

УТВЕРЖДЕНО

приказ № 13

от 09.01.2025

Директор МБОУ «Санинская оош»

_____ М.А. Аминева

«09» января 2025г.

Десятидневное меню
МБОУ «Санинская оош»

на 2024-2025 учебный год
(ОВЗ)

Сезон: осенне – зимний

2025 г.

День 1: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимнее
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	60	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Булочка домашняя	75,0	7,73	6,0	46,13	272,6	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56
	итого	275,0	7,8	6,02	61,13	332,6								
Обед														
187	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200,0	1,4	3,91	6,79	167,8	0,05	14,8	0,0	0,2	34,7	38,1	17,8	0,64
173	Каша молочная рисовая с маслом	210,0	8,95	11,67	62,36	328,57	0,07	1,13	51,0	0,01	57,8	141,4	28,4	1,27
3	Бутерброд с сыром	60,0	6,9	8,77	14,83	171,5	0,2	0,0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
6.29	Какао на сгущенном молоке	200,0	4,19	4,33	25,45	157,6	0,0	1,34	0,0	0,0	108,6	0,0	15,69	0,49
13003	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,02	2,0			990	8,2	88,0	8,2
	Итого	750,0	25,49	29,3	138,75	964,58								
	Итого за день	1025,0	33,29	35,32	199,88	1297,18								

День 2: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимнее
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	60	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	0,0	23,55	131,0	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56

	итого	250,0	3,95	0,02	38,55	191,0								
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200,0	2,15	2,27	13,71	136,6	0,09	6,6	0,0	0,02	19,7	53,3	21,6	0,87
268	Котлета мясная	120,0	9,6	17,59	9,1	193,6	0,1	0,15	28,75	0,0	43,75	166,38	32,13	1,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,87	5,47	53,12	309,15	0,18	0,0	0,02	0,0	13,0	208,	67,5	3,95
13	Огурец свежий	100	0,72	0,1	1,9	35,88	0,01	3,33	0,0	0,0	14,0	17,0	8,06	0,37
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	итого	870,0	26,09	29,58	107,65	780,32								
	Итого за день	1120,0	30,04	29,6	146,2	971,32								

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,02	15	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Пряники	100,0	3,6	2,8	45	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	27,0	4,9	0,5
	итого	300,0	3,67	2,82	60,0	208,0								
Обед														
170	Борщ с курой со сметаной	200,0	9,0	9,0	100,2	289	0,04	8,2	0,0	0,0	35,5	42,6	21,0	0,95
259	Жаркое по-домашнему	230,0	17,2	17,49	29,48	332,4	0,16	9,2	0,0	0,0	40,0	0,0	0,0	3,5
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,0	1,33	6,08	8,52	94,12	0,01	3,33	0,0	0,0	14,0	17,0	8,06	0,37
943	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,13	0,02	15,0	62,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Мандарин	150,0	0,4	0,0	13,2	55	0,06	38,0	0,0	0,0	35,0	0,0	11,0	0,10
	Итого	930,0	29,74	32,92	91,22	901,49								
	Итого за день	1230,0	33,41	35,74	151,22	1109,49								

День 4: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
3	Бутерброд с сыром	60,0	6,9	8,77	14,83	171,5	0,2	0,0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
	итого	260,0	6,97	8,79	29,83	231,5								
Обед														
209	Суп картофельный с фрикадельками	200,0	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0,0	25,5	104	32,0	1,29
255	Котлета рыбная	120,0	14,05	5,42	11,3	156,45	0,08	1,03	26,3	0,04	59,1	197	26,4	0,74
511	Рис отварной с маслом	200,0	4,89	12,54	48,96	315,16	0,03	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0	17,6	0,36
14	Помидоры свежие	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	0,04	12,	0,0	0,0	10,5	19,7	10,7	0,5
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Итого	870,0	27,59	23,11	107,48	741,38								
	Итого за день	1130,0	34,56	31,9	137,31	972,88								

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Булочка	50,0	6,54	3,45	20,65	131,0	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56
	итого	250,0	6,61	3,47	35,65	191,0								

Обед														
206	Суп гороховый с мясом	200,0	5,49	5,28	16,33	134,75	0,18	4,65	0,0	0,05	30,46	69,7	28,2	1,62
204	Макароны отварные с сыром	225,0	14,56	19,88	32,62	315,26	0,15	0,47	0,1	1,75	194	159	20,85	1,45
349	Компот из сухофруктов	200,0	1,16	0,6	47,26	196,8	0,01	1,08	0,0	0,0	6,4	3,6	0,0	0,18
	Сок фруктовый	200,0	0	0	17	70,0	0,02	2,0			990	8,2	88,0	8,2
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	875,0	23,9	26,31	111,6	802,43								
	Итого за день	1125,0	30,51	29,78	147,25	993,43								

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Булочка домашняя	75,0	7,73	6,0	46,13	272,6	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56
	итого	275,0	7,8	6,02	61,13	332,6								
Обед														
201	Суп крестьянский с курой со сметаной	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0,01	32,1	35,0	5,4	0,3
173	Каша пшениная молочная с маслом	250/10	14,21	16,98	43,51	344,64	0,09	0,9	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,7
6.29	Какао на сгущенном молоке	200,0	4,19	4,33	25,45	157,6	0,0	1,34	0,0	0,0	108,6	0,0	15,69	0,49
13003	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,14	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Яблоко	200,0	0,66	0,66	16,7	73,26	0,02	5,0	0	0	19,0	0	12,0	2,3
	итого	890,0	27,91	28,63	126,86	833,23								
	Итого за день	1165,0	35,71	34,65	187,99	1165,83								

День 7: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Булочка творожная	100,0	7,73	6,0	46,13	272,6	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56
	итого	300,0	7,8	6,02	61,13	332,6								
Обед														
204	Суп картофельный с крупой рис с курой	200,0	2,93	2,19	11,66	178,0	0,08	6,6	0,0	0,1	18,4	50,0	20,0	0,71
286	Тефтели мясные	110,0	13,17	15,61	12,85	248,0	0,07	1,13	51	0,0	57,8	141	28,4	1,27
688	Макароны отварные с маслом	210,0	7,6	5,38	42,62	240,9	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,2	21,12	1,11
14	Овощи свежие огурец	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	0,04	12,	0,0	0,0	10,5	19,7	10,7	0,5
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	870,0	26,55	23,75	100,73	817,87								
	Итого за день	1170,0	34,35	29,77	161,86	1150,47								

День 8: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимнее
 Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
3	Бутерброд с сыром	60,0	6,9	8,77	14,83	171,5	0,2	0,0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
	итого	260,0	6,97	8,79	29,83	231,5								

Обед														
170	Борщ с курой со сметаной	200,0	9,0	9,0	100,2	289	0,04	8,2	0,0	0,0	35,5	42,6	21,0	0,95
637	Курица отварная	100,0	11,5	8,62	0,0	134,7	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	169	20,02	2,14
302	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,46	14,77	51,52	325,0	0,18	0,0	0,02	0,0	13,0	208,	67,5	3,95
	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	0,6	86,6	0,02	2,0	0,0	0,0	990	8,2	88,0	8,2
349	Компот из сухофруктов	200,0	1,16	0,6	47,26	196,8	0,01	1,08	0,0	0,0	6,4	3,6	0,0	0,18
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	950,0	35,8	33,22	124,4	1100,65								
	Итого за день	1210,0	42,77	42,01	154,23	1332,15								

День 9: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимнее
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Булочка домашняя	75,0	7,73	6,0	46,13	272,6	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56
	итого	275,0	7,8	6,02	61,13	332,6								
Обед														
133	Суп картофельный со свежей рыбой со сметаной	200	8,18	4,12	11,36	115,6	0,07	1,3	0,0	0,015	20	13,5	20,0	2,9
278	Котлета рубленая из птицы	120,0	13,17	15,61	12,85	248,0	0,07	1,13	51	0,0	57,8	141	28,4	1,27
203	Пюре картофельное	200,0	7,6	5,38	42,62	240,9	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,2	21,12	1,11
13	Овощи свежие помидор	100,0	0,72	0,1	1,9	12,0	0,03	9,5	0,0	0,0	21,9	40,2	13,3	0,57
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	870,0	31,44	25,56	98,55	745,47								
	Итого за день	1145,0	39,24	31,58	159,68	1078,07								

День10: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимнее
Возрастная категория: 11-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
376	Чай с сахаром	200,0	0,16	0,02	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
	Булочка	50,0	6,54	3,45	20,65	131,0	0,14	0,0	0,0	0,98	13,16	44,94	8,26	0,56
	итого	250,0	6,61	3,47	35,65	191,0								
Обед														
197	Рассольник с курой, сметаной	200,0	7,38	8,51	16,59	172,31	0,08	25,0		0,05	8,6	3,1	20,38	10,75
291	Плов из птицы	200,0	18,01	15,07	35,73	305,33	0,04	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,4
33	Салат из свеклы отварной	100,0	1,4	6,01	8,26	92,8	0,02	9,5	0,0	0,0	35,15	40,97	20,9	1,33
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	60,0	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
фрукты	Фрукт апельсин	300,0	1,3	0,22	12,22	55,62	0,06	38,0	0,0	0,0	35,0	0,0	11,0	0,1
13003	Хлеб ржаной	50,0	1,68	0,33	14,82	68,97	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	итого	1050,0	29,86	30,15	102,63	755,02								
	Итого за день	1300,0	36,47	33,62	138,28	946,02								

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
187	Щи из свежей капусты с тушенкой со сметаной	250,0	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,8	0,0	0,2	34,7	38,1	17,8	0,64
286	Тефтели мясные	100,0	11,78	12,91	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	0,01	57,8	141,4	28,4	1,27
511	Рис отварной	200,0	2,47	2,83	27,32	138,99	0,03	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0	17,6	0,36
13	Салат из свежих огурцов	50,0	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0,0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	86,87	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб	60,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 – 15 лет

[illegible]

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
170	Борщ с курой со сметаной	250,0	9,0	9,0	100,2	289	0,04	8,2	0,0	0,0	35,5	42,6	21,0	0,95
246	Гуляш из отварной говядины	100,0	12,55	12,99	4,01	182,55	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,2	24,03	2,10
679	Греча отварная	200,0	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,0	0,02	0,0	13,0	208,	67,5	3,95
13	Салат из свежего огурца	50,0	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,0	0,0	14,0	17,0	8,06	0,37
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	86,87	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб	60,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
133	Суп картофельный со свежей рыбой	250,0	8,18	4,12	11,36	115,6	0,07	1,3	0,0	0,015	20,0	13,5	20,0	2,9
637	Кура отварная	100,0	21,1	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	0,0	39,0	143,0	20,0	1,80
511	Рис отварной	200,0	2,47	2,83	27,32	138,99	0,03	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0	17,6	0,36
14	Салат из свежих помидор	50,0	0,68	3,7	2,83	47,5	0,04	12,	0,0	0,0	10,5	19,7	10,7	0,5
859	Компот из фруктов	200,0	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	0,0	0,0	0,01	12,0	2,4	0,0	0,8
13003	Хлеб	60,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55

День 5: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
206	Суп гороховый с мясом	250,0	5,49	5,28	16,33	134,75	0,18	4,65	0,0	0,05	30,46	69,7	28,2	1,62
436	Картофель тушеный с мясом	200,0	27,5	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,0	0,04	31,1	337	65,7	4,03
43	Салат витаминный	50,0	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,5	0,0	0,0	22,4	16,6	9,1	0,31
	Сок фруктовый	200,0	0	0	17	70,0	0,02	2,0			990	8,2	88,0	8,2
13003	Хлеб	50,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55
	Яблоко	150,0	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	0	0	19,0	0	12,0	2,3

День 6: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
201	Суп крестьянский с курой со сметаной	250/10	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0,01	32,1	35,0	5,4	0,3
591	Гуляш из куры	100,0	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,0	0,0	24,4	195	26,1	2,32
688	Макаронные изделия отварные	200	8,8	9,35	57,9	336,51	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,2	21,1 2	1,11
13	Салат из свежих овощей	50,0	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0,0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	86,87	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб	60,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55

День 7: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп картофельный с крупой на к/бульоне	250,0	2,93	2,19	11,66	78,0	0,08	6,6	0,0	0,1	18,4	50,0	20,0	0,71
608	Котлета мясная	100,0	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	0,07	0,18	51,0	87,0	58,5	1,87
679	Греча отварная	200,0	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,0	28,8	0,0	43,8	166	32,1	1,5
33	Салат из свеклы	50,0	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,0	0,0	21,1	24,5	12,5	0,8
859	Компот из сухофруктов	200,0	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	0,0	0,0	0,01	12,0	2,4	0,0	0,8
13003	Хлеб	60,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с курой со сметаной	250,0	9,0	9,0	100,2	289	0,04	8,2	0,0	0,0	35,5	42,6	21,0	0,95
637	Кура отварная	100,0	21,1	13,6	0,0	206,25	0,04	0,0	20,0	0,0	39,0	143,0	20,0	1,80
511	Рис отварной	200,0	2,47	2,83	27,32	138,99	0,03	0,0	0,0	0,0	4,1	0,0	17,6	0,36
43	Салат витаминный	50,0	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,5	0,0	0,0	22,4	16,6	9,1	0,31
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	86,87	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб	60,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества (мг)
--------	-------------	-------	------------------	----------	----------	---------------------------

	наименование блюда	порции	(г)			энергетическая ценность (ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
209	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0,0	25,5	104	32,0	1,29
307	Котлета рубленая из курицы	100,0	12,13	17,4	9,86	245	0,05	0,33	80	0	70,0	132	19,25	1,26
688	Макаронные изделия отварные	200,0	6,0	5,0	26,0	168,0	0,06	0,0	21,0	0	4,86	37,2	21,12	1,11
33	Салат из свеклы	50,0	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,0	0,0	21,1	24,5	12,5	0,8
943	Чай с сахаром	200,0	0,16	00	21,1	86,87	0,02	2,0	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
13003	Хлеб	60,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55

День10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 – 15 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
197	Рассольник с курицей, сметаной	250,0	7,38	8,51	16,59	172,31	0,08	25,0		0,05	8,6	3,1	20,3 8	10,7 5
255	Котлета рыбная	100,0	14,99	5,06	9,59	143,75	0,08	1,03	26,3	0,04	59,1	197	26,4	0,74
694	Пюре картофельное	200,0	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2	25,5	0,0	37,0	86,6	27,7	1,01
17	Салат из соленого огурца	50,0	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,0	0,0	14,0	17,0	8,06	0,37
	Сок фруктовый	200,0	0	0	17	70,0	0,02	2,0	0,0	0,0	990	8,2	88,0	8,2
13003	Хлеб	50,0	2,8	0,55	24,7	116	0,10	0	0	0,02	125,0	0	12,5	1,55