

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 39»



Г.А. Масленникова



УТВЕРЖДАЮ

ИП Рузубаева А.И.



А.И. Рузубаева



Основное меню
для учащихся МБОУ «СОШ № 39»
на 2021 год

Возраст с 11 и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под редакцией В.Т. Лапшиной

Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»

Третьи блюда витаминизированы витамином С.

Основное 10-ти дневное меню

Неделя 1 – День 1

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7.96	13.7	1.5	198	0.09	0.27	0.03	2.2	167	244	17.9	0.7
694	какао с молоком сгущенным	200	4.7	5	31.8	187	0.05	1.6	0.02	0.1	153	128	22.1	0.5
т.т.к.	батон	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	9.5	32.5	6.5	0.6
99	Сыр твёрдый	20	3.8	6.66	0.45	77	0.04	0	0.08	0.72	53.1	15.4	6.6	0.51
	Итого:		20.21	26.81	59.45	593	0.23	1.87	0.13	4.27	382.6	419.9	53.1	2.11
ОБЕД														
576.	Зелёный горошек	30	0.8	0.1	2.6	14	0	2.8	0.03	0	23	24	14	0.6
124	щи со свеж капустой и картоф.	250	2	4.3	10	88	0.03	8	0.005	0.1	22.5	136	11.5	0.4
509	гречка отварная	150	8.4	10.8	41.3	144	0.07	0	0.007	1.2	89.4	112.3	39.3	1.3
423	Гуляш из говядины	50	12.4	11.3	5.2	139	0.08	1.7	0.1	0.8	38.2	134.9	28.6	1.2
631	Чай с/с	200	0.2	0	35.8	122	0.009	1.3	0.01	0.2	5.4	3.4	2.9	0.8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
	Итого:		31.5	27.6	132	730	0.149	13.8	0.202	4	204	540.1	111.8	6.15
ПОЛДНИК														
766	сдоба обыкновенная	75	5.7	4.4	43.6	237	0.06	0	0	0.66	40.2	93	10.8	0.66
698	бифивит	200	5.6	6.4	7.6	115	0	1.2	0	0	130	117	3	0.4
	Итого:		11.3	10.8	51.2	352	0.06	1.2	0	0.66	170.2	210	13.8	1.06
	Итого за день		63.01	65.21	242.7	1675	0.639	16.87	0.332	8.93	756.8	1170	178.7	9.52

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 1 – День 2

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				минеральные			
			(г)				ОМф. .				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
ЗАВТРАК														
табл.4	каша рисовая с м/с л.	180/10	2.6	4.8	27.1	186	0.42	0.34	0	0	288.6	309.6	46.57	3.2
692	кофейный напиток	200	4.2	4.6	26.5	159	0.01	0.1	0	0	28	48	0	0
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7.6	7.6	9.7	105	0.00	0.84	0.09	0.09	301.5	162	15	0.27
т.т.к.	батон	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
627	яблоко	100	0.3	0	8.6	40	0	10	0	0	16	11	9	2.2
	Итого		18.45	18.45	97.6	621	0.48	11.28	0.09	1.34	680.1	564.1	77.07	627
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1.1	0.2	3.8	28	0.06	25	0	0.4	14	26	10	0.9
132	рассольник Ленинградский	250	3	4.5	20.1	113	0.05	5.1	0.02	0.6	11	117.1	3.7	0.5
520	пюре картофельное	150	3.1	6.7	21.8	143	0.08	11.64	0.04	1.2	23.53	61.9	10.04	0.75
377	Котлета рыбная	50	16.6	11.1	10.6	148	0.11	12.	0.05	3	59.8	233.4	35	0.1
639	Чай с сахаром	200	0.6	0	31.4	124	0.00	0.8	0.01	0	12.6	19.8	9.7	0.3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		32.1	23.6	124.	779	0.46	54.64	0.17	6.9	182.6	588.7	83.94	4.3
ПОЛДНИК														
767	булочка ванильная	60	4.74	7.9	36.6	226	0.1	0	0	0	7.56	49.9	11.52	0.02
т.т.к.	сок в инд. упаковке	200	1.2	0	21.6	126	0.02	8	0.02	0.8	20	18	10	0.2
	Итого:		5.94	7.9	58.2	352	0.12	8	0.02	0.8	27.56	67.9	21.52	0.22
	Итого за день:		56.49	49.95	280.	1752	1.07	73.92	0.28	9.04	890.3	1220.7	182.5	10.79

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 1 – День 3

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13
ЗАВТРАК															
366	запеканка из творога	150/15	18	14.6	17.2	316	0.09	5.2	0.13	1.33	223	321	29.04	0.75	
685	чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0	0	0	6	0.4	3	0.4	
т.т.к	батон	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6	
96	масло порциями	10	0.4	0.4	9.8	77	0.00	0	0.2	0.1	2.4	3	0.4	0.2	
	Итого		22.35	16.45	67.7	582	0.14	5.2	0.33	2.68	277.4	357.9	38.94	1.95	
ОБЕД															
т.т.к	икра кабачковая	100	2	9	12.5	56	0.01	7	0	3.1	41	97	15	0.7	
140	суп картофельный с горохом	250	2.9	5.3	37	112	0.05	4	0.1	0.4	19.6	111.2	12.1	0.2	
487	курица отварная с м/сл	100/10	14.7	8.9	0.4	144	0.08	2.9	0.2	0.12	16.9	201.1	33.9	2.4	
332	макароны отварные	150	4.8	6.15	34.2	214	0	0	0	0	5.4	68.59	4.6	0.46	
т.т.к	Чай с лимоном	200/7	1.2	0	21.6	126	0.02	4	0.02	0.8	20	18	10	0.2	
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3	
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45	
	Итого:		33.3	30.45	142.	875	0.32	17.9	0.37	6.12	164.6	626.39	91.1	5.71	
ПОЛДНИК															
697	молоко	200	5.9	6.8	9.9	123	0.7	2.05	0	0	252	189	29.5	0.2	
806	коржик молочный	75	6.43	13.1	46.4	251	0.03	0.2	0	0	49.2	24.3	17.8	0.85	
	Итого:		12.33	19.9	56.3	374	0.73	2.25	0	0	301.2	213.3	47.3	1.05	
	Итого за день:		67.98	66.8	266.	1831	1.19	25.3	0.7	8.8	743.2	1197.59	1773	8.71	

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 1 – День 4

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (кг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	м&	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
табл.4 694	Курица отварная Макаронны отварные		2.6	4.8	27.1	191	0.42	0.34	0	0	288.6	309.6	46.57	2.1
т.т.к.	Батон	200	4.7	5	31.8	187	0.05	1.6	0.02	0.1	153	128	22.1	0.5
337	Чай с лимоном	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
627	Фрукт	200	5.1	4.6	0.3	86	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Итого		0.3	0	8.7	38	0	82.5	0.01	0	24.1	26.1	9.1	0.24
			16.45	15.85	93.6	633	0.55	84.44	0.13	1.59	533.7	574	89.07	4.44
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0.8	0.1	2.6	14	0	2.8	0.03	0	23	24	14	0.6
139	суп овощной	250	6.2	5.6	22.3	127	0.08	6.3	0.005	0.4	19.7	89.3	19.3	0.8
511	рис отварной	150	3.7	6.2	36.3	187	0.09	0	0	0	15.2	59.4	6.4	1.08
451	котлета из говядины с м/сл i	80	10.8	15.9	11.1	176	0.6	2.4	0.2	0.1	10.5	171.1	7.2	1.5
638	Чай с сахаром	200	1.2	0	31.6	126	0.007	0.8	0.01	0	12	11.1	7.1	0.3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		30.4	28.9	141	853	0.937	12.3	0.295	2.2	142.1	485.4	69.5	6.03
ПОЛДНИК														
698	йогурт	200	5	12	11.2	169	0.001	1.26	0.01	0.03	223.2	165.6	25.2	0.16
т.т.к.	хлопья кукурузные	50	0.41	0.06	10.75	191	0.01	17	0.01	0.004	23.4	31.2	14.2	0.12
	Итого:		5.41	12.06	21.95	360	0.011	18.26	0.02	0.034	246.6	196.8	39.4	0.28
	Итого за день:		52.26	56.81	256.6	1846	1.498	115	0.445	3.824	922.4	1256.2	198	10.75

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 1 – День 5

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
табл.4	Котлета домашняя	50/5	4.1	5.7	23.3	172	0.14	0	0	1.38	124.2	296.86	36.3	0.9
692	Рис припущенный	200	4.2	4.6	26.5	159	0.01	0.1	0	0	28	48	0	0
99	Чай с сахаром	30	3.8	6.66	0.45	77	0.04	0	0.08	0.72	53.1	15.4	6.6	0.51
т.т.к	батон	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
	Йогурт	100												
	Итого		15.85	18.41	75.95	539	0.24	0.1	0.08	3.35	251.3	393.76	49.4	2.01
ОБЕД														
576	помидор свежий	100	1.1	0.2	3.8	28	0.06	25	0	0.4	14	26	10	0.9
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5.2	13.1	116	0.03	4.8	0.04	0.1	37.1	151.5	14	0.3
436	жаркое по - домашнему	150/50	10.9	7.35	16.2	234	0.1	10.1	0.04	0.4	198	264.9	35.6	1.8
631	компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	122	0.009	1.3	0.01	0.2	5.4	3.4	2.9	0.8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		21.9	13.85	106	723	0.359	41.2	0.14	2.8	316.2	576.3	78	5.55
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сок в инд.упаковке	200	1.2	0	21.6	126	0.02	8	0.02	0.8	20	18	10	0.2
т.т.к.	булочка дорожная	75	1.98	12.8	29.59	205	0.078	0	0.006	2.3	12.09	70.1	32.5	0.78
	Итого:		3.18	12.8	51.19	331	0.098	8	0.026	3.1	32.09	88.1	42.5	0.98
	Итого за день:		40.93	45.06	233.1	1593	0.697	49.3	0.246	9.25	599.6	1058.16	169.9	8.54

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 2 – День 6

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины				минеральные вещества (мг)			
			(г)				(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
ЗАВТРАК														
362	Макаронны с сыром	150/15	18	14.6	17.2	316	0.09	5.2	0.13	1.33	198.6	341.2	29.04	0.75
687	чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	0	0	0	0	6	0.4	3	0.4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7.6	7.6	9.7	105	0.009	0.84	0.09	0.09	301.5	162	15	0.27
т.т.к.	батон с маслом	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
	Итого		29.55	23.65	67.6	610	0.149	6.04	0.22	2.67	552.1	537.1	53.54	2.02
ОБЕД														
208	Свежий помидор	50	0.4	0.2	14.6	45	0.02	9.4	0.02	0.24	24.2	116	6	1
140	суп картофельный с макар.изд.	250/25	2.9	2.5	21	120	0.05	4	0.15	0.4	9.6	71.2	22.1	0.2
374	Котлета рыбная	80	11.9	5.1	5.6	159	0.1	9.2	0.16	1.8	69	378.3	25.7	0.9
520	Рис отварной	150	3.1	6.7	21.8	163	0.08	11.64	0.04	1.2	23.53	61.9	10.04	0.75
631	Чай с сахаром	200	0.6	0	31.4	124	0.002	0.8	0.01	0	12.6	19.8	9.7	0.3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		26.6	15.6	131.	834	0.412	35.04	0.43	5-34	200.6	777.7	89.04	4.9
ПОЛДНИК														
769	булочка домашняя	75	5.6	9.9	35.7	236	0.02	1.3	0.04	0.23	19.8	70	27.4	1.3
698	снежок	200	5	12	11.2	169	0.001	1.35	0.01	0.03	223.2	165.6	25.2	0.16
	Итого:		10.6	21.9	46.9	405	0.021	2.65	0.05	0.26	243	235.6	52.6	1.46
	Итого за день:		66.75	61.15	246	1849	0.582	43.73	0.7	8.27	995.7	1550.4	195.2	8.38

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 2 – День 7

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мр	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7.96	13.7	1.5	198	0.09	0.27	0.03	2.2	167	244	17.9	0.7
694	Чай с сахаром	200	4.7	5	31.8	187	0.05	1.6	0.02	0.1	153	128	22.1	0.5
	Йогурт	100	0.01	8.3	0.06	77	0.001	0	0.2	0.1	2.4	3	0.4	0.2
т.т.к.	батон	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
	Итого		16.42	28.45	59.06	593	0.191	1.87	0.25	3.65	368.4	408.5	46.9	2
ОБЕД														
515	горошек зеленый	100	3	3.9	6.3	94	0	5.6	0.06	0	46	48	28	0.9
124	щи со свеж капустой и картоф.	250	2	4.3	10	88	0.03	8	0.005	0.1	22.5	36	11.5	0.4
* 332	макароны отварные	150	4.8	6.15	34.2	214	0	0	0	0	5.4	68.5	4.6	0.46
413	Котлета из говядины	80	10.3	11.7	1.9	151	0.09	0	0	0.4	335	359	18	0.9
638*	Чай с сахаром	200	1.2	0	31.6	126	0.007	0.8	0.01	0	12	11.1	7.1	0.3
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		29	27.15	121.1	896	0.287	14.4	0.125	2.2	482.6	653.1	84.7	4.71
ПОЛДНИК														
т.т.к.	сок в инд. Упаковке	200	1.2	0	21.6	126	0.02	8	0.02	0.8	20	18	10	0.2
766	сдоба обыкновенная	75	5.7	6.4	48.6	237	0.07	0.8	0	0.66	40.2	93	10.8	0.66
	Итого:		6.9	6.4	70.2	363	0.09	8.8	0.02	1.46	60.2	111	20.8	0.86
	Итого за день:		52.32	62	250.4	1852	0.568	25.07	0.395	7.31	911.2	1172.6	152.4	7.57

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 2 – День 8

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская 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
ЗАВТРАК														
табл.4	каша Дружба с м/сл	180/10	3.9	4.7	23.5	196	0.06	0.7	0.03	0.08	146.4	203.9	0.03	0.43
692	Чай с сахаром	200	4.2	4.6	26.5	159	0.01	0.1	0	0	28	48	0	0
377.	Сыр твёрдый	20	5.1	4.6	0.3	86	0.03	0	0.1	0.24	22	136.8	4.8	1
т.т.к	Сдоба домашняя	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
627	Фрукт	100	1.1	0	14.7	62	0.05	10	0	0.6	8	28	42	0.6
	Итого		18.05	15.35	90.7	634	0.2	10.8	0.13	2.17	250.4	450.2	5333	2.63
ОБЕД														
576	огурец свежий	30	0.8	0.1	2.6	14	0	2.8	0.03	0	23	24	14	0.6
140	суп картофельный с горохом	250/25	2.9	2.5	21	112	0.05	4	0.22	0.4	9.6	131.2	22.1	0.2
509	гречка отварная	150	8.4	10.8	41.3	144	0.07	0	0.070	1.2	89.4	112.3	39.3	1.3
493	курица тушеная в сметанном	75/75	7.9	7.5	4.3	152	0.08	2.9	0.04	0.12	16.9	201.1	23.9	1.4
т.т.к	Чай с сахаром	200	1.2	0	21.6	126	0.02	8	0.02	0.8	20	18	10	0.2
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		28.9	22	127.9	771	0.38	17.7	0.43	4.22	220.6	617.1	124.8	5.45
ПОЛДНИК														
806	коржик молочный	75	8.43	13.1	46.48	251	0.03	0.06	0	0	19.2	24.3	17.8	0.85
698	бифивит	200	5.6	6.4	7.6	115	0	1.3	0	0	130	117	3	0.4
	Итого:		14.03	19.5	54.08	366	0.03	136	0	0	149.2	1413	20.8	1.25
	Итого за день:		60.98	56.85	272.7	1771	0.61	29.86	0,56	639	620.2	1208.6	198.9	933

Основное меню для детей 11 и старше

Неделя 2 – День 9

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мр	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
366	запеканка из творога	150/15	18	14.6	17.2	316	0.09	5.2	0.13	1.33	223	321	29.04	0.95
686	чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60	0	1.1	0	0	8	0.4	3	0.4
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7.6	7.6	9.7	105	0.009	0.84	0.12	0.09	301.5	162	15	0.27
т.т.к.	батон	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
	Итого		29.65	23.65	67.8	612	0.149	7.14	0.25	2.67	578.5	516.9	53.54	2.22
ОБЕД														
т.т.к.	икра кабачковая	100	2	9	0	56	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
110	борщ с капуст и картофелем	250	2	5.2	13.1	106	0.03	4.8	0.4	0.1	17.1	151.5	14	0.2
443	плов	150/50	12.9	18.3	32	247	0.02	0.33	0.09	1.83	16.9	181.2	37.6	0.05
631	компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	142	0.009	1.3	0.01	0.2	5.4	3.4	2.9	0.8
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		24.8	33.6	118	774	0.239	13.43	0.55	6.93	142.2	503.6	85	3.5
ПОЛДНИК														
697	молоко	200	5.9	6.8	9.9	123	0.5	2.05	0	0	252	239	29.5	0.2
т.т.к.	Пряник	70	4.42	4.72	17.3	187	0.09	7.41	0.07	1.06	33.7	78.22	27.19	1.09
	Итого:		10.32	11.52	27.28	310	0.59	9.46	0.07	1.06	285.7	317.22	56.69	1.29
	Итого за день:		64.77	68.77	213.1	1696	0.978	30.03	0.87	10.6	1006	1337.72	195.2	7.01

Основное меню для детей 11 и старше														
Неделя 2 – День 10														
№ рецепта блюда	Приём 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	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
табл.4	Каша гречневая отв.с/м	100	6	5.4	21	199	0.08	0	0.002	0.6	173.2	271.3	48.9	0.6
694	какао с молоком сгущенным	200	4.7	5	31.8	187	0.05	1.6	0.02	0.1	153	128	22.1	0.5
96	Котлета куриная	50/15	0.01	8.3	0.06	77	0.001	0	0.4	0.1	2.4	3	0.4	0.2
т.т.к	батон	50	3.75	1.45	25.7	131	0.05	0	0	1.25	46	33.5	6.5	0.6
627	яблоко	100	0.3	0	8.6	40	0	10	0	0	16	И	9	2.2
	Итого		14.76	20.15	87.16	634	0.181	11.6	0.422	2.05	390.6	446.8	86.9	4.1
ОБЕД														
576	огурец свежий	100	0.8	0.1	2.6	14	0	2.8	0.03	0	23	24	14	0.6
132	рассольник Ленинградский	250	3	4.5	20.1	113	0.05	5.1	0.01	0.6	11	77.1	13.7	0.03
520	рис отварной	150	3.1	6.7	21.8	163	0.08	11.64	0.04	1.2	23.53	61.9	10.0	0.75
448	биточек из говядины	1	11.8	15.9	11.1	136	0.2	2.4	0.2	0.1	10.5	171.1	32.2	1.5
т.т.к	чай с сахаром	200	1.2	0	21.6	126	0.02	8	0.02	0.8	20	18	10	0.2
т.т.к	хлеб ржано-пшеничный	50	3.9	0.7	18.2	105	0.1	0	0.05	1.15	15.5	97	8.5	1.3
т.т.к	хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	18.9	118	0.06	0	0	0.55	46.2	33.5	7	0.45
	Итого:		27.6	28.3	114.3	775	0.51	29.94	0.35	4.4	149.7	482.6	95.44	4.83
ПОЛДНИК														
793	кекс столичный	75	4.3	15.2	43	233	0.03	0.06	0	0	19.2	34.3	17.8	0.35
697	молоко	200	5.9	6.8	9.9	123	0.5	2.05	0	0	252	239	29.5	0.3
	Итого:		10.2	22	52.9	356	0.53	2.11	0	0	271.2	273.3	47.3	0.35
	Итого за день:		52.56	70.45	254.4	1765	1.221	43.65	0.772	6.45	811.5	1202.7	229.6	9.48
	Итого за 10 дней:		578.05	603.05	2516	17630	9.055	452.8	53	78.92	8257	12374.7	1878	90.08
	среднее значение		57.805	60.305	251.6	1763	0.906	45.28	0.53	7.892	825.7	1237.47	187.8	9.008

Завтрак 25.7
Обед 35.3
Полдник 15.0