 6

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша молочная геркулесовая	250	7,63	5,0	46,2	260,30	0,28	2,6	40,0	1,08	277,0	394,25	99,50	2,63
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	1,66	55,20	22,80	5,6	0,60
382	Какао с молоком	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Свежие фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>12,69</b>	<b>9,67</b>	<b>42,29</b>	<b>708,68</b>	<b>0,38</b>	<b>13,5</b>	<b>60,0</b>	<b>2,94</b>	<b>346,04</b>	<b>491,05</b>	<b>180,1</b>	<b>4,79</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-			19,47	280,0	186,67	6,68
234	Котлеты рыбные	100	8,15	6,73	11,29	138,75	0,05	0,22	15,88		37,42	110,84	25,89	0,98
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>28,65</b>	<b>18,24</b>	<b>128,04</b>	<b>791,46</b>	<b>0,8</b>	<b>27,72</b>	<b>15,88</b>	<b>6,68</b>	<b>132,17</b>	<b>563,1</b>	<b>281,39</b>	<b>13,26</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,34</b>	<b>27,91</b>	<b>270,33</b>	<b>1500,14</b>	<b>1,18</b>	<b>41,22</b>	<b>75,88</b>	<b>9,62</b>	<b>478,21</b>	<b>1054,15</b>	<b>461,49</b>	<b>18,05</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

День 7

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,0	38,0	269,2	0,08	-	-	2,60	16,0	46,0	10,0	1,0
243	Птица отварная (курица)	50	4,70	7,50	0,40	87,90	-	-	-	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
	Свежие фрукты(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>16,33</b>	<b>20,96</b>	<b>81,57</b>	<b>583,10</b>	<b>0,18</b>	<b>10,27</b>	<b>3,0</b>	<b>3,05</b>	<b>66,5</b>	<b>167,63</b>	<b>51,23</b>	<b>6,3</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,0	-	0,10	10,0	0,03	0,6	0,21
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
287	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200	12,66	10,41	20,82	226,58	0,09	18,86	35,06		67,61	161,56	43,23	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>26,02</b>	<b>17,10</b>	<b>134,69</b>	<b>795,57</b>	<b>0,69</b>	<b>30,49</b>	<b>35,06</b>	<b>3,68</b>	<b>145,63</b>	<b>435,07</b>	<b>139,98</b>	<b>6,69</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>42,35</b>	<b>38,06</b>	<b>216,26</b>	<b>1378,67</b>	<b>0,87</b>	<b>40,76</b>	<b>38,06</b>	<b>6,73</b>	<b>212,13</b>	<b>602,13</b>	<b>191,21</b>	<b>12,99</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------



День 8

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша молочная пшеничная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,10	131,0	45,0	2,58
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,30
382	Какао с молоком	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Булочка	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3,0		11,3	39,2	15,2	0,37
	Свежие фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>20,82</b>	<b>17,01</b>	<b>130,43</b>	<b>759,85</b>	<b>0,33</b>	<b>11,01</b>	<b>86,0</b>	<b>3,25</b>	<b>293,24</b>	<b>394,2</b>	<b>145,7</b>	<b>4,81</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	3,37	7,0	13,0	10,0	0,45
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,80	29,45	117,9	0,15	8,25	-	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
197	Пюре гороховое	200	18,11	1,9	46,57	274,6	0,66	-	-		123,89	281,1	82,26	6,25
280	Фрикадельки мясные	105	8,50	11,21	10,61	180	0,04	0,27	16,31		24,45	79,59	14,19	5,29
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>36,17</b>	<b>16,97</b>	<b>142,13</b>	<b>831,58</b>	<b>1,25</b>	<b>17,54</b>	<b>16,31</b>	<b>5,53</b>	<b>204,84</b>	<b>549,07</b>	<b>167,13</b>	<b>17,29</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,99</b>	<b>33,98</b>	<b>272,56</b>	<b>1591,43</b>	<b>1,58</b>	<b>28,55</b>	<b>102,31</b>	<b>8,78</b>	<b>498,08</b>	<b>943,27</b>	<b>312,83</b>	<b>22,1</b>
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

День 9

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный вермишелевый	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33		163	136,88	26,68	0,65
14	Масло сливочное фасованное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0	-	40,0	0,10	2,4	3,0	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,15	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого:</b>		<b>10,45</b>	<b>12,85</b>	<b>61,51</b>	<b>419,62</b>	<b>0,17</b>	<b>11,1</b>	<b>43,65</b>	<b>14,5</b>	<b>206,5</b>	<b>216,51</b>	<b>63,91</b>	<b>5,53</b>

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Нарезка из свежих огурцов	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
101	Суп картофельный с крупой (рис на мясном бульоне)	250	1,97	2,71	9,43	85,75	0,09	8,25	-		26,7	55,98	22,78	0,88
259	Мясо тушеное с картофелем домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>31,15</b>	<b>28,1</b>	<b>120,03</b>	<b>873,68</b>	<b>0,91</b>	<b>39,64</b>	<b>-</b>	<b>2,75</b>	<b>98,13</b>	<b>491,61</b>	<b>144,5</b>	<b>8,74</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>41,6</b>	<b>40,95</b>	<b>181,54</b>	<b>1293,3</b>	<b>1,08</b>	<b>50,74</b>	<b>73,65</b>	<b>17,25</b>	<b>304,63</b>	<b>708,12</b>	<b>208,41</b>	<b>14,27</b>

День 10

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша молочная рисовая	250	6,0	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8		130,97	157,44	36,46	0,63
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	1,66	55,20	22,80	5,6	0,60
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,06	128,78	86,56	12,88	0,08
	Свежие фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21	96	0,04	10,0	-		8,0	28,0	42,0	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>12,84</b>	<b>17,21</b>	<b>122,68</b>	<b>699,4</b>	<b>0,16</b>	<b>11,44</b>	<b>84,8</b>	<b>1,72</b>	<b>322,95</b>	<b>294,8</b>	<b>96,94</b>	<b>1,91</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,0	-	0,10	10,0	0,03	0,6	0,21
99	Суп овощной на мясном бульоне	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	-	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83
302	Пшено отварное	150	6,6	5,73	37,88	229,5	0,17	-	-		16,64	134,43	47,34	1,55
260	Гуляш из мяса говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-		21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,38	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,0	1,86
	<b>Итого:</b>		<b>31,26</b>	<b>25,91</b>	<b>108,87</b>	<b>793,71</b>	<b>0,71</b>	<b>16,82</b>	<b>-</b>	<b>3,46</b>	<b>126,0</b>	<b>588,69</b>	<b>134,1</b>	<b>9,97</b>

	<b>ВСЕГО</b>		<b>44,1</b>	<b>43,12</b>	<b>231,55</b>	<b>1493,11</b>	<b>0,87</b>	<b>28,26</b>	<b>84,8</b>	<b>5,18</b>	<b>448,95</b>	<b>883,49</b>	<b>231,04</b>	<b>11,88</b>
--	--------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

<b>Расчет средней калорийности</b>	
<b>День</b>	<b>Калорийность</b>
<b>1</b>	<b>1263,59</b>
<b>2</b>	<b>1652,17</b>
<b>3</b>	<b>1486,83</b>
<b>4</b>	<b>1307,01</b>
<b>5</b>	<b>1474,86</b>
<b>6</b>	<b>1500,14</b>
<b>7</b>	<b>1378,67</b>
<b>8</b>	<b>1591,43</b>
<b>9</b>	<b>1293,3</b>
<b>10</b>	<b>1493,11</b>
<b>Всего</b>	<b>14441,11</b>
<b>Средняя</b>	<b>1444,111</b>

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2017.  
ISBN 978-5-905170-75-1**