

Возрастная категория: 11-17 лет

День первый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,5</b>	<b>8,6</b>	<b>23,7</b>	<b>181</b>	<b>8,36</b>	<b>9,9</b>	<b>0,65</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>														
№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
202	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12		0,09	0,03	0,00	
110	Тефтели из Говядины с рисом	120	13,7	21,4	17,6	319	43,90	31,62	1,42		0,08	0,13	1,80	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
331	Соус томатный	50	0,4	1,5	2,5	25	0,87	1,32	0,07		0,01	0,00	0,36	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,9</b>	<b>30,9</b>	<b>125,7</b>	<b>829</b>	<b>82,06</b>	<b>77,03</b>	<b>4,64</b>		<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>5,26</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>32,4</b>	<b>39,5</b>	<b>149,4</b>	<b>1010</b>	<b>90,42</b>	<b>86,93</b>	<b>5,29</b>		<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>5,26</b>	

Возрастная категория: 11-17 лет

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	С
<b>ЗАВТРАК</b>													
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>8,6</b>	<b>23,7</b>	<b>181</b>	<b>8,36</b>	<b>9,9</b>	<b>0,65</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	С
<b>ОБЕД</b>													
52	Салат из свеклы отварной	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96		0,01	0,02	1,49
291	Плов из птицы	250	23,8	29,8	39,45	524	25,5	47	2,15		0,06	0,09	0,56
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>32,6</b>	<b>37,2</b>	<b>102,15</b>	<b>873</b>	<b>76,45</b>	<b>94,92</b>	<b>5,14</b>		<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>5,15</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>860</b>	<b>35,1</b>	<b>45,8</b>	<b>125,85</b>	<b>1054</b>	<b>84,81</b>	<b>104,82</b>	<b>5,79</b>		<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>5,15</b>

Возрастная категория: 11-17лет

День третий

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>5,1</b>	<b>3,0</b>	<b>23,6</b>	<b>142</b>	<b>107,16</b>	<b>15,4</b>	<b>0,7</b>		<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
349	Компот из с\ф витамин.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
87	Щи из свежей капусты	300	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70		0,05	0,04	12,0	
371	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,67	0,18	11,6	52,93	3,31	2,61	0,21		0,02			
424	Булочка «Домашняя»	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230,8	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>715</b>	<b>18,77</b>	<b>18,38</b>	<b>154,9</b>	<b>853,73</b>	<b>96,38</b>	<b>80,81</b>	<b>4,94</b>		<b>0,38</b>	<b>0,55</b>	<b>20,83</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>945</b>	<b>23,87</b>	<b>21,38</b>	<b>178,5</b>	<b>995,73</b>	<b>203,54</b>	<b>96,21</b>	<b>5,64</b>		<b>0,43</b>	<b>0,61</b>	<b>20,9</b>	

Возрастная категория: 11-17лет

День четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>8,6</b>	<b>23,7</b>	<b>181</b>	<b>8,36</b>	<b>9,9</b>	<b>0,65</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
204	Макаронны отварные с сыром	220/8	606	4,7	39,4	376,69	11,31	9,07	0,92		0,07	0,02	0,0	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
	Баранка «Яичная»	50	4,25	1,75	32	165	9,5	7	0,65		0,06	0,015		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>617,95</b>	<b>7,25</b>	<b>128,8</b>	<b>806,69</b>	<b>44,07</b>	<b>49,07</b>	<b>3,6</b>		<b>0,29</b>	<b>0,195</b>	<b>3,1</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>800</b>	<b>620,45</b>	<b>15,85</b>	<b>152,5</b>	<b>987,69</b>	<b>52,43</b>	<b>58,97</b>	<b>4,25</b>		<b>0,34</b>	<b>0,225</b>	<b>3,1</b>	

Возрастная категория: 11-17лет

День пятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>5,1</b>	<b>3</b>	<b>23,6</b>	<b>142</b>	<b>107,16</b>	<b>15,4</b>	<b>0,7</b>		<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220/8	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71		0,10	0,14	0,47	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0,03		0	0	0	
	Баранка «Яичная»	100	8,5	3,5	64	330	19	14	1,3		0,12	0,03	0	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>21,8</b>	<b>11,9</b>	<b>150,9</b>	<b>804</b>	<b>154,38</b>	<b>79,72</b>	<b>4,04</b>		<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>3,57</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>850</b>	<b>26,9</b>	<b>14,9</b>	<b>174,5</b>	<b>946</b>	<b>261,54</b>	<b>95,12</b>	<b>4,74</b>		<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>3,64</b>	

Возрастная категория: 11-17лет

День шестой

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
68	Суп-лапша	300	5,5	5,4	24,2	179	18,02	27,42	1,15		0,12	0,07	7,92	
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>81,6</b>	<b>444</b>	<b>41,46</b>	<b>60,42</b>	<b>3,18</b>		<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>11,02</b>	
<b>ОБЕД</b>														
183	Каша гречневая	250/7	14,4	9,4	63	401	23,45	221,58	7,59		0,43	0,22	0,00	
110	Тефтели	120	8	12	10	252	34,65	28,56	1,48		0,07	0,12	0,29	
27	Салат из свеклы с яблоком	80	0,8	4,0	7,0	71	17,21	9,10	0,87		0,01	0,02	2,52	
248	Соус томатный	50	0,4	1,5	2,5	25	0,87	1,32	0,07		0,01	0,00	0,36	
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89		0,06	0,19	0,11	
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>43,1</b>	<b>30</b>	<b>140,4</b>	<b>1011</b>	<b>90,93</b>	<b>291,7</b>	<b>11,51</b>		<b>0,68</b>	<b>0,53</b>	<b>3,84</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1550</b>	<b>56,3</b>	<b>36,2</b>	<b>222</b>	<b>1455</b>	<b>132,39</b>	<b>352,12</b>	<b>14,69</b>		<b>0,96</b>	<b>0,76</b>	<b>14,86</b>	

Возрастная категория: 11-17 лет

День седьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	С
<b>ЗАВТРАК</b>													
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>5,1</b>	<b>3</b>	<b>23,6</b>	<b>142</b>	<b>107,16</b>	<b>15,4</b>	<b>0,7</b>		<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>

**ОБЕД**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	С
304	Рис отварной	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62		0,04	0,03	0,00
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	100	16,1	7,11	0,86	98,85	7,73	22,92	0,45		0,04	0,05	0,42
349	Компот из с\ф витаминиз.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1
	Печенье сахарное	35	2,63	3,43	26,04	146	10,15	7,0	0,74		0,028	0,018	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>31,13</b>	<b>16,14</b>	<b>102,2</b>	<b>835,85</b>	<b>60,98</b>	<b>101,36</b>	<b>4,73</b>		<b>0,338</b>	<b>0,548</b>	<b>3,73</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>845</b>	<b>36,23</b>	<b>19,14</b>	<b>125,8</b>	<b>977,85</b>	<b>168,14</b>	<b>116,76</b>	<b>5,43</b>		<b>0,388</b>	<b>0,608</b>	<b>3,8</b>

Возрастная категория: 11-17 лет

День восьмой

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67		0,05	0,06	0,07	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>5,1</b>	<b>3,0</b>	<b>23,6</b>	<b>142</b>	<b>106,35</b>	<b>15,4</b>	<b>0,7</b>		<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп с бобовыми	250/20	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,3		0,22	0,08	4,66	
371	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,67	0,18	11,6	52,93	3,31	2,61	0,21		0,02			
424	Булочка «Домашняя»	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82		0,08	0,04	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>24,57</b>	<b>16,98</b>	<b>155,9</b>	<b>874,93</b>	<b>71,31</b>	<b>85,17</b>	<b>5,15</b>		<b>0,48</b>	<b>0,28</b>	<b>7,76</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>895</b>	<b>29,67</b>	<b>19,98</b>	<b>179,5</b>	<b>1016,93</b>	<b>177,66</b>	<b>100,57</b>	<b>5,22</b>		<b>0,53</b>	<b>0,34</b>	<b>7,83</b>	



Возрастная категория: 11-17 лет

День девятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62		0,05	0,03	0,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>8,6</b>	<b>23,7</b>	<b>181</b>	<b>8,36</b>	<b>9,9</b>	<b>0,65</b>		<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe		B1	B2	C	
<b>ОБЕД</b>														
202	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12		0,09	0,03	0,00	
268	Котлета	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85		0,08	0,15	0,38	
349	Компот из с\ф	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92		0,07	0,29	0,21	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,4	1,5	2,5	25	0,87	1,32	0,07		0,01	0,00	0,36	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0		0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>37,2</b>	<b>27,9</b>	<b>147,7</b>	<b>991</b>	<b>95,87</b>	<b>89,68</b>	<b>5,96</b>		<b>0,41</b>	<b>0,63</b>	<b>4,05</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>900</b>	<b>39,7</b>	<b>36,5</b>	<b>171,4</b>	<b>1172</b>	<b>104,23</b>	<b>99,58</b>	<b>6,61</b>		<b>0,46</b>	<b>0,66</b>	<b>4,05</b>	

Возрастная категория: 11-17 лет

День десятый

№ Реце п туры	Наименование блюда	Масса порци и (Гр.)	Пищевые вещества(г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>5,1</b>	<b>3,0</b>	<b>23,6</b>	<b>142</b>	<b>107,16</b>	<b>15,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	
<b>ОБЕД</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,10	0,14	0,47	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0,00	0,00	0,00	
	Баранка «Яичная»	100	8,5	3,5	64	330	19	14	1,3	0,12	0,03		
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,3	230	23	33	2,0	0,16	0,16	3,1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>620</b>	<b>21,8</b>	<b>11,9</b>	<b>150,9</b>	<b>804</b>	<b>154,64</b>	<b>79,72</b>	<b>4,04</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>3,57</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>850</b>	<b>26,9</b>	<b>14,9</b>	<b>174,5</b>	<b>946</b>	<b>261,8</b>	<b>95,12</b>	<b>4,74</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>	<b>3,64</b>	

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании используется хлеб пшеничный йодированный (поставки осуществляются каждый день )
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С ,проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. При составлении меню использовались следующие сборники: «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» Издание Уфа 2021