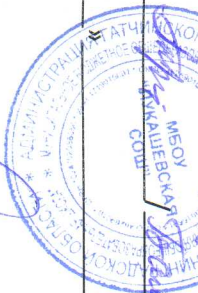


«СОГЛАСОВАНО»

Директор

А.В.Володина

« _____ » 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« _____ » 2023 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 г

Примерное десятидневное меню

День: День 1
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет
 Сезон: Осенне-зимний

| № реч. | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 200/5 | 7,00 | 6,70 | 43,40 | 261,10 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 1,20 | 111,40 | 18,30 | 102,90 | 0,50 | | | | | | | | |
| 331 | Ябло отварное | 40 | 5,58 | 4,89 | 31,34 | 193,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 440 | 15,98 | 13,29 | 110,14 | 603,40 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 2,10 | 128,90 | 31,20 | 145,10 | 2,80 | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп с бобовыми (горох)с картофелем, с говядиной | 250/5 | 6,80 | 3,24 | 18,48 | 128,49 | 0,32 | 4,59 | 0,23 | 3,00 | 36,10 | 32,79 | 84,10 | 2,18 | | | | | | | | |
| 311 | Плов из пт/цы | 200 | 23,80 | 18,30 | 36,90 | 407,60 | 0,11 | 14,66 | 0,29 | 5,86 | 49,28 | 49,28 | 250,42 | 15,98 | | | | | | | | |
| 401 | Компот из изюма | 200 | 0,70 | 0,20 | 43,80 | 180,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 14,20 | 37,20 | 0,90 | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | 40 | 3,24 | 1,70 | 20,40 | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,20 | 7,60 | 34,80 | 1,60 | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 655 | 34,54 | 23,44 | 119,58 | 804,99 | 0,53 | 19,24 | 0,52 | 9,76 | 125,58 | 103,87 | 408,52 | 20,66 | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 50,52 | 36,73 | 229,72 | 1408,39 | 0,71 | 22,15 | 0,52 | 11,86 | 254,48 | 135,07 | 551,62 | 23,46 | | | | | | | | |

День: День 2
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет
 Сезон: Осенне-зимний

| № реч. | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша геркулесовая с маслом | 200/5 | 7,00 | 8,50 | 31,40 | 230,70 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 1,20 | 123,70 | 52,40 | 175,80 | 1,40 | | | | | | | | |
| 5 | Бутерброд с колбасой п/к | 50 | 5,90 | 9,50 | 12,10 | 157,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 7,90 | 65,70 | 0,80 | | | | | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,50 | 0,000 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 455 | 13,10 | 18,00 | 58,50 | 448,50 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 1,20 | 146,00 | 65,60 | 248,90 | 2,90 | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Рассолыник ленинградский с курой и со сметаной | 250/5/5 | 3,30 | 3,90 | 16,20 | 114,70 | 0,10 | 6,50 | 0,20 | 0,50 | 29,20 | 25,50 | 73,40 | 1,90 | | | | | | | | |
| 278 | Тфтели мясные | 50/50 | 6,90 | 18,40 | 10,80 | 243,10 | 0,10 | 1,60 | 0,00 | 2,60 | 23,10 | 15,10 | 75,70 | 1,10 | | | | | | | | |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,60 | 5,80 | 37,60 | 229,20 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,96 | 13,20 | 8,40 | 43,20 | 0,96 | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,18 | 7,58 | 34,71 | 1,60 | | | | | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 700 | 20,20 | 29,80 | 100,00 | 736,30 | 0,38 | 8,10 | 0,24 | 4,96 | 82,98 | 61,88 | 234,41 | 6,26 | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 33,30 | 47,80 | 158,50 | 1184,80 | 0,58 | 8,60 | 0,24 | 6,16 | 228,98 | 127,48 | 483,31 | 9,16 | | | | | | | | |

День: День 5
 Возрастная Школьники 12-18 лет
 категория:
 Сезон Осенне-зимний

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200±5 | 8,00 | 7,50 | 39,70 | 259,70 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 1,40 | 113,00 | 47,70 | 171,20 | 1,50 | | | | |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 185/15/5 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 61,10 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 5,60 | 8,00 | 0,70 | | | | |
| | 5. Беттерброд с колбасой пк | 50 | 5,90 | 9,50 | 12,10 | 157,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 7,90 | 65,70 | 0,80 | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 460 | 14,10 | 17,00 | 66,80 | 478,10 | 0,20 | 1,00 | 0,00 | 1,40 | 136,30 | 61,20 | 244,90 | 3,00 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Суп куриный с вермишелью и картофелем | 250±5 | 3,70 | 3,20 | 19,70 | 123,00 | 0,10 | 6,40 | 0,20 | 0,50 | 24,00 | 23,60 | 63,90 | 1,10 | | | | |
| 314 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 70±30 | 12,20 | 19,70 | 14,50 | 284,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 2,10 | 48,90 | 20,60 | 134,80 | 1,30 | | | | |
| 325 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 7,60 | 39,40 | 243,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | | | | |
| 402 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | | | | |
| кк | Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,18 | 7,58 | 34,71 | 1,60 | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 795 | 24,10 | 32,30 | 125,70 | 870,40 | 0,22 | 7,00 | 0,21 | 4,00 | 101,08 | 67,78 | 256,41 | 4,70 | | | | |
| | Итого за день: | | 38,20 | 49,30 | 192,50 | 1348,50 | 0,42 | 8,00 | 0,21 | 5,40 | 237,38 | 128,98 | 501,31 | 7,70 | | | | |

День: День 6
 Возрастная Школьники 12-18 лет
 категория:
 Сезон Осенне-зимний

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Затеканка из творога со ступенным молоком | 120±30 | 21,30 | 14,40 | 33,40 | 351,50 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 1,60 | 230,30 | 33,30 | 260,00 | 0,90 | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,50 | 0,000 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 380 | 21,50 | 14,40 | 48,40 | 412,00 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 1,60 | 240,60 | 38,60 | 267,40 | 1,60 | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| кк | Сапат из кашенной капусты | 100 | 1,60 | 5,10 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 76 | Суп из овощей с говядиной и сметаной | 250±5 | 2,80 | 3,70 | 10,90 | 90,20 | 0,10 | 8,30 | 0,20 | 0,30 | 33,40 | 21,90 | 55,60 | 1,10 | | | | |
| 239 | Гуляш из говядины | 50±50 | 15,20 | 19,00 | 5,50 | 255,10 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 3,50 | 14,50 | 18,30 | 131,70 | 1,90 | | | | |
| 331 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,60 | 5,80 | 37,60 | 229,20 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,96 | 13,20 | 8,40 | 43,20 | 0,96 | | | | |
| 394 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | | | | |
| кк | Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,18 | 7,58 | 34,71 | 1,60 | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 760 | 30,00 | 35,40 | 106,10 | 802,00 | 0,29 | 9,30 | 0,25 | 6,16 | 89,28 | 72,18 | 288,21 | 6,26 | | | | |
| | Итого за день: | | 51,50 | 49,80 | 154,50 | 1214,00 | 0,29 | 9,60 | 0,35 | 7,76 | 329,88 | 110,78 | 555,61 | 7,86 | | | | |

День: День 7
 Возрастная Школьники 12-18 лет
 категория:

Сезон Осенне-зимний

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | клетчатка | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200/5 | 5,60 | 6,70 | 36,90 | | 231,40 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,30 | 106,80 | 30,60 | 127,80 | 0,50 | | | | | |
| 5 | Бутерброд с колбасой п/к | 50 | 5,90 | 9,50 | 12,10 | | 157,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 7,90 | 65,70 | 0,80 | | | | | |
| 431 | Чай с сахаром и лимоном | 205 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | | 61,10 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 5,60 | 8,00 | 0,70 | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 500 | 11,70 | 16,20 | 64,00 | | 449,80 | 0,03 | 1,00 | 0,00 | 0,30 | 130,10 | 44,10 | 201,50 | 2,00 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной | 250/5/5 | 2,60 | 3,70 | 12,30 | | 95,50 | 0,00 | 7,60 | 0,20 | 0,30 | 46,70 | 23,40 | 53,00 | 1,30 | | | | | |
| 76 | Биточки рыбные с молочным соусом | 50/50 | 7,50 | 6,80 | 11,30 | | 141,20 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 1,80 | 41,90 | 25,50 | 111,70 | 0,80 | | | | | |
| 239 | Пюре картофельное | 180 | 3,70 | 6,50 | 24,40 | | 169,20 | 0,17 | 6,00 | 0,05 | 0,24 | 56,40 | 34,80 | 102,00 | 1,32 | | | | | |
| 335 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | | 27,90 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,30 | 13,20 | 4,40 | 4,00 | 0,80 | | | | | |
| 394 | Сопенный супец | 30 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 47,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,18 | 7,58 | 34,71 | 1,60 | | | | | |
| к/к | Итого за прием пищи: | 800 | 17,60 | 19,30 | 78,20 | | 569,60 | 0,27 | 25,40 | 0,25 | 4,14 | 181,38 | 103,48 | 316,41 | 8,02 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 29,30 | 35,50 | 142,20 | | 1019,40 | 0,30 | 26,40 | 0,25 | 4,44 | 311,48 | 147,58 | 517,91 | 10,02 | | | | | |

День: День 8
 Возрастная Школьники 12-18 лет
 категория:

Сезон Осенне-зимний

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | клетчатка | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Макароны запеченные с сыром | 190/20 | 11,40 | 13,60 | 43,90 | | 346,00 | 0,10 | 0,20 | 0,10 | 1,70 | 187,40 | 20,40 | 140,80 | 1,30 | | | | | |
| 3/6 | Какао с молоком | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | | 134,00 | 0,04 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 121,00 | 14,00 | 90,00 | 1,00 | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 440 | 14,30 | 16,10 | 68,70 | | 480,00 | 0,14 | 1,20 | 0,11 | 1,70 | 308,40 | 34,40 | 230,80 | 2,30 | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 10,10 | 7,30 | | 126,80 | 0,00 | 9,30 | 0,20 | 4,30 | 26,90 | 17,30 | 39,10 | 0,90 | | | | | |
| 98 | Суп картофельный с бобовыми и курой | 250/5 | 6,60 | 3,30 | 18,80 | | 131,70 | 0,30 | 4,60 | 0,20 | 2,10 | 36,20 | 33,30 | 84,90 | 2,10 | | | | | |
| 288.2 | Голубцы ленивые | 200 | 20,20 | 22,20 | 12,40 | | 336,70 | 0,08 | 29,97 | 0,00 | 5,19 | 75,92 | 43,96 | 189,81 | 4,00 | | | | | |
| 171 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | | | | | |
| 349 | Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,18 | 7,58 | 34,71 | 1,60 | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 680 | 31,50 | 37,30 | 73,90 | | 743,50 | 0,48 | 13,90 | 0,40 | 12,49 | 156,50 | 107,44 | 166,11 | 9,30 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 45,80 | 53,40 | 142,60 | | 1223,50 | 0,62 | 15,10 | 0,51 | 14,19 | 464,90 | 141,84 | 396,91 | 11,60 | | | | | |

День: День 9
 Возрастная Школьники 12-18 лет
 категория:
 Сезон Осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 200/5 | 7,00 | 6,70 | 43,40 | 261,10 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 1,20 | 111,40 | 18,30 | 102,90 | 0,50 | | | | | | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,80 | 0,000 | 0,000 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | | | | | | | |
| 431 | Чай с сахаром и лимонном | 205 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 61,10 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 5,60 | 8,00 | 0,70 | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 450 | 10,20 | 7,90 | 79,00 | 427,00 | 0,10 | 1,00 | 0,00 | 1,20 | 130,30 | 29,10 | 136,90 | 1,60 | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 5,10 | 8,20 | 872,70 | 0,00 | 25,30 | 0,00 | 2,10 | 42,10 | 14,40 | 31,00 | 0,60 | | | | | | | | |
| 98 | Суп картофельный с крупой и рыбой | 250/10 | 4,00 | 2,40 | 19,80 | 117,70 | 0,10 | 6,60 | 0,20 | 0,70 | 28,40 | 29,80 | 97,70 | 1,20 | | | | | | | | |
| 314 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 18,60 | 14,20 | 17,00 | 270,00 | 0,10 | 16,00 | 0,14 | 3,60 | 82,00 | 38,00 | 164,00 | 2,00 | | | | | | | | |
| 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,30 | 5,50 | 45,20 | 247,20 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,36 | 13,20 | 31,20 | 93,60 | 0,72 | | | | | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,18 | 7,58 | 34,71 | 1,60 | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 620 | 31,90 | 26,90 | 125,60 | 1656,90 | 0,34 | 47,90 | 0,38 | 7,66 | 183,18 | 126,28 | 428,41 | 6,82 | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42,10 | 36,80 | 204,60 | 2083,90 | 0,44 | 48,90 | 0,38 | 8,86 | 313,48 | 155,38 | 565,31 | 8,42 | | | | | | | | |

День: День 10
 Возрастная Школьники 12-18 лет
 категория:
 Сезон Осенне-зимний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200/5 | 8,00 | 6,80 | 38,50 | 248,80 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 118,70 | 37,60 | 183,60 | 2,10 | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,10 | 5,20 | 10,30 | 108,70 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 150,80 | 10,10 | 100,00 | 0,30 | | | | | | | |
| 433 | Какао с молоком | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | 134,00 | 0,04 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 121,00 | 14,00 | 90,00 | 1,00 | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 470 | 16,00 | 14,50 | 73,60 | 491,50 | 0,14 | 1,90 | 0,01 | 0,10 | 390,50 | 61,70 | 373,50 | 3,40 | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Помидор свежий | 30 | 0,30 | 0,10 | 1,10 | 7,20 | 0,00 | 7,50 | 0,00 | 0,10 | 4,20 | 6,00 | 7,80 | 0,30 | | | | | | | |
| 79 | Борщ с фасолью, картофелем и курой | 260/5 | 4,30 | 3,10 | 14,80 | 105,40 | 0,00 | 5,50 | 0,20 | 0,30 | 45,00 | 30,40 | 89,90 | 1,60 | | | | | | | |
| 283 | Тфлетши из говядины, соус томатный | 60/30 | 7,16 | 12,00 | 9,41 | 173,33 | 0,00 | 1,25 | 0,10 | 3,80 | 16,10 | 14,20 | 81,20 | 1,20 | | | | | | | |
| 325 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 6,20 | 46,70 | 260,10 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,50 | 11,30 | 29,60 | 89,80 | 0,6 | | | | | | | |
| 430 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 5,30 | 7,40 | 0,70 | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный обог микронутрентами | 40 | 3,20 | 1,70 | 20,40 | 88,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,18 | 7,58 | 34,71 | 1,60 | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи: | 805 | 19,56 | 23,10 | 107,41 | 695,33 | 0,20 | 14,25 | 0,40 | 5,60 | 94,08 | 93,08 | 310,81 | 5,40 | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 35,56 | 37,60 | 181,01 | 1186,83 | 0,34 | 16,15 | 0,41 | 5,70 | 484,58 | 154,78 | 684,31 | 8,80 | | | | | | | |

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях - Москва, 2008г.

Примерное десятидневное меню

| День | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|------------------------|---------------------|---------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------------------------|-----------------|---------------|----|--|
| | белки | жиры | углеводы | | ккал | В1 | С | А | Е | Са | Мг | Р | Fe | |
| 1 | 50,52 | 36,73 | 229,72 | 1408,39 | 0,71 | 22,15 | 0,52 | 11,86 | 254,48 | 135,07 | 551,62 | 23,46 | | |
| 2 | 33,30 | 47,80 | 158,50 | 1184,80 | 0,58 | 8,60 | 0,24 | 6,16 | 228,98 | 127,48 | 483,31 | 9,16 | | |
| 3 | 30,40 | 25,20 | 158,60 | 998,60 | 0,57 | 52,70 | 0,25 | 4,04 | 314,28 | 154,78 | 550,21 | 8,92 | | |
| 4 | 41,30 | 49,10 | 192,40 | 1370,20 | 0,26 | 24,40 | 0,35 | 9,16 | 44639,78 | 133,38 | 513,41 | 10,72 | | |
| 5 | 38,20 | 49,30 | 192,50 | 1348,50 | 0,42 | 8,00 | 0,21 | 5,40 | 237,38 | 128,98 | 501,31 | 7,70 | | |
| 6 | 51,50 | 49,80 | 154,50 | 1214,00 | 0,29 | 9,60 | 0,35 | 7,76 | 329,88 | 110,78 | 555,61 | 7,86 | | |
| 7 | 29,30 | 35,50 | 142,20 | 1019,40 | 0,30 | 26,40 | 0,25 | 4,44 | 311,48 | 147,58 | 517,91 | 10,02 | | |
| 8 | 45,80 | 53,40 | 142,60 | 1223,50 | 0,62 | 15,10 | 0,51 | 14,19 | 464,90 | 141,84 | 386,91 | 11,60 | | |
| 9 | 42,10 | 36,80 | 204,60 | 2083,90 | 0,44 | 48,90 | 0,38 | 8,86 | 313,48 | 155,38 | 565,31 | 8,42 | | |
| 10 | 35,56 | 37,60 | 181,01 | 1186,83 | 0,34 | 16,15 | 0,41 | 5,70 | 484,58 | 154,78 | 684,31 | 8,80 | | |
| Сумма за 10 дней | 397,98 | 421,23 | 1 756,63 | 13 038,12 | 4,53 | 232,00 | 3,47 | 77,57 | 47 579,22 | 1 390,05 | 5 319,91 | 106,66 | | |
| В среднем за один день | 39,80 | 42,12 | 175,66 | 1 303,81 | 0,45 | 23,20 | 0,35 | 7,76 | 4 757,92 | 139,01 | 531,99 | 10,67 | | |