

Согласовано

Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области

\_\_\_\_\_ К.Ф.Салихов

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель  
Богданова А.Ф.

\_\_\_\_\_ Богданова А.Ф.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА**

**осеннее- зимне-весеннего сезона**

**Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет**

День : первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
302	Каша молочная пшенная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
3	Бутерброд с сыром сливочным	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
	<b>Итого</b>		<b>14,4</b>	<b>11,37</b>	<b>76,96</b>	<b>442</b>	<b>236,7</b>	<b>23,8</b>	<b>280,6</b>	<b>1,71</b>	<b>0,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0,02</b>
	<b>ОБЕД</b>												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>29,15</b>	<b>24,87</b>	<b>116,04</b>	<b>836,78</b>	<b>120,38</b>	<b>87,01</b>	<b>351,54</b>	<b>6,51</b>	<b>0,381</b>	<b>33,47</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>43,55</b>	<b>36,24</b>	<b>193</b>	<b>1278,78</b>	<b>357,08</b>	<b>110,81</b>	<b>632,14</b>	<b>8,22</b>	<b>0,48</b>	<b>34,25</b>	<b>0,32</b>

День : второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>366</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
<b>648</b>	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2		3				0,04
	<b>Итого</b>		<b>19,8</b>	<b>19,8</b>	<b>63</b>	<b>525</b>	<b>238,41</b>	<b>54,92</b>	<b>379,91</b>	<b>1,64</b>	<b>0,15</b>	<b>3,74</b>	<b>0,1</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>101</b>	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
<b>132</b>	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
<b>451</b>	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200	135	20,7	133,1	1,20	0,08	0,12	
<b>514</b>	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5	54	18	214	0,6	0,2		
<b>633</b>	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>26,42</b>	<b>25,12</b>	<b>121,27</b>	<b>851,2</b>	<b>366,56</b>	<b>77,6</b>	<b>532,4</b>	<b>4,92</b>	<b>0,49</b>	<b>26,86</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>46,22</b>	<b>44,92</b>	<b>184,27</b>	<b>1376,2</b>	<b>604,97</b>	<b>132,52</b>	<b>912,31</b>	<b>6,56</b>	<b>0,64</b>	<b>30,6</b>	<b>0,4</b>

День : третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>302</b>	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	<b>Итого</b>		<b>12,5</b>	<b>13,17</b>	<b>84,56</b>	<b>499</b>	<b>276,7</b>	<b>24,7</b>	<b>212,1</b>	<b>1,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>43</b>	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
<b>374</b>	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/50	16,24	7,08	4,4	124,8	152	59,77	238,46	0,96	0,06	3,35	0,01
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
<b>639</b>	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>28,44</b>	<b>28,54</b>	<b>111,54</b>	<b>811,8</b>	<b>336,06</b>	<b>115,77</b>	<b>618,52</b>	<b>4,8</b>	<b>0,55</b>	<b>36,03</b>	<b>0,51</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>40,94</b>	<b>41,71</b>	<b>196,1</b>	<b>1310,08</b>	<b>612,76</b>	<b>140,47</b>	<b>830,62</b>	<b>5,97</b>	<b>0,71</b>	<b>36,73</b>	<b>0,62</b>

День : четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>340</b>	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
<b>693</b>	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	<b>Итого</b>		<b>23,9</b>	<b>27,2</b>	<b>72</b>	<b>614</b>	<b>260,2</b>	<b>50,5</b>	<b>471,5</b>	<b>2,36</b>	<b>0,31</b>	<b>1,55</b>	<b>0,04</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33		1,05	23	18	7,5		0,2	0,2	6	
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
<b>492</b>	Плов из птицы	80/130	17,01	13	48,01	375,9	107,8	47,5	199,3	1,7	0,06	7,1	0,05
<b>686</b>	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>22,14</b>	<b>18,6</b>	<b>102,96</b>	<b>715,9</b>	<b>289,86</b>	<b>85</b>	<b>399,3</b>	<b>4,68</b>	<b>0,39</b>	<b>30,9</b>	<b>0,35</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>46,04</b>	<b>45,8</b>	<b>174,96</b>	<b>1329,9</b>	<b>550,06</b>	<b>135,5</b>	<b>870,8</b>	<b>7,04</b>	<b>0,7</b>	<b>32,45</b>	<b>0,39</b>

День : пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>302</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
<b>97</b>	Сыр порц.	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
<b>685</b>	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	<b>Итого</b>		<b>15,5</b>	<b>12,07</b>	<b>85,96</b>	<b>472</b>	<b>290,7</b>	<b>24,4</b>	<b>220,6</b>	<b>1,77</b>	<b>0,112</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>42</b>	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
<b>139</b>	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
<b>297</b>	Каша гречневая	1/150	11,2	5,25	55	180	17,3	62	298,2	2,26	0,22		0,02
	Сосиски молочные отварные	1/ 80	11	23,9		161	19,2		112	0,8			
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60	40	8	36	0,4	0,05	8	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>32,8</b>	<b>38,21</b>	<b>124,84</b>	<b>759,8</b>	<b>242,24</b>	<b>109,3</b>	<b>574,38</b>	<b>7,05</b>	<b>0,58</b>	<b>30,06</b>	<b>0,32</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>48,3</b>	<b>50,28</b>	<b>210,8</b>	<b>1231,8</b>	<b>532,94</b>	<b>133,7</b>	<b>794,98</b>	<b>8,82</b>	<b>0,692</b>	<b>30,27</b>	<b>0,34</b>

День : шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>302</b>	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
	Колбаса Докторская запеченная в тесте	75	7,7	10,8	21	141	0,01	0,2	125	1,4	0,1	11,8	
<b>694</b>	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	<b>Итого</b>		<b>18,29</b>	<b>24,55</b>	<b>101,28</b>	<b>625</b>	<b>317,91</b>	<b>45</b>	<b>314</b>	<b>6,53</b>	<b>0,23</b>	<b>13,1</b>	<b>0,13</b>
	<b>ОБЕД</b>												
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
<b>160</b>	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
<b>534</b>	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
<b>498</b>	Котлета рубленая из птицы	80	15,1	13,04	4,72	238,4	56	15,4	170	0,01	0,04	0,26	
<b>639</b>	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>29,93</b>	<b>29,4</b>	<b>105,92</b>	<b>858,9</b>	<b>383,83</b>	<b>95,49</b>	<b>552,54</b>	<b>3,19</b>	<b>0,485</b>	<b>23,58</b>	<b>0,4</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>48,22</b>	<b>53,95</b>	<b>207,2</b>	<b>1483,9</b>	<b>701,74</b>	<b>140,49</b>	<b>866,54</b>	<b>9,72</b>	<b>0,715</b>	<b>36,68</b>	<b>0,53</b>

День : седьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>366</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Кондитерское изделий (вафли)	50	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>25,7</b>	<b>93,3</b>	<b>647</b>	<b>510,5</b>	<b>81,82</b>	<b>582,91</b>	<b>1,84</b>	<b>0,38</b>	<b>5,24</b>	<b>0,14</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>50</b>	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
<b>124</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
<b>437</b>	Гуляш из говядины	80/75	16,5	10,1	6,2	204,6	24,36	16,01	194,69	1,32	0,14	1,28	
<b>516</b>	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
<b>636</b>	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>27,45</b>	<b>23,59</b>	<b>107,5</b>	<b>813,68</b>	<b>113,32</b>	<b>72,47</b>	<b>403,83</b>	<b>5,68</b>	<b>0,341</b>	<b>30,68</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>51,45</b>	<b>49,29</b>	<b>200,8</b>	<b>1460,68</b>	<b>623,82</b>	<b>154,29</b>	<b>986,74</b>	<b>7,52</b>	<b>0,721</b>	<b>35,92</b>	<b>0,44</b>



День : восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>340</b>	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
<b>685</b>	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>20,2</b>	<b>43,5</b>	<b>482</b>	<b>144,2</b>	<b>36,5</b>	<b>381,5</b>	<b>2,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Помидор свежий порц.	1/30	0,33		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
<b>160</b>	Суп молочный с лапшой	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,05	1,14	
<b>436</b>	Жаркое по-домашнему	80/120	11,8	9,8	21,6	250	119	32,06	265	1,2	0,13	2,3	0,04
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>22,73</b>	<b>18,1</b>	<b>89,55</b>	<b>646</b>	<b>321,15</b>	<b>77,74</b>	<b>437,48</b>	<b>3,52</b>	<b>0,34</b>	<b>28,44</b>	<b>0,34</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>41,93</b>	<b>38,3</b>	<b>133,05</b>	<b>1128</b>	<b>465,35</b>	<b>114,24</b>	<b>818,98</b>	<b>5,72</b>	<b>0,61</b>	<b>28,69</b>	<b>0,37</b>

День : девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>302</b>	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
<b>694</b>	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	<b>Итого</b>		<b>14,9</b>	<b>19,57</b>	<b>88,36</b>	<b>537</b>	<b>364,7</b>	<b>31,7</b>	<b>257,1</b>	<b>5,23</b>	<b>0,18</b>	<b>2</b>	<b>0,14</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>43</b>	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
<b>391</b>	Шницель натуральный рыбный	1/80	12,6	8,9	8	166,4	158,9	48,9	256,5	0,87	0,08		
<b>633</b>	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>24,4</b>	<b>30,36</b>	<b>119,54</b>	<b>871,4</b>	<b>348,56</b>	<b>108,9</b>	<b>616,96</b>	<b>4,43</b>	<b>0,58</b>	<b>31,6</b>	<b>0,5</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>39,3</b>	<b>49,93</b>	<b>207,9</b>	<b>1408,4</b>	<b>713,26</b>	<b>140,6</b>	<b>874,06</b>	<b>9,66</b>	<b>0,76</b>	<b>33,6</b>	<b>0,64</b>

День : десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>302</b>	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
	<b>Итого</b>		<b>16,7</b>	<b>14,97</b>	<b>81,66</b>	<b>536</b>	<b>264,7</b>	<b>30,8</b>	<b>325,6</b>	<b>1,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>101</b>	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
<b>487</b>	Мясо курицы отварное	80	12,56	7,12	0,32	115,2	31,2	16	194,4	1,44	0,09		0,03
<b>511</b>	Рис отварной	1/150	3,6	5,06	36	219	1,6	24,86	79,1	0,67	0,04		0,04
<b>685</b>	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>21,66</b>	<b>20,48</b>	<b>93,92</b>	<b>708,2</b>	<b>217,36</b>	<b>79,36</b>	<b>491,5</b>	<b>5,19</b>	<b>0,4</b>	<b>30</b>	<b>0,37</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>38,36</b>	<b>35,45</b>	<b>175,58</b>	<b>1244,2</b>	<b>482,06</b>	<b>110,16</b>	<b>870,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,52</b>	<b>30,18</b>	<b>0,47</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>443,91</b>	<b>445,87</b>	<b>1883,66</b>	<b>13251,94</b>	<b>5644,04</b>	<b>1312,78</b>	<b>8457,27</b>	<b>75,73</b>	<b>6,548</b>	<b>329,37</b>	<b>4,52</b>

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной

Согласовано

Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области

\_\_\_\_\_ К.Ф.Салихов

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель  
Богданова А.Ф.

\_\_\_\_\_ Богданова А.Ф.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА**

**осеннее- зимне-весеннего сезона  
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

День : первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>302</b>	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
<b>685</b>	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
	<b>Итого</b>		<b>14,4</b>	<b>11,37</b>	<b>76,96</b>	<b>442</b>	<b>236,7</b>	<b>23,8</b>	<b>280,6</b>	<b>1,71</b>	<b>0,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0,02</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>50</b>	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
<b>133</b>	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
<b>493</b>	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8	68,13	25,37	166,13	2,03	0,06	0,025	
<b>516</b>	Рожки отварные	1/200	7	7	62,6	293	8,64	37,5	66,08	1,06	0,106		
<b>636</b>	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>34,3</b>	<b>32,1</b>	<b>136,1</b>	<b>983</b>	<b>150,23</b>	<b>109,46</b>	<b>417,67</b>	<b>7,5</b>	<b>0,432</b>	<b>37,28</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>48,7</b>	<b>43,47</b>	<b>213,06</b>	<b>1425</b>	<b>386,93</b>	<b>133,26</b>	<b>698,27</b>	<b>9,21</b>	<b>0,532</b>	<b>38,06</b>	<b>0,32</b>

День : второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>366</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
<b>648</b>	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Масло сливочное	15	0,51	10,8	0,15	99	3		5				0,06
	<b>Итого</b>		<b>20,21</b>	<b>23,4</b>	<b>63,05</b>	<b>558</b>	<b>239,41</b>	<b>54,92</b>	<b>381,91</b>	<b>1,64</b>	<b>0,15</b>	<b>3,74</b>	<b>0,12</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>101</b>	Икра кабачковая	1/80	1,12	4,32	5,92	91,2	32,8	13,6	28,8	0,48	0,016	19,52	
<b>132</b>	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
<b>451</b>	Котлеты из говядины	100	12,15	14,4	16	250	168,75	25,87	166,38	1,5	0,1	0,15	
<b>514</b>	Гороховое пюре	1/200	13,46	7	42,53	267,3	72	24	285,3	0,8	0,26		
<b>633</b>	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>32,63</b>	<b>31,37</b>	<b>137,27</b>	<b>1002,2</b>	<b>430,61</b>	<b>93,87</b>	<b>647,78</b>	<b>5,6</b>	<b>0,576</b>	<b>34,21</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>52,84</b>	<b>54,77</b>	<b>200,32</b>	<b>1560,2</b>	<b>670,02</b>	<b>148,79</b>	<b>1029,69</b>	<b>7,24</b>	<b>0,726</b>	<b>37,95</b>	<b>0,42</b>

День : третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А		
<b>ЗАВТРАК</b>															
<b>302</b>	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02		
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01		
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08		
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06				
	<b>Итого</b>		<b>12,5</b>	<b>13,17</b>	<b>84,56</b>	<b>499</b>	<b>276,7</b>	<b>24,7</b>	<b>212,1</b>	<b>1,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>		
<b>ОБЕД</b>															
<b>43</b>	Салат из свеж. капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,6			
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	25/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6			
<b>374</b>	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/50	20,3	8,85	5,5	156	190	74,7	298,07	1,2	0,75	4,18	0,012		
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2		
<b>639</b>	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3		
	<b>Итого</b>		<b>33,03</b>	<b>32,35</b>	<b>116,2</b>	<b>878,2</b>	<b>392,46</b>	<b>136,7</b>	<b>700,13</b>	<b>5,36</b>	<b>1,36</b>	<b>45,06</b>	<b>0,512</b>		
	Используется йодированная соль, зелень														
	<b>Всего</b>		<b>45.53</b>	<b>45,52</b>	<b>200.76</b>	<b>1377,2</b>	<b>669,16</b>	<b>161,4</b>	<b>912,23</b>	<b>6.53</b>	<b>1,52</b>	<b>45,76</b>	<b>0,622</b>		



День : четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>340</b>	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
<b>693</b>	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	<b>Итого</b>		<b>23,9</b>	<b>27,2</b>	<b>72</b>	<b>614</b>	<b>260,2</b>	<b>50,5</b>	<b>471,5</b>	<b>2,36</b>	<b>0,31</b>	<b>1,55</b>	<b>0,04</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Помидора свежая порц.	1/50	0,55		1,75	38,3	30	12,5		0,33	0,33	10	
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
<b>492</b>	Плов из птицы	100/160	21,06	16,09	59,44	465,4	315,46	58,8	246,7	2,1	0,07	8,79	0,06
<b>686</b>	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>26,41</b>	<b>21,69</b>	<b>115,09</b>	<b>820,7</b>	<b>509,52</b>	<b>101,3</b>	<b>446,7</b>	<b>5,21</b>	<b>0,53</b>	<b>36,59</b>	<b>0,36</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>50,31</b>	<b>48,89</b>	<b>187,09</b>	<b>1434,7</b>	<b>769,72</b>	<b>151,8</b>	<b>918,2</b>	<b>7,57</b>	<b>0,84</b>	<b>38,14</b>	<b>0,4</b>

День : пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>302</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
<b>97</b>	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
<b>685</b>	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	<b>Итого</b>		<b>16,77</b>	<b>13,34</b>	<b>87,58</b>	<b>492</b>	<b>311,3</b>	<b>26,15</b>	<b>245,6</b>	<b>1,82</b>	<b>0,114</b>	<b>0,245</b>	<b>0,02</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>42</b>	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	68,3	0,8	0,3	15,41	
<b>139</b>	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
<b>297</b>	Каша гречневая	1/200	14,93	7	73,3	240	23,06	82,6	397,6	3,01	0,29		0,026
	Сосиски молочные отварные	1/ 100	13,75	29,87		201,25	24		140	1			
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60	40	8	36	0,4	0,05	8	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>39,81</b>	<b>47,97</b>	<b>146,7</b>	<b>895,25</b>	<b>271,2</b>	<b>135,9</b>	<b>729,08</b>	<b>8,32</b>	<b>0,77</b>	<b>36,22</b>	<b>0,326</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>56,58</b>	<b>61,31</b>	<b>234,28</b>	<b>1387,25</b>	<b>582,5</b>	<b>162,05</b>	<b>974,68</b>	<b>10,14</b>	<b>0,884</b>	<b>36,465</b>	<b>0,346</b>

День : шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>302</b>	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
	Колбаса Докторская запеченная в тесте	100	10,26	14,4	28	188	0,013	0,26	166,6	1,86	0,13	15,78	
<b>694</b>	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	<b>Итого</b>		<b>20,85</b>	<b>28,87</b>	<b>108,28</b>	<b>672</b>	<b>317,913</b>	<b>45,06</b>	<b>355,6</b>	<b>6,99</b>	<b>0,26</b>	<b>17,08</b>	<b>0,13</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Огурец свежий порц.	1/60	0,46		2,1	12	0,04	15		0,4	0,06	6	
<b>160</b>	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
<b>534</b>	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
<b>498</b>	Котлета рубленая из птицы	100	18,88	16,3	5,9	298	70	19,25	212,5	0,0125	0,05	0,325	
<b>639</b>	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>33,94</b>	<b>32,66</b>	<b>108,15</b>	<b>924,5</b>	<b>397,85</b>	<b>106,84</b>	<b>595,04</b>	<b>3,393</b>	<b>0,525</b>	<b>26,645</b>	<b>0,4</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>54,79</b>	<b>61,53</b>	<b>216,43</b>	<b>1596,5</b>	<b>715,763</b>	<b>151,9</b>	<b>950,64</b>	<b>10,383</b>	<b>0,785</b>	<b>43,725</b>	<b>0,53</b>

День : седьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>366</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Кондитерское изделий (вафли)	50	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>25,7</b>	<b>93,3</b>	<b>647</b>	<b>510,5</b>	<b>81,82</b>	<b>582,91</b>	<b>1,84</b>	<b>0,38</b>	<b>5,24</b>	<b>0,14</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>50</b>	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
<b>124</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
<b>437</b>	Гуляш из говядины	100/75	18,63	11,4	7	231	27,5	18,08	219,81	1,49	0,16	1,45	
<b>516</b>	Рожки отварные	1/200	7	7	62,66	294	8,64	37,55	66,08	1,07	0,107		
<b>636</b>	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>31,53</b>	<b>29,0</b>	<b>127,36</b>	<b>942,9</b>	<b>132,68</b>	<b>92,78</b>	<b>461,85</b>	<b>5,44</b>	<b>0,403</b>	<b>34,65</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>55,53</b>	<b>54,7</b>	<b>220,66</b>	<b>1589,9</b>	<b>643,18</b>	<b>174,6</b>	<b>1044,76</b>	<b>7,28</b>	<b>0,783</b>	<b>39,89</b>	<b>0,44</b>

День : восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>340</b>	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
<b>686</b>	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Колбаса Докторская отварная	1/80	10,24	17,7	1,28	204,8	22,4	17,6	142,1	1,28	0,18		
	<b>Итого</b>		<b>23,04</b>	<b>26,8</b>	<b>43,98</b>	<b>558,8</b>	<b>152,6</b>	<b>43,1</b>	<b>434,6</b>	<b>5,22</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>
<b>ОБЕД</b>													
	Помидор свежий порц.	1/60	0,66		2,1	12	0,04	15		0,4	0,06	6	
<b>160</b>	Суп молочный с лапшой	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,05	1,14	
<b>436</b>	Жаркое по-домашнему	100/150	14,75	12,25	27	312,5	148,75	40,08	331,25	1,5	0,16	2,88	0,05
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>26,01</b>	<b>20,55</b>	<b>96</b>	<b>714,5</b>	<b>350,92</b>	<b>93,26</b>	<b>503,73</b>	<b>4,02</b>	<b>0,4</b>	<b>32,02</b>	<b>0,35</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>49,05</b>	<b>47,35</b>	<b>139,98</b>	<b>1273,3</b>	<b>503,52</b>	<b>136,36</b>	<b>938,33</b>	<b>9,24</b>	<b>0,74</b>	<b>32,27</b>	<b>0,38</b>

День : девятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>302</b>	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
<b>694</b>	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	<b>Итого</b>		<b>14,9</b>	<b>19,57</b>	<b>88,36</b>	<b>537</b>	<b>364,7</b>	<b>31,7</b>	<b>257,1</b>	<b>5,23</b>	<b>0,18</b>	<b>2</b>	<b>0,14</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>43</b>	Салат из свеж. капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,67	
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
<b>391</b>	Шницель натуральный рыбный	1/100	15,75	11,13	10	208	198,63	61,13	320,63	1,09	0,1		
<b>633</b>	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>28,08</b>	<b>34,63</b>	<b>125,1</b>	<b>948,2</b>	<b>406,69</b>	<b>127,13</b>	<b>701,49</b>	<b>4,97</b>	<b>0,72</b>	<b>39,87</b>	<b>0,5</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>42,98</b>	<b>54,2</b>	<b>213,46</b>	<b>1485,2</b>	<b>771,39</b>	<b>158,83</b>	<b>958,59</b>	<b>10,2</b>	<b>0,9</b>	<b>41,87</b>	<b>0,64</b>

День : десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>302</b>	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
<b>692</b>	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
<b>3</b>	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
	<b>Итого</b>		<b>16,7</b>	<b>14,97</b>	<b>81,66</b>	<b>536</b>	<b>264,7</b>	<b>30,8</b>	<b>325,6</b>	<b>1,31</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,1</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>101</b>	Икра кабачковая	1/100	1,4	5,4	7,4	114	41	17	36	0,6	0,02	24,4	
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
<b>487</b>	Мясо курицы отварное	100	15,7	8,93	0,4	144	39	20	243	1,8	0,11		0,038
<b>511</b>	Рис отварной	1/200	4,8	6,75	48	292	2,13	33,15	105,46	0,89	0,05		0,05
<b>685</b>	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>26,7</b>	<b>26,68</b>	<b>109,7</b>	<b>867</b>	<b>246,19</b>	<b>100,15</b>	<b>584,46</b>	<b>6,07</b>	<b>0,31</b>	<b>42,2</b>	<b>0,388</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>43,4</b>	<b>41,65</b>	<b>191,36</b>	<b>1403</b>	<b>510,89</b>	<b>130,95</b>	<b>910,06</b>	<b>7,38</b>	<b>0,43</b>	<b>42,38</b>	<b>0,488</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>499,71</b>	<b>513,39</b>	<b>2017,4</b>	<b>14532,25</b>	<b>6223,073</b>	<b>1509,94</b>	<b>9335,45</b>	<b>85,173</b>	<b>8,14</b>	<b>396,51</b>	<b>4,586</b>

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной