

Муниципальное общеобразовательное учреждение - Средняя общеобразовательная школа поселка Рассуха Унечского района Брянской области

## **Примерное десятидневное меню**

*«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» -  
Могильный М.П., Тутьельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011*

*Сезон: осенне - зимний*

*возрастная категория 11-15 лет*

**Согласовано**

**Начальник ТОУ Роспотребнадзора**

**по Брянской области Унечского, Мглинского,**

**Стародубского, Суражского районов**

**Т.М.Жугля**

**Утверждаю**

**Директор МОУ – СОШ пос. Рассуха**

**М.И.Рылькова.**



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П., Тутельян В.А. - Москва, Дели принт, 2011

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	ИТОГО:		17,7	24,52	66,26	559,44	0,063	0,308	60,025		205,75	541,1	179,05	15,44
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	<b>1-е блюдо</b>													
96	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	<b>2-е блюдо</b>													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9			39,6	29,7	13,5	0,9
209	Котлета припущ с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145	178,350	24,960	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
349	Компот из смеси сухофруктов	200\15	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	10	10	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	ИТОГО:		26,99	38,04	131,38	839,72	0,3175	27,438	0,033		294,77	506,42	145,18	9,171
	ВСЕГО:		44,69	62,56	197,64	1399,16	0,3805	27,746	60,058		500,52	1047,52	324,23	24,611

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен-ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
376	Чай с сахаром	200\15			11,28	45,12					1,0			
120	Суп молочный с макаронными издел.	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,015	2,275	0,05		218,45	27,5	0,413	2,275
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО</b>		17,24	24,1	55,64	510,62	0,078	2,583	60,075		319,65	117,6	17,513	3,575
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	<b>2-е блюдо</b>													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
205	Сосиска отварная с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200\10	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		20,87	31,95	111,97	787,82	0,455	61,93	52,422		121,105	397,58	316,62	6,18
	<b>ВСЕГО:</b>		38,11	56,05	167,61	1298,44	0,533	64,513	112,497		440,755	515,18	334,133	9,755

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200\20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,720	91,820	13,9	0,215
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,270	23,280	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		20,59	28,69	80,83	665,66	0,224	1,634	60,092		346,19	205,2	31,533	2,841
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>1-е блюдо</b>													
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	5,0		280	565,0	207,5		
	<b>2-е блюдо</b>													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припущ. с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,350	24,960	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		27,93	30,05	137,95	906,1	0,693	20,628	32,833		303,7	637,41	481,12	10,911
	<b>ВСЕГО:</b>		48,52	58,74	218,78	1571,76	0,917	22,262	92,925		649,89	842,61	512,653	13,752

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,073	1,387	0,051		131,780	108,3	33,958	0,469
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
365	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
366	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		15,38	23,07	63,59	525,65	0,136	1,695	60,076		232,98	198,4	51,058	1,769
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	<b>2-е блюдо</b>													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,150	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	100	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200\10	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		25,41	18,77	106,37	669,07	0,628	79,806	36,847	280	739,26	732,45	173,058	3,194
	<b>ВСЕГО:</b>		40,79	41,84	169,96	1194,72	0,764	81,501	96,923	280	972,24	930,85	224,116	4,963

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200\20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
161	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,090	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,57</b>	<b>27,39</b>	<b>84,52</b>	<b>669,47</b>	<b>0,153</b>	<b>1,218</b>	<b>60,052</b>		<b>312,52</b>	<b>283,65</b>	<b>39,11</b>	<b>2,026</b>
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,019	8,46			42,8	48,45	24,7	1,62
	<b>1-е блюдо</b>													
88	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,075	77,5			77,5	175,0	57,5	3,0
	<b>2-е блюдо</b>													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,96</b>	<b>35,42</b>	<b>116,37</b>	<b>829,53</b>	<b>0,271</b>	<b>96,14</b>	<b>20,0</b>		<b>211,06</b>	<b>428,75</b>	<b>168,98</b>	<b>10,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,53</b>	<b>62,81</b>	<b>200,89</b>	<b>1499,00</b>	<b>0,424</b>	<b>97,358</b>	<b>80,052</b>		<b>523,58</b>	<b>712,4</b>	<b>208,09</b>	<b>12,056</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ 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	Mg	Fe
i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,178		0,229		144,34	195,38	53,658	1,126
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		16,59	25,35	56,47	522,9	0,241	0,308	60,254		245,54	285,48	70,758	2,426
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94		21,2			29,57	30,0	18,1	0,85
	<b>1-е блюдо</b>													
43	Свекольник на м\ бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16					452,0	517,5	432,5	13,0
	<b>2-е блюдо</b>													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,1		32,4		13,5	55,03	9,8	1,02
209	Котлета припущ.	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		24,77	33,44	123,01	863,71	0,313	28,448	32,433		682,77	887,38	529,16	19,451
	<b>ВСЕГО:</b>		41,36	58,79	179,48	1386,61	0,554	28,756	92,687		928,31	1172,86	599,918	21,877

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
52	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68					193,0	354,0	74,0	5,1
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		20,22	27,94	69,02	610,23	0,063	0,308	60,042		411,92	535,92	105,0	6,615
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,04	6,9			35,6	47,5	27,3	1,25
	<b>1-е блюдо</b>													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,184	23,63	0,022		23,185	126,05	245,32	0,90
	<b>2-е блюдо</b>													
235	Капуста, тушенная	180	2,62	3,23	13,45	87,16	0,027	9,0			39,6	29,7	13,5	0,9
205	Сосиска отварная	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19					0,200			0,030
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		28,12	37,15	113,19	861,25	0,392	39,53	20,022		139,785	398,55	330,42	6,78
	<b>ВСЕГО:</b>		48,34	65,09	182,21	1471,48	0,455	39,838	80,064		551,705	934,47	435,42	13,395



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
376	Чай с сахаром	200\15	-	-	11,28	45,12					1,0			
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,161	1,326	0,05		127,27	23,28	0,533	1,326
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО</b>		16,81	24,78	66,07	556,63	0,224	1,634	60,075		228,47	113,38	17,633	2,626
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
	<b>1-е блюдо</b>													
96	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,0375	4,31			31,87	144,37	35,62	2,44
	<b>2-е блюдо</b>													
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,82	3,62	30,00	175,87	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
209	Биточки припуц. с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,078	3,628	0,033		145,0	178,35	24,96	1,741
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		29,71	33,41	145,57	872,37	0,641	49,838	32,833		281,49	699,58	287,18	13,101
	<b>ВСЕГО</b>		46,52	58,19	211,64	1429,00	0,865	51,472	92,908		509,96	812,96	304,813	15,727

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
376	Чай с сахаром	200\11,3	-	-	11,28	45,12					1,0			
106	Каша манная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,910	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		16,79	23,48	69,76	560,44	0,153	1,218	60,035		194,8	191,83	25,21	1,811
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,02	8,4			22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>1-е блюдо</b>													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565,0	207,5	16,25	
	<b>2-е блюдо</b>													
241	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
163	Рыба (филе) отварная с соусом	100	12,30	4,80	0,43	100,10	0,23	1,09	36,8		49,5	308,1	55,3	
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19					0,20			0,03
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		25,83	23,85	109,37	728,31	0,618	49,906	36,847	280	718,34	752,15	177,618	3,444
	<b>ВСЕГО:</b>		42,62	47,33	179,13	1288,75	0,771	51,124	96,882	280	913,14	943,98	202,828	5,255

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 15 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая цен- ность ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК:</b>														
271	Какао с молоком сгущенным	200/20	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92					104,55	451,0	161,95	14,14
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06				9,2	35,6	13,6	1,2
14	Масло сливочное пор-о	10	0,1	7,2	0,1	66			60,0		3,0	4,5		
15	Сыр пор-о	30	6,96	8,85	-	109,2	0,003	0,308	0,025		88,0	50,0	3,5	0,1
	<b>ИТОГО:</b>		21,48	28,43	81,02	668,47	0,063	0,308	60,042		323,47	632,92	192,95	15,655
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Закуски</b>													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,084	11,800	0,025		14,0	56,32	15,02	0,786
	<b>1-е блюдо</b>													
82	Борщ из св.капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,1	5,0			75,0	62,5	225,0	
	<b>2-е блюдо</b>													
309	Макаронные изделия отварные	180	3,68	3,53	23,55	140,73	0,016	6,58			29,56		32,48	1,31
205	Сардельки отварные	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,026		20,0		18,5	98,8	10,5	1,26
	<b>3-е блюдо</b>													
274	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб	40	2,44	0,48	15,96	78,8	0,06				11,2	52,0	16,8	1,44
	Батон простой из муки пшенич. 1 сорта	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055				11,5	44,5	17,0	1,0
	<b>ИТОГО:</b>		22,27	38,27	116,28	872,4	0,361	26,98	20,025		179,76	324,12	326,8	6,196
	<b>ВСЕГО:</b>		43,75	66,7	197,3	1540,87	0,424	27,288	80,067		503,23	957,04	519,75	21,851