

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МБОУ Мстинская СОШ  
\_\_\_\_\_ И.А.Соловьева

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
*на питание детей 12-17 ЛЕТ*  
*в лагере труда и отдыха с 8.30 до 14.30 часов*  
**при МБОУ «Мстинская СОШ»**  
*Удомельского района Тверской области*

При составлении примерного меню применялся:

«Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий.» издательство  
ООО «Уральский региональный центр питания»  
ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»  
5-е издание 2013г

Номера технологических карт( из вышеуказанного сборника) указаны в графе№1

Средняя энергетическая ценность при 2х разовом питании в десятидневном меню составляет  
1982 ккал

День: понедельник  
Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория:**11-15 лет**

№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ические нность (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	
Завтрак	247	Каша овсяная из «геркулеса»	200	8,2	15	32,2	287,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
	493	Чай	200	2,79	3,19	19,71	79	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	110	Хлеб столовый	40	1,10	0,20	6,41	84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	13,40	0,00	0,56
		Итого завтрак		22,79	33,74	90,99	603,18	0,24	2,87	0,13	0,78	495,68	554,19	77,67	3,12
обед	17	Огурец свежий	150	0,80	0,10	3,30	153	0,06	25,0	0,14	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90
	338	Рыбазапеченная в сметане	100	18	15,5	18,7	288	0,05	0,40	0,18	1,08	23,45	136,21	17,51	0,38
	429	С картофельным пюре	200	6,80	9,32	40,12		0,16	5,02	0,63	1,15	29,74	92,01	35,91	1,78
		Банан	200	2,18	0,66	45,68	182	0,06	20,0	0,02	0,40	32,0	22,0	18,0	4,40
	493	Чай	200	0,56	0,00	27,89	110	0,03	1,22	1,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	110	Хлеб столовый	40	1,65	0,30	9,61	168	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	20,10	0,00	0,84
	108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,85	104,4	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	0,00	0,95
		Итого обед		30,70	17,70	167,21	1276,65	0,52	62,31	1,37	5,37	186,78	532,99	160,61	12,47

День:**вторник**

Неделя: **первая**

Сезон:**летний**

Возрастная категория:**11-15 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
301	Омлет натуральный	200	16,9	26,8	4,5	318	0,08	0,66	0,26	0,58	106,40	201,6	16,66	2,08
497	Чай	200	3,77	3,93	25,95	186	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
110	Хлеб столовый	40	1,10	0,20	6,41	84	0,0	0,0	0,0	0,0	3,60	13,4	0,0	0,56
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	104,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,20	33,6	0,0	0,76
	Итого завтрак		25,15	28,91	63,46	692,4	0,20	3,36	0,32	0,59	483,65	583,26	71,41	4,42
360	Кура духовая с овощами	325	24,76	19,98	28,29	491	0,15	9,34	0,03	0,55	29,20	240,93	43,40	3,43
518	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	55	0,02	4,00	0,0	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
110	Хлеб столовый	40	1,65	0,30	9,61	168	0,0	0,0	0,0	0,0	5,40	20,10	0,0	0,84
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	,045	24,85	104,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,50	42,0	0,0	0,95
	Итого обед		46,22	25,04	94,85	1055,9	0,37	35,44	0,27	1,30	101,87	466,97	98,72	11,67

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: 11-15 лет

<u>№</u> <u>реп.</u>	<u>Прием пищи,</u> <u>наименование блюда</u>	<u>Мас</u> <u>са</u> <u>пор</u> <u>ции</u>	<u>Пищевые вещества (г)</u>			<u>Энергети</u> <u>ческая</u> <u>ценность</u> <u>(ккал)</u>	<u>Витамины</u> <u>(мг)</u>				<u>Минеральные вещества (мг)</u>			
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>		<u>В<sub>1</sub></u>	<u>С</u>	<u>А</u>	<u>Е</u>	<u>Са</u>	<u>Р</u>	<u>Mg</u>	<u>Fe</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<b>завтрак</b>														
313	Запеканка из творога	200	7	31,11	29,10	567	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
493	Чай	200	3,77	3,93	25,95	96	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
110	Хлеб столовый	40	1,10	0,20	6,41	84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	13,40	0,00	0,56
	Итого завтрак		41,50	23,67	118,14	760	0,21	2,00	0,15	1,33	394,38	540,19	74,21	4,10
<b>обед</b>														
19	Помидоры и огурцы свежие	150	0,80	0,10	3,30	96	0,06	25,0	0,14	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90
126	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	78,25	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
412	Биточки	100	9,16	13,53	9,44	132	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
238	Каша гречневая	205	7,23	6,67	39,54	430	0,08	3,00	0,05	2,74	31,70	106,25	16,75	0,71
	Груша	200	0,72	0,28	30,4	88	0,04	10,00	0,02	0,00	3,80	3,20	24,00	4,60
493	Чай	200	0,16	0,00	14,99	96	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
110	Хлеб столовый	40	1,65	0,30	9,61	168	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	20,10	0,00	0,84
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,45	24,85	104,4	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	0,00	0,95
	Итого обед		25,50	27,71	133,94	1192,65	0,32	57,75	0,57	5,80	187,67	405,94	117,83	12,29

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: летний

Возрастная категория: **11-15 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>260</u>	<u>Каша «Дружба»</u>	<u>205</u>	<u>6,55</u>	<u>8,33</u>	<u>35,09</u>	<u>226,2</u>	<u>0,07</u>	<u>0,30</u>	<u>0,03</u>	<u>0,14</u>	<u>65,22</u>	<u>94,41</u>	<u>23,67</u>	<u>0,52</u>
<u>495</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>2,79</u>	<u>2,55</u>	<u>13,27</u>	<u>81</u>	<u>0,03</u>	<u>1,04</u>	<u>0,02</u>	<u>0,00</u>	<u>98,79</u>	<u>73,60</u>	<u>12,40</u>	<u>0,28</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,04</u>	<u>0,36</u>	<u>19,88</u>	<u>104,4</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>9,20</u>	<u>33,60</u>	<u>0,00</u>	<u>0,76</u>
	<u>Итого завтрак</u>		<u>23,01</u>	<u>32,53</u>	<u>94,15</u>	<u>3154,6</u>	<u>0,11</u>	<u>1,52</u>	<u>0,11</u>	<u>0,31</u>	<u>387,61</u>	<u>426,01</u>	<u>45,98</u>	<u>2,37</u>
<u>147</u>	<u>Суп картофельный с макаронами</u>	<u>250</u>	<u>2,83</u>	<u>2,86</u>	<u>21,76</u>	<u>111</u>	<u>0,13</u>	<u>10,12</u>	<u>0,24</u>	<u>0,40</u>	<u>22,83</u>	<u>69,89</u>	<u>29,09</u>	<u>1,13</u>
<u>412</u>	<u>Шницель</u>	<u>100</u>	<u>10,68</u>	<u>11,72</u>	<u>5,74</u>	<u>189</u>	<u>0,06</u>	<u>0,94</u>	<u>0,06</u>	<u>0,48</u>	<u>12,51</u>	<u>98,63</u>	<u>13,68</u>	<u>1,10</u>
<u>195</u>	<u>Рагу из овощей</u>	<u>205</u>	<u>3,72</u>	<u>14,87</u>	<u>22,57</u>	<u>180</u>	<u>0,12</u>	<u>15,36</u>	<u>0,47</u>	<u>3,80</u>	<u>43,30</u>	<u>76,93</u>	<u>33,49</u>	<u>1,40</u>
<u>518</u>	<u>Сок фруктовый</u>	<u>200</u>	<u>2,00</u>	<u>0,20</u>	<u>5,80</u>	<u>46</u>	<u>0,02</u>	<u>4,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,20</u>	<u>14,0</u>	<u>14,0</u>	<u>8,00</u>	<u>2,80</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый</u>	<u>40</u>	<u>1,65</u>	<u>0,30</u>	<u>9,61</u>	<u>168</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>5,40</u>	<u>20,10</u>	<u>0,00</u>	<u>0,84</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,80</u>	<u>0,45</u>	<u>24,85</u>	<u>104,4</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>11,50</u>	<u>42,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,75</u>
	<u>Итого обед</u>		<u>27,86</u>	<u>30,60</u>	<u>132,33</u>	<u>700,4</u>	<u>0,39</u>	<u>50,42</u>	<u>0,79</u>	<u>5,28</u>	<u>141,54</u>	<u>34355</u>	<u>102,26</u>	<u>12,62</u>

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **11-15 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>291,395</u>	<u>Сосиска с макарон.издел</u>	<u>100</u>	<u>8,95</u>	<u>5,48</u>	<u>9,16</u>	<u>315</u>	<u>0,09</u>	<u>1,16</u>	<u>0,04</u>	<u>2,71</u>	<u>28,33</u>	<u>139,88</u>	<u>31,32</u>	<u>0,86</u>
<u>493</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>4,18</u>	<u>9,38</u>	<u>36,28</u>	<u>60</u>	<u>0,10</u>	<u>4,16</u>	<u>0,02</u>	<u>0,14</u>	<u>9,99</u>	<u>53,03</u>	<u>19,38</u>	<u>0,77</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,04</u>	<u>0,36</u>	<u>24,85</u>	<u>104,4</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>9,20</u>	<u>33,60</u>	<u>0,00</u>	<u>0,56</u>
	<u>Итого завтрак</u>		<u>23,28</u>	<u>21,71</u>	<u>109,84</u>	<u>493,4</u>	<u>0,28</u>	<u>7,49</u>	<u>0,10</u>	<u>2,90</u>	<u>324,51</u>	<u>446,37</u>	<u>8620</u>	<u>3,32</u>
<u>22</u>	<u>Помидор свежий</u>	<u>150</u>	<u>1,10</u>	<u>0,20</u>	<u>4,6</u>	<u>165</u>	<u>0,03</u>	<u>12,50</u>	<u>0,07</u>	<u>0,35</u>	<u>7,00</u>	<u>13,0</u>	<u>10,00</u>	<u>0,90</u>
<u>367</u>	<u>Гуляш из говядины</u>	<u>120</u>	<u>21,68</u>	<u>24,21</u>	<u>6,74</u>	<u>297</u>	<u>0,06</u>	<u>2,90</u>	<u>0,03</u>	<u>0,59</u>	<u>16,76</u>	<u>167,03</u>	<u>23,30</u>	<u>2,79</u>
<u>173</u>	<u>Картофельное пюре</u>	<u>200</u>	<u>4,26</u>	<u>8,08</u>	<u>31,06</u>	<u>190</u>	<u>0,09</u>	<u>3,59</u>	<u>0,03</u>	<u>0,13</u>	<u>26,64</u>	<u>58,70</u>	<u>18,55</u>	<u>0,67</u>
<u>493</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>0,68</u>	<u>0,00</u>	<u>21,01</u>	<u>60</u>	<u>0,01</u>	<u>130,0</u>	<u>0,09</u>	<u>0,34</u>	<u>6,05</u>	<u>1,60</u>	<u>1,60</u>	<u>0,93</u>
	<u>Яблоко</u>	<u>200</u>	<u>0,52</u>	<u>0,34</u>	<u>27,6</u>	<u>94</u>	<u>0,03</u>	<u>10,0</u>	<u>0,01</u>	<u>0,20</u>	<u>16,0</u>	<u>11,0</u>	<u>9,00</u>	<u>2,20</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый</u>	<u>40</u>	<u>1,65</u>	<u>0,30</u>	<u>9,61</u>	<u>168</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>5140</u>	<u>20,10</u>	<u>0,00</u>	<u>0,84</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,80</u>	<u>0,45</u>	<u>24,85</u>	<u>104,4</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>11,5</u>	<u>42,0</u>	<u>0,00</u>	<u>0,95</u>
	<u>Итого обед</u>		<u>40,51</u>	<u>46,3</u>	<u>180,43</u>	<u>848,4</u>	<u>0,33</u>	<u>177,0</u>	<u>0,51</u>	<u>2,21</u>	<u>140,92</u>	<u>466,96</u>	<u>202,67</u>	<u>13,44</u>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>165</u>	<u>Суп молочный с макаронами</u>	<u>250</u>	<u>6,98</u>	<u>7,65</u>	<u>24,66</u>	<u>182,5</u>	<u>0,12</u>	<u>1,14</u>	<u>0,05</u>	<u>0,39</u>	<u>215,68</u>	<u>181,45</u>	<u>33,51</u>	<u>0,69</u>
<u>493</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>2,79</u>	<u>3,19</u>	<u>19,71</u>	<u>79</u>	<u>0,04</u>	<u>1,30</u>	<u>0,02</u>	<u>0,05</u>	<u>123,39</u>	<u>93,96</u>	<u>18,0</u>	<u>0,25</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,04</u>	<u>0,36</u>	<u>19,88</u>	<u>104,4</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>9,20</u>	<u>33,6</u>	<u>0,0</u>	<u>0,76</u>
	<u>Итого завтрак</u>		<u>23,44</u>	<u>32,49</u>	<u>90,16</u>	<u>368,9</u>	<u>0,17</u>	<u>2,62</u>	<u>0,13</u>	<u>0,61</u>	<u>562,67</u>	<u>533,41</u>	<u>61,42</u>	<u>2,51</u>
<u>17</u>	<u>Огурец свежий</u>	<u>150</u>	<u>0,80</u>	<u>0,10</u>	<u>3,30</u>	<u>153</u>	<u>0,06</u>	<u>25,0</u>	<u>0,14</u>	<u>0,70</u>	<u>14,0</u>	<u>26,0</u>	<u>20,0</u>	<u>0,90</u>
<u>365</u>	<u>Кура тушеная и</u>	<u>100</u>	<u>21,72</u>	<u>21,11</u>	<u>3,65</u>	<u>817</u>	<u>0,06</u>	<u>2,90</u>	<u>0,30</u>	<u>0,76</u>	<u>62,41</u>	<u>192,08</u>	<u>29,91</u>	<u>2,72</u>
	<u>Тушеная капуста</u>	<u>200</u>	<u>5,24</u>	<u>6,46</u>	<u>26,9</u>		<u>0,10</u>	<u>68,22</u>	<u>0,20</u>	<u>0,40</u>	<u>114,94</u>	<u>95,34</u>	<u>39,64</u>	<u>1,82</u>
	<u>Апельсин</u>	<u>200</u>	<u>1,88</u>	<u>0,24</u>	<u>30,4</u>	<u>76</u>	<u>0,06</u>	<u>20,0</u>	<u>0,02</u>	<u>0,40</u>	<u>32,0</u>	<u>22,0</u>	<u>18,0</u>	<u>4,40</u>
<u>509</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>0,56</u>	<u>-</u>	<u>27</u>	<u>60</u>	<u>113,79</u>	<u>0,03</u>	<u>1,22</u>	<u>0,18</u>	<u>49,50</u>	<u>44,53</u>	<u>32,03</u>	<u>1,02</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый</u>	<u>40</u>	<u>1,65</u>	<u>0,30</u>	<u>9,61</u>	<u>84</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>5,40</u>	<u>20,10</u>	<u>0,00</u>	<u>0,84</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,80</u>	<u>0,45</u>	<u>24,85</u>	<u>104,4</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>11,50</u>	<u>42,0</u>	<u>0,00</u>	<u>0,95</u>
	<u>Итого обед</u>		<u>41,80</u>	<u>43,92</u>	<u>170,58</u>	<u>1337,4</u>	<u>0,42</u>	<u>127,15</u>	<u>1,05</u>	<u>6,34</u>	<u>325,12</u>	<u>513,03</u>	<u>167,77</u>	<u>13,94</u>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 11-15 лет

<u>№</u> <u>реп.</u>	<u>Прием пищи,</u> <u>наименование блюда</u>	<u>Мас</u> <u>са</u> <u>пор</u> <u>ции</u>	<u>Пищевые вещества (г)</u>			<u>Энергети</u> <u>ческая</u> <u>ценность</u> <u>(ккал)</u>	<u>Витамины</u> <u>(мг)</u>				<u>Минеральные вещества (мг)</u>			
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>		<u>В<sub>1</sub></u>	<u>С</u>	<u>А</u>	<u>Е</u>	<u>Са</u>	<u>Р</u>	<u>Mg</u>	<u>Fe</u>
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>301</u>	<u>Омлет</u>	<u>210</u>	<u>14,66</u>	<u>21,20</u>	<u>2,30</u>	<u>318</u>	<u>0,10</u>	<u>8,0</u>	<u>0,38</u>	<u>0,82</u>	<u>395,9</u>	<u>404,6</u>	<u>30,62</u>	<u>2,20</u>
<u>493</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>3,77</u>	<u>3,93</u>	<u>25,95</u>	<u>60</u>	<u>0,04</u>	<u>1,30</u>	<u>0,02</u>	<u>0,01</u>	<u>124,44</u>	<u>109,65</u>	<u>26,75</u>	<u>0,82</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый</u>	<u>40</u>	<u>1,10</u>	<u>0,20</u>	<u>6,41</u>	<u>84</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>3,60</u>	<u>13,40</u>	<u>0,0</u>	<u>0,56</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,04</u>	<u>0,36</u>	<u>19,88</u>	<u>104,4</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>9,20</u>	<u>33,60</u>	<u>0,0</u>	<u>0,76</u>
	<u>Итого завтрак</u>		<u>25,79</u>	<u>28,79</u>	<u>72,94</u>	<u>692,4</u>	<u>0,19</u>	<u>10,17</u>	<u>0,42</u>	<u>0,83</u>	<u>683,14</u>	<u>673,75</u>	<u>74,87</u>	<u>4,46</u>
<u>22</u>	<u>Помидор свежий</u>	<u>150</u>	<u>1,10</u>	<u>0,20</u>	<u>4,60</u>	<u>165</u>	<u>0,06</u>	<u>25,0</u>	<u>0,14</u>	<u>0,70</u>	<u>14,0</u>	<u>26,0</u>	<u>20,0</u>	<u>0,90</u>
<u>144</u>	<u>Суп гороховый</u>	<u>250</u>	<u>2,34</u>	<u>3,69</u>	<u>13,61</u>	<u>108</u>	<u>0,10</u>	<u>8,41</u>	<u>0,24</u>	<u>0,21</u>	<u>18,43</u>	<u>59,12</u>	<u>22,52</u>	<u>0,80</u>
<u>404</u>	<u>Птица отварная</u>	<u>70</u>	<u>18,22</u>	<u>18,22</u>	<u>0,97</u>	<u>170</u>	<u>0,07</u>	<u>0,97</u>	<u>0,13</u>	<u>0,56</u>	<u>19,45</u>	<u>169,80</u>	<u>19,45</u>	<u>1,65</u>
<u>240</u>	<u>Рис рассыпчатый</u>	<u>200</u>	<u>5,18</u>	<u>6,78</u>	<u>53,70</u>	<u>292</u>	<u>0,02</u>	<u>0,0</u>	<u>0,02</u>	<u>0,19</u>	<u>3,67</u>	<u>49,95</u>	<u>16,22</u>	<u>0,33</u>
<u>503</u>	<u>Кисель из концентр.плод.</u>	<u>200</u>	<u>1,36</u>	<u>0,0</u>	<u>29,02</u>	<u>122</u>	<u>0,00</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>9,9</u>	<u>18,48</u>	<u>0,0</u>	<u>0,03</u>
	<u>Мандарин</u>	<u>200</u>	<u>0,72</u>	<u>0,28</u>	<u>30,4</u>	<u>88</u>	<u>0,04</u>	<u>10,0</u>	<u>0,02</u>	<u>0,0</u>	<u>3,8</u>	<u>3,2</u>	<u>24,0</u>	<u>4,60</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый</u>	<u>40</u>	<u>1,65</u>	<u>0,30</u>	<u>9,61</u>	<u>168</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>5,40</u>	<u>20,10</u>	<u>0,0</u>	<u>0,84</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,80</u>	<u>0,45</u>	<u>24,85</u>	<u>104,4</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>11,50</u>	<u>42,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,95</u>
	<u>Итого обед</u>		<u>34,45</u>	<u>29,64</u>	<u>157,76</u>	<u>1217,4</u>	<u>0,29</u>	<u>44,38</u>	<u>0,55</u>	<u>1,66</u>	<u>86,15</u>	<u>388,65</u>	<u>102,19</u>	<u>10,10</u>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>256</u>	<u>Каша пшеничная</u>	<u>200</u>	<u>9,80</u>	<u>13,94</u>	<u>41,73</u>	<u>293,8</u>	<u>0,22</u>	<u>1,59</u>	<u>0,19</u>	<u>0,46</u>	<u>169,42</u>	<u>04,228</u>	<u>50,95</u>	<u>1,56</u>
<u>493</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>2,79</u>	<u>2,55</u>	<u>13,27</u>	<u>60</u>	<u>0,03</u>	<u>1,04</u>	<u>0,02</u>	<u>0,00</u>	<u>98,79</u>	<u>73,60</u>	<u>12,40</u>	<u>0,28</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый,</u>	<u>40</u>	<u>1,10</u>	<u>0,20</u>	<u>6,41</u>	<u>84</u>	<u>0,0</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,00</u>	<u>3,60</u>	<u>33,6,</u>	<u>0,00</u>	<u>0,56</u>
	<u>Итого завтрак</u>		<u>21,65</u>	<u>35,25</u>	<u>109,95</u>	<u>445,8</u>	<u>0,34</u>	<u>3,50</u>	<u>0,32</u>	<u>0,94</u>	<u>442,81</u>	<u>498,74</u>	<u>90,35</u>	<u>4,10</u>
<u>17</u>	<u>Огурцы свежие</u>	<u>100</u>	<u>1,10</u>	<u>0,20</u>	<u>4,60</u>	<u>153</u>	<u>0,06</u>	<u>25,0</u>	<u>0,14</u>	<u>0,70</u>	<u>14,0</u>	<u>26,0</u>	<u>20,0</u>	<u>0,90</u>
<u>131</u>	<u>Свекольник(горячий)</u>	<u>250</u>	<u>1,93</u>	<u>6,34</u>	<u>10,05</u>	<u>97</u>	<u>0,08</u>	<u>11,38</u>	<u>0,21</u>	<u>2,40</u>	<u>45,65</u>	<u>73,11</u>	<u>21,66</u>	<u>1,49</u>
<u>412</u>	<u>Котлета</u>	<u>100</u>	<u>10,68</u>	<u>11,72</u>	<u>5,74</u>	<u>189</u>	<u>0,06</u>	<u>0,94</u>	<u>0,06</u>	<u>0,48</u>	<u>12,51</u>	<u>98,63</u>	<u>13,68</u>	<u>1,10</u>
<u>173</u>	<u>Картофельное пюре</u>	<u>200</u>	<u>4,26</u>	<u>8,08</u>	<u>31,06</u>	<u>190</u>	<u>0,09</u>	<u>3,59</u>	<u>0,03</u>	<u>0,13</u>	<u>26,64</u>	<u>58,70</u>	<u>18,55</u>	<u>0,67</u>
<u>518</u>	<u>Сок фруктовый</u>	<u>200</u>	<u>2,0</u>	<u>0,20</u>	<u>5,80</u>	<u>68</u>	<u>0,02</u>	<u>4,00</u>	<u>0,00</u>	<u>0,20</u>	<u>14,0</u>	<u>14,0</u>	<u>8,00</u>	<u>2,80</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый</u>	<u>40</u>	<u>1,65</u>	<u>0,30</u>	<u>9,61</u>	<u>84</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>5,40</u>	<u>20,10</u>	<u>0,00</u>	<u>0,84</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3,80</u>	<u>0,45</u>	<u>24,85</u>	<u>104,4</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>11,50</u>	<u>42,0</u>	<u>0,00</u>	<u>0,95</u>
	<u>Итого обед</u>		<u>26,22</u>	<u>27,29</u>	<u>111,31</u>	<u>909,4</u>	<u>0,34</u>	<u>54,91</u>	<u>0,45</u>	<u>4,11</u>	<u>145,70</u>	<u>343,54</u>	<u>90,89</u>	<u>10,89</u>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 11-15 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>395</u>	<u>Сосиски отварные</u>	<u>70</u>	<u>6.62</u>	<u>16.04</u>	<u>1.57</u>	<u>137</u>	<u>0.13</u>	<u>0.00</u>	<u>0.02</u>	<u>0.40</u>	<u>18.0</u>	<u>103.71</u>	<u>11.93</u>	<u>1.27</u>
<u>195</u>	<u>Рагу овощное</u>	<u>200</u>	<u>5.24</u>	<u>6.46</u>	<u>26.9</u>	<u>180</u>	<u>0.10</u>	<u>68.22</u>	<u>0.20</u>	<u>0.40</u>	<u>114.94</u>	<u>95.34</u>	<u>39.64</u>	<u>1.82</u>
<u>493</u>	<u>Чай</u>	<u>200</u>	<u>0.07</u>	<u>0.01</u>	<u>15.31</u>	<u>61</u>	<u>0.00</u>	<u>2.80</u>	<u>0.00</u>	<u>0.01</u>	<u>6.25</u>	<u>3.54</u>	<u>2.34</u>	<u>0.29</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб столовый</u>	<u>40</u>	<u>1.10</u>	<u>0.20</u>	<u>6.41</u>	<u>84</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>3.60</u>	<u>13.40</u>	<u>0.00</u>	<u>0.56</u>
<u>108</u>	<u>хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3.04</u>	<u>0.36</u>	<u>19.88</u>	<u>104,4</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>9.20</u>	<u>33.60</u>	<u>0.00</u>	<u>0.76</u>
	<u>Итого завтрак</u>		<u>19.29</u>	<u>26.17</u>	<u>88.47</u>	<u>566,4</u>	<u>0.28</u>	<u>71.89</u>	<u>0.24</u>	<u>0.81</u>	<u>301.99</u>	<u>362.09</u>	<u>71.41</u>	<u>4.82</u>
<u>22</u>	<u>Помидоры свежие</u>	<u>150</u>	<u>1.10</u>	<u>0.20</u>	<u>4.60</u>	<u>165</u>	<u>0.06</u>	<u>25.0</u>	<u>0.24</u>	<u>0.14</u>	<u>081</u>	<u>301.99</u>	<u>171.4</u>	<u>4.82</u>
<u>398</u>	<u>Печень говяжья по строганов.</u>	<u>110</u>	<u>23.32</u>	<u>28.95</u>	<u>4.70</u>	<u>213</u>	<u>0.33</u>	<u>10.0</u>	<u>8.72</u>	<u>1.23</u>	<u>56.48</u>	<u>359.54</u>	<u>23.50</u>	<u>7.26</u>
<u>237</u>	<u>Греча рассыпчатая</u>	<u>200</u>	<u>11.64</u>	<u>7.24</u>	<u>60.0</u>	<u>337,4</u>	<u>0.16</u>	<u>0.00</u>	<u>0.02</u>	<u>0.32</u>	<u>10.0</u>	<u>109.58</u>	<u>65.57</u>	<u>2.20</u>
<u>518</u>	<u>Сок фруктовый</u>	<u>200</u>	<u>2.00</u>	<u>0.20</u>	<u>5.80</u>	<u>55</u>	<u>0.02</u>	<u>4.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.20</u>	<u>14.00</u>	<u>14.00</u>	<u>8.00</u>	<u>2.80</u>
<u>110</u>	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>40</u>	<u>1.65</u>	<u>0.30</u>	<u>9.61</u>	<u>168</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>5.40</u>	<u>20.10</u>	<u>0.00</u>	<u>0.84</u>
<u>108</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>40</u>	<u>3.80</u>	<u>0.45</u>	<u>24.85</u>	<u>104,4</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>	<u>11.50</u>	<u>42.00</u>	<u>0.00</u>	<u>0.95</u>
	<u>Итого обед</u>		<u>46.62</u>	<u>45.08</u>	<u>144.59</u>	<u>952,8</u>	<u>0.66</u>	<u>59.35</u>	<u>9.10</u>	<u>5.04</u>	<u>162.88</u>	<u>640.612</u>	<u>148.12</u>	<u>17.81</u>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: 11-15 лет



## Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей различного возраста

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150 - 200	200 - 250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60 - 100	100 - 150
Суп	200 - 250	250 - 300
Мясное, рыбное блюдо	75 - 120	100 - 120
Гарнир	150 - 200	180 - 230
Фрукты	100	100