

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора по Ярославской области.

Территориальный отдел в ГО г.Рыбинск и

Рыбинске

Начальник отдела

Ж.В. Фадеева

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Октябрьская СОШ
Н.В. Смолина
2021 г.

Десятидневное меню (завтрак, обед)
для обучающихся в МОУ Октябрьской СОШ
11 лет и старше

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № реце п | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 200/5 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 0,12 | 1,4 | 0 | 0 | 144 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 627 | Чай с сахаром, с лимоном | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,25 | 3,6 | 2,25 | 0,4 | 0,4 |
| 23 | Бутерброд с маслом | 30/30 | 7,58 | 2,04 | 15,6 | 116,8 | 0,132 | 0 | 0 | 0,62 | 15,6 | 84,8 | 18,3 | 0,89 | 0,89 |
| | Сок | 200 | 0,2 | 0 | 22,4 | 89,6 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 14,18 | 5,64 | 78,8 | 427,4 | 0,252 | 1,4 | 0 | 0,62 | 161,85 | 88,4 | 20,55 | 2,29 | 2,29 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Суп рыбный | 250 | 2,9 | 4,625 | 9,25 | 117,5 | 0,09 | 21,5 | 15 | 1,3 | 60 | 118 | 25 | 0,85 | 0,85 |
| 403 | Плов с говядиной | 200 | 12 | 14,85 | 30,6 | 404 | 0,045 | 2,7 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 1,95 | 1,95 |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | 1,21 |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 | 2,3 |
| | Консервированная кукуруза | 30 | 2,2 | 0 | 11,2 | 17,4 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21,3 | 20,375 | 99,25 | 756,5 | 0,245 | 33,11 | 15 | 2,26 | 107,84 | 218,94 | 57,86 | 6,31 | 6,31 |

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 682 | Оладьи с джемом | 150/150 | 5,2 | 4,7 | 28,5 | 227,4 | 0,67 | 0,4 | 62,3 | 2,33 | 136,67 | 1,75 | 19,33 | 0,66 | | |
| 627 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 63 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 0,8 | | |
| | Фрукты свежие | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 0,06 | 15,0 | 0 | 0,6 | 12,0 | 42,0 | 63,0 | 0,9 | | |
| | Бутерброд с сыром | 20/20 | 6,7 | 5,8 | 10,3 | 121 | 0,03 | 0,2 | 46,0 | 0,4 | 204,0 | 141,0 | 12,0 | 0,4 | | |
| | Итого: | | 14,4 | 11,25 | 85,5 | 555,4 | 0,15 | 18,1 | 66,7 | 1,6 | 234,5 | 230,5 | 86,8 | 2,49 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Суп овощной | 250 | 3 | 2,25 | 12,25 | 75 | 0,075 | 10,75 | 106,3 | 0,913 | 42,5 | 226 | 28 | 0,5 | | |
| 401 | Гуляш из кури | 80/75 | 15,8 | 12,2 | 4,1 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 140 | 22 | 0,20 | | |
| 463 | Гречка отварная | 200 | 11,4 | 8 | 50,4 | 334 | 28 | 6 | 0,28 | 0,086 | 0 | 11,5 | 80 | 50,4 | | |
| | Солёный огурец | 30 | 0,024 | 0 | 0,017 | 0,3 | | | | | | | | | | |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | | |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 | | |
| | Итого: | | 34,42 | 23,3 | 115 | 819,3 | 28,18 | 25,66 | 106,5 | 1,959 | 94,34 | 478,44 | 162,86 | 54,61 | | |
| | | | | 5 | | | 5 | | 8 | | | | | | | |

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Запеканка из творога со ступенкой | 200/20 | 33 | 22,82 | 40,34 | 510 | 0,1 | 0,6 | 174 | 1,0 | 23,28 | 420 | 46 | 1,2 | | | | | | | | | | |
| 627 | Чай с сахаром и лимоном | 200/20 | 0 | 0 | 16 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2,25 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| | Круассан | 30 | 2,0 | 5,0 | 21 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 0,06 | 15,0 | 0 | 0,6 | 12,0 | 42,0 | 63,0 | 0,9 | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 35 | 27,82 | 77,34 | 718 | 0,1 | 0,6 | 174 | 1 | 25,28 | 420 | 48,25 | 1,6 | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/20/10 | 3 | 2,5 | 9,25 | 72,5 | 0,075 | 21,5 | 0 | 0 | 52,5 | 130 | 28 | 0,5 | | | | | | | | | | |
| 310 | Рыба запеченная | 100 | 15,9 | 4,6 | 2,9 | 115 | 0,09 | 0,8 | 7,0 | 0,3 | 23 | 152 | 37 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| 472 | Картофельное пюре | 200 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 170 | 0,135 | 4,65 | 0 | 0 | 63 | 39 | 12 | 0,9 | | | | | | | | | | |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | | | | | | | | | | |
| | Квашенная капуста | 25 | 0,016 | 0 | 0,4 | 1,04 | 0 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 26,5 | 12,65 | 72,45 | 576,54 | 0,41 | 35,86 | 7,0 | 1,26 | 168,34 | 421,94 | 109,86 | 5,71 | | | | | | | | | | |

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет | 200/5 | 15,0 | 18,0 | 3,0 | 314 | 0,075 | 0,3 | 342 | 0,97 | 120 | 112,5 | 19,5 | 3,0 |
| 23 | Бутерброд с маслом и с красной рыбой | 30/30/30 | 13,6 | 16,7 | 23,7 | 299,04 | 0,22 | 1 | 0,04 | 1,54 | 15,6 | 87,1 | 18,3 | 0,89 |
| 627 | Чай с сахаром с лимоном | 200/20 | 0 | 0 | 16 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2,25 | 0,4 |
| | Итого: | | 28,6 | 34,7 | 42,7 | 677,04 | 0,295 | 1,3 | 342,0 | 2,51 | 137,6 | 199,6 | 40,05 | 4,29 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | Рассольник Ленинградский | 250 | 3 | 2,75 | 20,25 | 107,5 | 0,1 | 7,5 | 8 | 0 | 35 | 96 | 26,4 | 0,75 |
| 73 | Рис отварной | 200 | 3,6 | 4,35 | 29,1 | 260 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0,6 |
| 63 | Тефтели с красным соусом | 50/50 | 5,85 | 7,5 | 9,9 | 134 | 0,04 | 1,5 | 0 | 0 | 14,5 | 0 | 0 | 1,05 |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
| | Итого: | | 16,65 | 15,5 | 107,45 | 719,5 | 0,28 | 17,91 | 8 | 0,96 | 82,34 | 196,94 | 59,26 | 5,91 |

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 273 | Макаронные изделия (вермишель) отварные | 200 | 5,4 | 4,2 | 29,6 | 246 | 0,06 | 0 | 20,7 | 0,6 | 10,5 | 37,5 | 6,8 | 0,7 | | | | | | | | | | | |
| | Наггетсы куриные | 100 | 8,25 | 17,9 | 0,3 | 259 | 0,14 | 0 | 0,03 | 9,98 | 26,25 | 260,22 | 36,43 | 1,35 | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 0,06 | 15,0 | 0 | 0,6 | 12,0 | 42,0 | 63,0 | 0,9 | | | | | | | | | | | |
| 627 | Чай с сахаром | 200/20 | 0 | 0 | 16 | 64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2,25 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,35 | 10,0 | 52 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 10,5 | 47,5 | 14 | 2,3 | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 17,9 | 23,2 | 87,4 | 765 | 0,36 | 15 | 20,73 | 11,58 | 61,25 | 387,22 | 122,48 | 5,65 | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты | 250 | 3 | 2,5 | 12,25 | 85 | 0,05 | 10,0 | 15 | 1 | 60 | 25 | 25 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| 394 | Жаркое домашнему | 200 | 10,65 | 14,4 | 14,1 | 295 | 0,12 | 7,95 | 0 | 0 | 27 | 0 | 0 | 2,25 | | | | | | | | | | | |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | | | | | | | | | | | |
| | Филе сельди | 20 | 0,28 | 0,38 | 0,08 | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 17,53 | 17,68 | 69,98 | 644 | 0,28 | 26,86 | 15 | 1,96 | 116,84 | 125,94 | 57,86 | 6,25 | | | | | | | | | | | |

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262 | Каша пшенная | 200/5 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 0,12 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 144 | 0 | 0 | 1,0 |
| 23 | Бутерброд с маслом | 30/30 | 7,58 | 2,04 | 15,6 | 116,8 | 0,132 | 0 | 0 | 0,62 | 0 | 15,6 | 84,8 | 18,3 | 0,89 |
| 627 | Чай с сахаром и лимоном | 200/20/7 | 0,26 | 0 | 34,7 | 136 | 0 | 58,6 | 0 | 0 | 0 | 9 | 7 | 1,4 | 1,9 |
| | Сок | 200 | 0,2 | 0 | 22,4 | 89,6 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 14,24 | 5,64 | 98,5 | 502,4 | 0,252 | 60 | 0 | 0,62 | 0 | 168,6 | 91,8 | 19,7 | 3,79 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Суп рыбный | 250 | 2,9 | 4,625 | 9,25 | 117,5 | 0,09 | 21,5 | 15 | 1,3 | | 60 | 118 | 25 | 0,85 |
| 455 | Котлета куриная | 100 | 12,64 | 10,08 | 14,24 | 230 | 0,045 | 3,95 | 10 | 4,65 | | 19,5 | 94 | 16 | 1,5 |
| 463 | Гречка отварная | 200 | 11,4 | 8 | 50,4 | 334 | 28 | 6 | 0,28 | 0,08 | | 0 | 11,5 | 80 | 50,4 |
| | Огурец солёный | 30 | 0,024 | 0 | 0,017 | 0,3 | | | | | | | | | |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
| | Итого: | | 31,16 4 | 23,6 | 122,1 | 899,8 | 28,65 | 40,36 | 25,2 8 | 6,99 6 | 0 | 109,3 4 | 324,4 4 | 153, 86 | 56,2 6 |

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | | У | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Блины с вишней | 150/150 | 7,3 | 8,8 | 34,8 | 243,4 | 0,67 | 0,4 | 62,3 | 2,33 | 136,67 | 1,75 | 19,33 | 0,66 | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 0,06 | 15,0 | 0 | 0,6 | 12,0 | 42,0 | 63,0 | 0,9 | | | | | | | | | | | |
| 627 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,3 | 0 | 15,2 | 63 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,35 | 10,0 | 52 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 10,5 | 47,5 | 14 | 2,3 | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 11,85 | 9,9 | 91,5 | 502,04 | 0,83 | 18,3 | 62,3 | 3,33 | 167,17 | 101,25 | 96,23 | 4,66 | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Суп овощной | 250 | 3 | 2,25 | 12,25 | 75 | 0,075 | 10,75 | 106,3 | 0,913 | 42,5 | 226 | 28 | 0,5 | | | | | | | | | | | |
| 73 | Рис отварной | 200 | 3,6 | 4,35 | 29,1 | 260 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| 63 | Тефтели с красным соусом | 50/50 | 5,85 | 7,5 | 9,9 | 134 | 0,04 | 1,5 | 0 | 0 | 14,5 | 0 | 0 | 1,05 | | | | | | | | | | | |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | | 16,65 | 15 | 99,45 | 687 | 0,255 | 21,16 | 106,3 | 1,873 | 89,84 | 326,94 | 60,86 | 5,66 | | | | | | | | | | | |

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецеп | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Запеканка из творога со стученкой | 200/20 | 33 | 22,82 | 40,34 | 510 | 0,1 | 0,6 | 174 | 1,0 | 23,28 | 420 | 46 | 1,2 |
| 627 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 63 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 0,8 |
| | Фрукты свежие | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 144 | 0,06 | 15,0 | 0 | 0,6 | 12,0 | 42,0 | 63,0 | 0,9 |
| | Итого | | 35,55 | 23,57 | 87,04 | 717 | 0,16 | 18,5 | 174 | 1,6 | 43,28 | 472 | 114 | 2,9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/20/10 | 3 | 2,5 | 9,25 | 72,5 | 0,075 | 21,5 | 0 | 0 | 52,5 | 130 | 28 | 0,5 |
| 324 | Котлета рыбная | 100 | 12,8 | 4,7 | 15,9 | 156 | 0,09 | 0,4 | 7,0 | 0,3 | 53 | 152 | 37 | 0,8 |
| 472 | Картофельное пюре | 200 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 170 | 0,135 | 4,65 | 0 | 0 | 63 | 39 | 12 | 0,9 |
| | Квашенная капуста | 25 | 0,016 | 0 | 0,4 | 1,04 | 0 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
| | итого | | 23,3 | 12,75 | 85,09 | 617,54 | 0,41 | 35,46 | 7,0 | 1,26 | 198,34 | 421,94 | 109,86 | 5,71 |

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет | 200/5 | 15,0 | 18,0 | 3,0 | 314 | 0,075 | 0,3 | 342 | 0,97 | 120,0 | 112,5 | 19,5 | 3,0 | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 6,7 | 5,8 | 10,3 | 121 | 0,03 | 0,2 | 46,0 | 0,4 | 204,0 | 141,0 | 12,0 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| 627 | Чай сахаром | 200/15 | 0,3 | 0 | 15,2 | 63 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| | Горошек зелёный | 30 | 1,9 | 0 | 0 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | | 23,9 | 23,8 | 28,2 | 499,5 | 0,105 | 3,4 | 388 | 1,37 | 324,0 | 263,5 | 36,5 | 4,2 | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп гороховый | 250/25 | 6,5 | 2,5 | 22,25 | 130 | 0,225 | 6,0 | 0 | 1,4 | 47,5 | 147 | 38 | 2,0 | | | | | | | | | | |
| 482 | Капуста тушенная | 200 | 3,0 | 4,05 | 8,25 | 140 | 0,3 | 25,65 | 0 | 0 | 88,5 | 67,3 | 31,4 | 1,05 | | | | | | | | | | |
| 416 | Биточки | 100 | 20 | 24,2 | 0,4 | 318 | 0,045 | 3,95 | 10 | 4,65 | 19,5 | 94 | 16 | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 | | | | | | | | | | |
| | итого | | 25,22 | 19,77 | 95,34 | 806 | 0,715 | 41,46 | 0,01 | 5,06 | 183,44 | 446,47 | 124,13 | 8,4 | | | | | | | | | | |

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Наггетсы куриные | 100 | 8,25 | 17,9 | 0,3 | 259 | 0,14 | 0 | 0,03 | 9,98 | 26,25 | 260,22 | 36,43 | 1,35 |
| 273 | Макаронные изделия (вермишель) отварные | 200 | 5,4 | 4,2 | 29,6 | 246 | 0,06 | 0 | 20,7 | 0,6 | 10,5 | 37,5 | 6,8 | 0,7 |
| 627 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 63 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 0,8 |
| | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 15,0 | 0 | 0,6 | 12,0 | 42,0 | 63,0 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,35 | 10,0 | 52 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 10,5 | 47,5 | 14 | 2,3 |
| | Итого: | | 16,75 | 22,65 | 62,6 | 658 | 0,36 | 17,9 | 20,73 | 11,58 | 67,25 | 397,22 | 125,23 | 6,05 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | Рассольник Ленинградский | 250 | 3,0 | 2,75 | 20,25 | 107,5 | 0,1 | 7,5 | 8,0 | 0 | 35 | 96 | 26,4 | 0,75 |
| 553 | Печень тушенная | 80/75 | 20,96 | 16,96 | 10,88 | 281,6 | 0,3 | 12,88 | 0 | 0 | 34,4 | 140,0 | 22,0 | 7,68 |
| 472 | Картофельное пюре | 200 | 3,3 | 4,65 | 11,7 | 170 | 0,135 | 4,65 | 0 | 0 | 63 | 39 | 12 | 0,9 |
| 585 | Компот | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,01 | 8,91 | 0 | 0,16 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
| | Огурец солёный | 30 | 0,024 | 0 | 0,017 | 0,3 | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (или йодированный) | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 95 | 28 | 2,3 |
| | Итого: | | 31,48 | 25,26 | 91,04 | 777,4 | 0,645 | 33,94 | 8,0 | 0,96 | 162,24 | 375,94 | 93,26 | 12,84 |

*Капуста квашенная, солёные огурцы в зависимости от сезона заменяются на свежие помидоры и огурцы.
 Список литературы:

Лапина В. Т. (ред.). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640 с.