

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

_____ (дата)

Утверждаю:

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Тавринская средняя общеобразовательная
школа»
Приказ № 50/1 от 23.03.2026 г.

Директор

Соколова Е.А. _____
М.П.



_____ (дата)

Примерное десятидневное меню на 2025-2026 учебный год:

**- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше (сезон: весна-лето)
(пришкольный лагерь)**

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021, Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	570	24,3	27,2	72,6	627	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7	4,45
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
3/9	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124	0,08	6,03	9,75	0,00	6,03	57,82	20,50	0,84
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,44	5,23	39,35	299	0,09	10,46	0,00	0,00	155,63	174,06	68,34	1,23
372	Биточки из птицы	100	20,00	18,00	10,70	284	73,00	0,10	0,90	1,30	49,00	24,00	183,00	1,81
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	902	34,66	27,04	109,50	1001	73,42	55,05	10,67	1,30	315,43	334,33	337,08	6,42
	Итого за день:	1672,00	59,76	55,04	201,70	1715,97	312,42	55,39	26,41	3,27	846,73	443,53	895,78	15,29

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279	Залежанка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		550	45,82	20,2	98	756	130,1	0,243	0,15	2,7	411,1	148,2	586,7	5,06
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,94	6,56	12,25	197	0,10	19,81	3,75	0,24	89,43	98,35	62,05	1,54
4/7	Рыба, тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,95	110	0,07	2,27	0,00	0,03	39,86	152,52	43,08	0,78
3/3	Пюре картофельное	180	3,70	5,07	26,80	159	0,15	12,89	0,00	0,02	44,54	101,68	35,09	1,31
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		902	21,52	17,83	98,94	793	0,49	50,90	3,75	0,30	279,86	437,81	194,44	6,46
Итого за день:		1652,00	68,14	38,83	216,54	1637,27	130,59	51,20	17,90	3,40	723,16	604,01	803,14	15,94

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2	298,1	172,5	427,9	5,38
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
1/6	Кукуруза	100	2,07	0,35	10,65	41	0,01	12,00	0,00	0,00	19,36	24,36	7,83	0,70
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,33	6,59	19,84	236	0,22	15,40	0,00	0,01	88,92	143,78	73,47	2,56
8/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	16,27	134	0,07	40,08	0,00	0,00	111,95	84,19	46,04	1,52
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	100	14,20	13,87	6,46	219	0,06	1,35	0,00	0,03	20,60	141,85	23,94	2,15
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		902	32,09	25,19	107,73	884	0,48	72,83	0,00	0,05	278,59	408,18	159,28	10,48
Итого за день:		1662,00	54,29	43,29	206,73	1531,37	164,08	73,19	16,20	2,45	608,89	598,68	609,18	20,28

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0,17	1,4	3,41	328,3	140,3	518,1	6,62
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,00	180	15,00	0,08	6,00	0,23	30,00	33,00	146,00	1,00
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,71	5,91	5,44	125	0,06	0,00	0,00	0,03	13,60	125,61	20,62	1,02
18/6	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,57	51,41	335	0,28	7,34	19,44	0,00	60,51	249,61	172,02	5,41
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,03	18,00	173	0,00	0,05	12,80	0,00	82,90	56,60	67,50	1,23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:	902	40,77	25,87	122,54	1000	15,51	32,33	38,24	0,26	226,66	491,07	426,14	10,33
	Итого за день:	1102	41,57	26,67	142,14	1088	15,51	32,39	52,24	0,66	258,86	509,07	448,14	14,75

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
281	Запеканка пшеничная с творогом	250	20,9	10,9	62,4	430	72,4	0,26	0,16	0,5	132,1	77,9	334,5	2,75
471	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		550	29,1	14,4	119,8	722	85,5	0,32	1,46	1,78	251	179,9	455,6	5,62
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	3,18	7,53	161	0,09	25,56	0,00	0,02	106,17	93,03	64,63	1,53
3/9	Рагу из мяса кур	250	24,70	27,26	26,66	566	0,17	11,31	0,05	0,03	66,93	267,51	67,23	3,08
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		872	32,60	31,29	71,28	1009	0,47	54,47	0,07	0,06	282,22	449,27	189,28	6,75
Итого за день:		1622,00	62,50	46,49	210,68	1819,19	85,97	54,85	15,53	2,24	565,42	647,17	666,88	16,79

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		570	30,8	29,3	87,9	738	258,1	0,28	2,94	2,41	616,3	177,3	629,1	6,09
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	5,46	17,19	210	0,10	18,81	0,00	0,01	104,91	113,74	72,08	2,20
9/7	Биточки рыбные	100	13,72	2,00	8,02	111	0,11	0,64	0,00	0,02	62,56	214,58	48,39	1,07
22/8	Соус томатный	20	0,24	0,65	1,52	13	0,01	0,54	0,00	0,00	0,91	0,00	1,44	0,07
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	40,95	222	0,08	0,00	0,00	0,00	15,39	48,67	8,75	0,89
509	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	17,00	70	0,17	0,42	28,00	3,28	250,00	20,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		922	28,90	13,59	122,37	813	0,63	45,26	28,00	3,31	473,41	423,24	150,67	5,91
Итого за день:		1692	60,501	43,688	229,874	1639,458	258,728	45,603	44,94	6,12	1121,91	618,54	801,766	16,42

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		550	45,02	16,1	113,2	773	120,6	0,263	0,95	2,7	447,1	160,5	618,9	5,76
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/2	Свежие огурца порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	5,54	15,71	197	0,12	21,01	0,00	0,03	89,06	106,10	64,46	1,70
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,08	11,37	9,46	185	0,05	1,08	0,00	0,00	56,35	132,43	18,70	1,49
3/3	Пюре картофельное	180	3,70	5,07	26,80	159	0,15	12,89	0,00	0,02	44,54	101,68	35,09	1,31
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,85	151	0,05	11,92	0,00	0,00	62,03	48,72	42,04	1,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		902	23,24	22,96	106,91	868	0,49	30,90	0,00	0,05	295,98	425,46	172,46	7,34
Итого за день:		1652,00	69,06	39,86	239,71	1729,09	121,09	51,22	14,95	3,15	775,28	603,96	813,36	17,52

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
1/6	Кукуруза	100	2,1	0,4	10,6	41	0,0	12,0	0,0	0,0	19,4	24,4	7,8	0,7
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	7,5	161	0,1	25,6	0,0	0,0	106,2	93,0	64,6	1,5
54	Картофель отварной	180	3,5	5,1	19,4	173	0,2	25,2	0,0	0,0	16,8	94,9	35,2	1,4
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,7	5,9	5,4	125	0,1	0,0	0,0	0,0	13,6	125,6	20,6	1,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,0	173	0,0	0,1	12,8	0,0	82,9	56,6	67,5	1,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,8	0,4	17,2	85	0,1	0,0	0,0	0,0	23,8	0,0	0,0	0,8
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,5	0,4	16,7	78	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за обед:	902	27,9	15,3	94,9	835	0,4	62,8	12,8	0,1	262,6	394,5	195,8	6,6
	Итого за день:	1687,00	47,01	48,40	179,73	1546,33	262,54	63,03	27,94	2,57	549,87	534,67	527,49	15,47

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
115	Омлет запеченный с сыром	250	32,8	50	5	604	406	0	0,7	1,6	648	36	344	3,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		550	38,8	69,6	45,5	966	509,1	0,03	1,7	3,12	679,9	128	407,1	6,34
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,20	3,78	24	0,06	24,86	0,00	0,00	15,89	26,25	20,00	0,91
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	4,40	7,00	75	0,00	0,04	7,50	2,40	36,00	24,00	49,00	1,10
4/9	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	43,60	512	0,13	9,05	0,00	0,00	68,02	288,86	78,07	2,85
16/10	Сок	200	1,00	0,20	20,60	92	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		872	33,21	27,37	108,89	866	0,32	37,95	7,50	2,40	157,67	353,11	155,08	8,42
Итого за день:		1622,00	72,81	97,77	173,99	1920,29	509,42	38,04	23,20	5,92	869,77	499,11	584,18	19,18

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279	Залеюанка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
Итого за завтрак:		550	45,82	20,2	98	756	130,1	0,243	0,15	2,7	411,1	148,2	586,7	5,06
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Итого за второй завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
Обед														
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0,75	0,09	3,19	13	0,02	4,00	0,00	0,01	20,24	36,54	12,18	0,52
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,00	180	15,00	0,08	6,00	0,23	30,00	33,00	146,00	1,00
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	14,69	15,67	3,69	255	0,05	2,70	0,00	0,00	33,42	166,20	32,51	2,43
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	40,95	222	0,08	0,00	0,00	0,00	15,39	48,67	8,75	0,89
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	107	0,09	13,60	0,02	0,00	65,12	52,20	45,24	0,87
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,77	0,36	17,24	85	0,11	0,00	0,00	0,00	23,76	0,00	0,00	0,76
	Хлеб Даринцкий подовый	36	2,52	0,40	16,67	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:		902	36,40	32,44	91,73	939	15,35	20,38	6,02	0,24	187,93	336,61	244,68	6,47
Итого за день:		1652,00	83,02	53,44	209,33	1783,38	145,45	20,68	20,17	3,34	631,23	502,81	853,38	15,95