

Согласованно

Начальник территориального отдела Роспотребнадзора  
по Ленинградской области в Гатчинском районе

2018 г.

Директор МБОУ



№ 2  
01.09.2020 г.

### Примерное десятидневное меню

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша манная вязкая со сливочным маслом	200/10	8,12	12,41	37,31	293,37	0,13	1,78	0,00	0,00	182,78	0,00	0,00	0,73
410.3	Ватрушки с сыром (из дрожжевого теста)	50	8,96	7,67	28,96	224,50	0,17	0,37	0,00	0,00	168,43	0,00	0,00	0,79
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,35	0,74	35,50	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	0,00	0,00	0,77
	Бананы	150	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	80	0,74	6,15	3,87	73,31	0,05	16,70	0,00	0,00	18,49	0,00	0,00	0,74
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,74	10,02	14,88	221,61	0,09	2,64	0,00	0,00	39,57	0,00	0,00	3,72
288.2	Птица отварная в сметанном соусе	80/50	18,33	14,98	0,31	201,00	0,10	7,08	0,00	0,00	23,46	0,00	0,00	1,47
143	Рагу из овощей	150	3,04	18,85	14,74	160,00	0,11	21,44	0,00	0,00	63,70	0,00	0,00	1,03
396	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,28	96,48	0,01	0,36	0,00	0,00	51,20	0,00	0,00	1,60
	Хлеб Дарницкий	80	3,20	0,83	1,80	75,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,25	0,00	0,00	2,33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		63,56	75,38	154,27	1595,37	0,88	61,94	0,02	0,20	749,20	135,56	21,34	15,84

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223.2	Залежанка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,00	324,00	0,05	0,77	0,00	0,00	153,57	0,00	0,00	0,41
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	80	1,41	6,01	8,26	80,50	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	1,32
99	Суп овощной со сметаной	250/10	9,15	5,17	20,15	198,00	0,18	24,53	0,00	0,00	32,58	0,00	0,00	2,50
277	Гуляш из отварного мяса в соусе	80	11,97	9,47	3,14	206,00	0,02	1,36	0,00	0,00	6,15	0,00	0,00	0,18
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	8,88	11,68	39,58	179,68	0,30	0,00	0,00	0,00	18,21	0,00	0,00	4,66
309	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
349	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,70	1,47	71,00	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	0,00	0,00	0,77
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		55,66	46,80	162,63	1349,98	0,69	46,84	0,00	0,70	324,75	38,84	19,86	13,09

19-18 лет

Выполнение норм суточного набора продуктов по школам  
Фактическое выполнение продуктового набора (на 1 ребенка)  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 18 лет

Наименование продуктов	Фактическое выполнение продуктового набора ( на 1 ребенка)										Сумма за 10 дней	В среднем за один день	Норма на одного ребенка	Отклонение	
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день				+	-
Хлеб ржаной	120			110	130		100	130		130	720	72	72		
Хлеб пшеничный	140	150	183		161,27	130	150		180	122,5	1216,77	121,68	120	1,68	
Мука пшеничная	15,2	24,5	13,84	15,85		15,39		14,28		20,98	120,04	12,00	12		
Крупы, бобовые	57,72	11,15	57,2	76,19	52	4,55	59,1	2,4	163,64	131,1	615,05	61,51	30	31,51	
Макаронные изделия		70	2,4		70						142,4	14,24	12	2,24	
Картофель	96,96	60	261	60	24	135	393,07	162,2		64	1256,23	125,62	112,8	12,82	
Овощи свежие, зелень	273,76	228,12	109,98	127,1	202	403,11	147,16	217,29	24,36	213,58	1946,46	194,65	192	2,65	
Фрукты (плоды) свежие	200	106,99	160	6,99	156,99	156,99	56,99	106,99	156,99	6,99	1115,92	111,59	111	0,59	
Фрукты (плоды) сухие		20,04		8,57						20,04	48,65	4,87	12		7,14
Соки				200	200						400	40	120		80
Мясо		109,38		182,66	70,91	47,27	140,62		15,49		566,33	56,63	46,8	9,83	
Курица	157,5							130			287,5	28,75	31,8		3,05
Рыба-филе			133,12			93,75				235,13	462	46,20	46,2		
Колбасные изделия									50		50	5	11,76		6,76
Молоко	243		185,5		231,81		118,17	100	118,17	150,67	1147,32	114,73	180		65,27
Кисломолочные продукты											0	0	108		108
Творог		86		80		86		86	22		360	36,00	36		
Сыр	13,5			16,5						46,5	76,5	7,65	7	0,65	
Сметана	26,4	13,43	9,37	3,43	10	24,79		27,71		10	125,13	12,51	6	6,51	
Масло сливочное	23,64	14,15	24,87	3,43	25,65	15,66	18,6	30	28	27	211	21,10	21	0,10	
Масло растительное	19,62	6	12,25	11,66	14,73	11,46	17,89	13,62	7,19	17,5	131,92	13,19	10,8	2,39	
Яйцо	10,05	3,43	8,5	3,43	8,5	3,43	8,5	3,43	10	8	67,27	6,73	24		
Сахар	33	21,86	30	26,85	24,93	26,35	30,83	27	27,1	22,1	270,02	27,00	27		
Кондитерские изделия				30							30	3	9		6
Чай		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	3,5	0,35	0,24	0,11	
Какао	4				4			4			12	1,2	0,72	0,48	
Дрожжи	1,2	2,4	1,2	2	1,2		2,4		1,6		12	1,20	1,2	0,00	
Соль	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	42	4,20	4,2	0,00	



Согласованно

Начальник территориального отдела Роспотребнадзора  
по Ленинградской области в Гатчинском районе

2018

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

### Примерное десятидневное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша манная вязкая со сливочным маслом	250/10	9,88	12,65	45,85	338,07	0,13	1,78	0,00	0,00	182,78	0,00	0,00	0,73
410.3	Ватрушки с сыром (из дрожжевого теста)	50	8,96	7,67	28,96	224,50	0,17	0,37	0,00	0,00	168,43	0,00	0,00	0,79
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	90	2,77	0,35	0,74	35,50	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	0,00	0,00	0,77
	Бананы	100	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,74	6,15	3,87	122,70	0,05	16,70	0,00	0,00	18,49	0,00	0,00	0,74
88	Щи из свежей капусты со сметанной	300/10	13,74	10,02	14,88	221,61	0,09	2,64	0,00	0,00	39,57	0,00	0,00	3,72
288.2	Птица отварная в сметанном соусе	175	20,18	17,27	0,39	238,05	0,10	7,08	0,00	0,00	23,46	0,00	0,00	1,47
143	Рагу из овощей	200	3,04	18,85	14,74	243,43	0,11	21,44	0,00	0,00	63,70	0,00	0,00	1,03
396	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,28	96,48	0,01	0,36	0,00	0,00	51,20	0,00	0,00	1,60
	Хлеб Дарницкий	120	6,32	0,80	1,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,29</b>	<b>77,88</b>	<b>162,77</b>	<b>1828,94</b>	<b>0,89</b>	<b>61,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>750,35</b>	<b>135,56</b>	<b>21,34</b>	<b>14,40</b>

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,00	324,00	0,06	0,92	0,00	0,49	234,00	0,00	0,00	0,76
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,41	6,01	8,26	101,00	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	1,32
99	Суп овощной со сметанной	300/10	10,98	6,21	24,18	225,00	0,21	29,43	0,00	0,00	39,09	0,00	0,00	3,00
277	Гуляш из отварного мяса в соусе	100	11,97	9,47	3,14	243,00	0,02	1,36	0,00	0,00	6,15	0,00	0,00	0,18
309	Макароны отварные	200	9,99	13,14	44,53	202,04	0,34	0,00	0,00	0,00	20,48	0,00	0,00	5,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	150	6,32	0,80	1,68	82,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,39</b>	<b>49,40</b>	<b>171,82</b>	<b>1467,84</b>	<b>0,78</b>	<b>51,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1,19</b>	<b>416,27</b>	<b>38,84</b>	<b>19,86</b>	<b>14,63</b>

Директор МБОУ

Утверждаю

МБОУ СОШ №2  
Михайлова Е. В.  
01.09.2020.

День: День 3  
Возрастная Школьники 11-18 лет  
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250/10	8,56	14,12	31,52	287,40								
377	молочная со сливочным маслом													
426	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,18	1,42	0,00	0,00	154,60	0,00	0,00	1,70
	Булочка с повидлом	50	8,40	5,50	49,50	281,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Мандарин свежий	100	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,30	0,52	35,00	0,07	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом							0,00	0,00	0,00	16,10	0,00	0,00	0,77
103	изделиями	100	1,08	6,09	3,43									
239	Тефтели рыбные в сметанном соусе	300	10,98	6,21	24,18	110,00	0,04	22,14	0,00	0,72				
312	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	7,34	6,58	9,41	197,01	0,21	29,43	0,00	0,00	33,41	24,57	18,36	0,88
345	Компот из черной смородины	200	4,08	6,40	27,26	267,00	0,06	1,28	0,02	2,67	39,09	0,00	0,00	3,00
	Хлеб пшеничный	200	0,08	0,04	23,04	183,00	0,18	24,22	0,00	0,24	43,78	94,70	17,81	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	80	6,32	0,80	1,68	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	49,30	115,46	37,00	1,34
			49,62	46,46	195,55	82,00	0,08	0,00	0,00	0,00	10,10	5,40	2,34	0,06
						1712,01	0,85	93,11	0,02	4,03	394,98	255,53	77,91	11,75

День: День 4  
Возрастная Школьники 11-18 лет  
категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком	100/20	15,53	12,16	39,79	350,80								
377	сгущенным													
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,08	0,53	0,00	0,00	217,73	0,00	0,00	0,97
	Печенье в упаковке	30	1,70	2,26	13,94	85,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	<b>ОБЕД</b>													
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком и растительным маслом						0,02	0,00	0,00	0,00	8,20	0,00	0,00	0,20
139	Суп картофельный с горохом	100	4,51	7,86	7,25	169,00								
265	Плов мясной	300	3,24	3,42	20,94	245,00	0,02	5,71	0,02	2,30	124,60	90,74	21,36	1,24
	Сок в упаковке	50/150	16,48	16,89	26,03	395,00	0,12	9,90	0,00	1,71	35,04	81,09	32,73	1,35
	Хлеб Дарницкий	200	0,22	0,05	17,00	93,00	0,06	1,28	0,00	2,75	14,24	200,15	39,29	2,66
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	110	6,32	0,80	1,68	94,00	0,01	6,00	0,00	0,05	11,51	5,75	3,81	0,12
			48,13	43,46	141,84	1493,80	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
							0,39	26,23	0,02	6,81	443,92	382,12	99,58	7,77



День: День 5  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша вязкая молочная рисовая со сливочным маслом	250/10	4,01	9,49	21,23	287,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,13	0,00	0,00	0,29
426	Булочка с повидлом	50	8,40	5,50	49,50	281,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	0,65
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	Хлеб пшеничный	100	5,53	0,70	1,47	61,90	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	0,00	0,00	0,77
	<b>ОБЕД</b>													
20	Салат из свежих огурцов и растительным маслом	100	0,75	6,02	2,35	98,00	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	10/300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88	59,67	65,52	31,35	1,47
269	Биточки (особые) мясные	75	8,41	12,80	6,63	256,00	0,09	0,13	0,02	0,46	16,50	94,65	17,12	1,31
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48
	Сок в упаковке	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Хлеб Дарницкий	150	6,32	0,80	1,68	82,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,55</b>	<b>51,20</b>	<b>173,82</b>	<b>1691,60</b>	<b>0,60</b>	<b>33,33</b>	<b>0,04</b>	<b>5,20</b>	<b>458,93</b>	<b>389,28</b>	<b>113,56</b>	<b>10,46</b>

День: День 6  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	120	17,53	13,27	33,00	324,00	0,06	0,92	0,00	0,49	234,00	0,00	0,00	0,76
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
112	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
7	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	31,00	0,60
150	Суп картофельный с рыбой и сметаной	300	9,85	4,82	15,15	260,00	0,18	12,13	0,05	0,35	43,25	185,25	57,00	1,58
279	Тефтели мясные	100	5,55	15,55	0,25	324,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
139	Капуста тушеная	200	2,04	3,68	7,89	128,00	0,03	17,08	0,00	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
396	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,28	96,48	0,01	0,36	0,00	0,00	51,20	0,00	0,00	1,60
	Хлеб пшеничный	130	6,32	0,80	1,68	82,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,10</b>	<b>48,82</b>	<b>116,36</b>	<b>1504,48</b>	<b>0,51</b>	<b>46,51</b>	<b>0,07</b>	<b>7,94</b>	<b>478,31</b>	<b>371,34</b>	<b>123,25</b>	<b>9,70</b>

День: День 7  
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10	7,85	14,77	46,25	349,25	0,08	1,78	0,10	0,35	163,75	211,75	46,50	0,70
426	Булочка с повидлом	50	8,40	5,50	49,50	281,00	0,08	0,02	0,00	0,00	10,65	0,00	0,00	0,70
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Хлеб Дарницкий	100	6,32	0,80	1,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ОБЕД</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
94	Рассольник со сметаной	300	1,98	6,06	13,56	127,20	0,09	10,05	0,00	2,76	33,60	64,95	25,29	1,08
259	Жаркое по домашнему	80/150	23,15	25,85	23,67	387,00	0,16	8,87	0,00	4,07	40,08	270,41	55,02	5,08
346	Компот из апельсинов	200	0,22	0,05	17,00	93,00	0,01	6,00	0,00	0,05	11,51	5,75	3,81	0,12
	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,80	1,68	92,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,47</b>	<b>63,95</b>	<b>177,65</b>	<b>1607,45</b>	<b>0,62</b>	<b>32,73</b>	<b>0,10</b>	<b>11,93</b>	<b>334,60</b>	<b>606,26</b>	<b>166,02</b>	<b>10,39</b>

День: День 8  
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	20/150	17,53	13,27	33,00	324,00	0,06	0,92	0,00	0,49	234,00	0,00	0,00	0,76
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	<b>ОБЕД</b>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,74	6,15	3,87	110,00	0,05	16,70	0,00	0,00	18,49	0,00	0,00	0,74
98	Суп Крестьянский с картофелем со сметаной	300	9,52	7,85	8,73	198,00	0,08	20,63	0,00	0,00	47,83	0,00	0,00	2,28
288.2	Филе кури отварной в сметанном соусе	100	15,60	18,51	2,50	310,40	0,07	5,94	0,00	0,00	45,17	0,00	0,00	1,42
143	Рагу из овощей	200	3,04	18,85	14,74	243,43	0,11	21,44	0,00	0,00	63,70	0,00	0,00	1,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Хлеб Дарницкий	130	6,32	0,80	1,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,96</b>	<b>68,99</b>	<b>97,31</b>	<b>1460,43</b>	<b>0,50</b>	<b>70,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,49</b>	<b>594,02</b>	<b>128,96</b>	<b>23,74</b>	<b>7,94</b>



День: День 9  
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с сливочным маслом и сахаром)	250/10	8,45	12,08	48,05	335,43	0,24	1,30	0,00	0,00	148,96	0,00	0,00	1,76
410	Ватрушка с творогом	50	6,40	3,80	20,26	140,28	0,07	0,00	0,00	0,00	8,66	0,00	0,00	0,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Мандарин свежий	100	0,40	0,40	9,80	96,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>													
7	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	300/25	0,66	2,76	1,97	247,00	0,00	0,86	0,00	1,31	25,74	14,22	6,30	0,23
243	Сосиски отварные	50	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
171.2	Греча отварная со сливочным маслом	200	10,96	2,88	62,14	425,00	0,00	12,00	0,00	0,00	15,36	0,00	0,00	0,18
277	Компот из апельсинов	200	0,22	0,05	17,00	93,00	0,01	6,00	0,00	0,05	11,51	5,75	3,81	0,12
	Хлеб пшеничный	130	6,32	0,80	1,68	82,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,19</b>	<b>45,56</b>	<b>185,46</b>	<b>1776,71</b>	<b>0,56</b>	<b>36,17</b>	<b>0,02</b>	<b>6,51</b>	<b>301,34</b>	<b>165,37</b>	<b>55,51</b>	<b>7,74</b>

День: День 10  
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом	250/10	58,92	60,32	0,00	800,80	0,26	1,30	0,00	0,00	135,76	0,00	0,00	3,50
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
377	Хлеб пшеничный	100	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
	Сыр порционный	30	7,89	7,98	0,00	103,00	0,009	0,111	0,21	300,00				
	<b>ОБЕД</b>													
50	Салат из свеклы отварной с сыром и растительным маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,55	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	1,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	186,00	0,06	18,93	0,00	2,82	59,10	58,80	26,55	0,99
234	Биточки рыбные в сметанном соусе	200	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90
304	Рис отварной со сливочным маслом	200/10	4,86	7,16	48,32	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	1,82	81,26	21,78	0,70
396	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб Дарницкий	130	6,32	0,80	1,68	94,00	0,08	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,88
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>93,65</b>	<b>95,23</b>	<b>143,49</b>	<b>1973,00</b>	<b>0,58</b>	<b>34,15</b>	<b>0,23</b>	<b>306,78</b>	<b>338,43</b>	<b>309,30</b>	<b>95,48</b>	<b>9,70</b>

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Составил

*Н.П. Горюха Т.А.*

