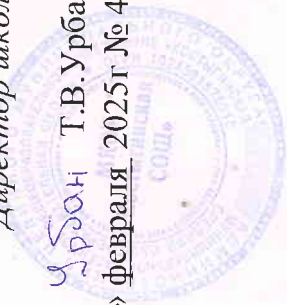


Утверждаю:

Директор школы

Урбан Т.В. Урбан  
«03» февраля 2025г № 4-2



## **Примерное 12-ти дневное меню**

**Организации отдыха детей и их оздоровления  
на базе МКОУ «Костыгинская СОШ» для детей 11-17 лет**

с.Костыгин Лог  
2025 г

День первый

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |       |       |                     | Витамины, мг,мкг |     |        |      | Минеральные вещества, мг |       |      |      |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|-------|---------------------|------------------|-----|--------|------|--------------------------|-------|------|------|
|                                   |                    | Масса<br>порций             | Пищевые вещества |       |       | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С   | А      | Е    | Са                       | Р     | Mg   | Fe   |
|                                   |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр | У, гр |                     |                  |     |        |      |                          |       |      |      |
| 1                                 | 2                  | 3                           | 4                | 5     | 6     | 7                   | 8                | 9   | 10     | 11   | 12                       | 1     | 14   | 15   |
| Завтрак                           |                    |                             |                  |       |       |                     |                  |     |        |      |                          |       |      |      |
| Каша рисовая молочная с/м         | 168/11г            | 200                         | 2,32             | 5,41  | 28,97 | 161,0               | 0,02             | -   | 20,0   | -    | 4,7                      | 50,6  | 16,4 | 0,36 |
| Какао с молоком                   | 382/11             | 200                         | 3,52             | 3,72  | 25,49 | 145,2               | 0,04             | 1,3 | 0,01   | -    | 122                      | 90    | 14   | 0,56 |
| Масло сливочное                   | 14/11г             | 20                          | -                | 16,4  | 0,2   | 150                 | -                | -   | 118    | -    | 2,0                      | 4,0   | -    | -    |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                          | 2,6              | 0,48  | 1,05  | 72,4                | 0,07             | -   | -      | 0,5  | 14                       | 67,2  | 10,0 | 0,31 |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                          | 3,07             | 1,07  | 20,9  | 107,3               | 0,13             | -   | -      | 0,34 | 0,01                     | 35,1  | 14,1 | 1,05 |
| Кондитерское изделие<br>(печенье) |                    | 30                          | 0,6              | 0,7   | 15,5  | 70,8                | -                | -   | 0,6    | -    | 3,2                      | 0,1   | 2,0  | 0,3  |
| Итого:                            |                    | 540                         | 12,11            | 27,78 | 92,11 | 706,7               | 0,26             | 1,3 | 138,61 | 0,84 | 145,91                   | 247,0 | 56,5 | 2,58 |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецеп-<br>ту ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                   |                      | Масса<br>порций             | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
|                                   |                      |                             | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| 1                                 | 2                    | 3                           | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10     | 1    | 12                       | 13     | 14     | 15    |
| Обед                              |                      |                             |                  |       |        |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| Салат из свежих огурцов           | 13/10г               | 100                         | 0,76             | 6,09  | 2,38   | 67,3                | 0,03             | 9,5   | -      | -    | 21,85                    | 40,02  | 13,3   | 0,57  |
| Суп с макар.изделиями             | 101/08г              | 250/10                      | 5,5              | 4,0   | 24,75  | 157,5               | 0,13             | 6,25  | 0,25   | 0,63 | 37,5                     | 187,5  | 26,25  | 1,5   |
| Рагу из птицы                     | 289/05г              | 180                         | 2,6              | 4,68  | 27,94  | 95,4                | 0,13             | 8,71  | 0,39   | 2,08 | 25,22                    | 67,73  | 29,51  | 0,9   |
| Чай с сахаром                     | 943/05г              | 200                         | 0,2              | -     | 14     | 28,0                | -                | -     | -      | -    | 6,0                      | -      | -      | 0,40  |
| Хлеб пшеничный                    |                      | 50                          | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -      | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05  |
| Хлеб ржаной                       |                      | 40                          | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -      | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31  |
| Фрукт свежий (яблоко)             | 338/05               | 120                         | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,0                | 0,04             | 14,94 | -      | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29  |
| Итого:                            |                      | 950                         | 15,33            | 16,92 | 94,66  | 603,52              | 0,53             | 39,4  | 0,64   | 3,45 | 128,48                   | 443,99 | 106,61 | 1,17  |
|                                   |                      | 1480                        | 27,44            | 44,4  | 210,77 | 1310,22             | 0,79             | 39,7  | 139,25 | 4,69 | 268,57                   | 690,99 | 163,11 | 10,87 |

День второй

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                   |                    | Масса<br>порций             | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С    | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                                   |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |      |      |      |                          |        |       |      |
| 1                                 | 2                  | 3                           | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9    | 10   | 1    | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| Завтрак                           |                    |                             |                  |       |        |                     |                  |      |      |      |                          |        |       |      |
| Каша пшениная молочная с/м        | 168/11г            | 200                         | 3,4              | 5,96  | 27,83  | 225,4               | 0.03             | -    | 22,0 | -    | 12,04                    | 41,16  | 8,26  | 0,5  |
| Кофейный напиток                  | 379/05г            | 200                         | 7,2              | 7,2   | 23,17  | 175                 | -                | 1,8  | -    | -    | 240,26                   | -      | 28,0  | 0,16 |
| Сыр                               | 15/11г             | 20                          | 4,64             | 5,9   | -      | 72,8                | 0,01             | 0,14 | 52,0 | -    | 176,0                    | 100,0  | 7,0   | 0,2  |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                          | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -    | -    | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                          | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -    | -    | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| Кондитерское изделие<br>(печенье) |                    | 30                          | 3,38             | 3,77  | 35,79  | 190,17              | 0,11             | -    | 0,6  | -    | 9,8                      | 37,23  | 13,83 | 0,72 |
| Итого:                            |                    | 540                         | 24,29            | 23,98 | 108,74 | 843,07              | 0,35             | 1,94 | 74,6 | 0,84 | 452,11                   | 280,69 | 81,19 | 2,94 |

| Приемы пищи<br>наименование блюда           | №<br>рецеп<br>т уры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |              |               |                     | Витамины, мг,мкг |              |               |             | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|---------------------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                                             |                     | Масса<br>порци<br>й        | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С            | А             | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |
|                                             |                     |                            | Б, гр            | Ж, гр        | У, гр         |                     |                  |              |               |             |                          |               |               |               |
| 1                                           | 2                   | 3                          | 4                | 5            | 6             | 7                   | 8                | 9            | 10            | 1           | 12                       | 13            | 14            | 15            |
| <b>Обед</b>                                 |                     |                            |                  |              |               |                     |                  |              |               |             |                          |               |               |               |
| <i>Салат из свёклы с зеленым горошком</i>   | 34/10               | 100                        | 1,66             | 4,18         | 8,19          | 77,1                | 0,05             | 9,8          | -             | -           | 27,93                    | 41,96         | 18,57         | 1,31          |
| <i>Рассольник Ленинградский со сметаной</i> | 197/05г             | 250/10                     | 2,1              | 5,11         | 16,59         | 120,75              | 0,1              | 7,54         | -             | -           | 26,45                    | 71,95         | 25,9          | 0,98          |
| <i>Плов из птицы</i>                        | 291/11г             | 210                        | 11,8             | 12,46        | 36,47         | 360,5               | 0,175            | -            | 0,097         | 0,28        | 454,78                   | 356,58        | 47,88         | 1,165         |
| <i>Сок</i>                                  | 389/05г             | 200                        | 1,0              | -            | 20,2          | 84,8                | 0,02             | 4,0          | -             | 0,2         | 14,0                     | 14,0          | 8,0           | 2,8           |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                       |                     | 50                         | 3,07             | 1,07         | 20,9          | 107,3               | 0,13             | -            | -             | 0,34        | 0,01                     | 35,1          | 14,1          | 1,05          |
| <i>Хлеб ржаной</i>                          |                     | 40                         | 2,6              | 0,48         | 1,05          | 72,4                | 0,07             | -            | -             | 0,5         | 14,0                     | 67,2          | 10,0          | 0,31          |
| <i>Фрукт свежий (банан)</i>                 | 338/05              | 120                        | 0,6              | 0,6          | 14,64         | 47,0                | 0,04             | 14,94        | -             | 0,3         | 23,9                     | 16,44         | 13,45         | 3,29          |
| <b>Итого:</b>                               |                     | <b>980</b>                 | <b>22,83</b>     | <b>23,9</b>  | <b>118,08</b> | <b>869,85</b>       | <b>0,585</b>     | <b>36,28</b> | <b>0,097</b>  | <b>1,62</b> | <b>561,07</b>            | <b>603,23</b> | <b>137,9</b>  | <b>10,905</b> |
|                                             |                     | <b>1520</b>                | <b>47,12</b>     | <b>47,88</b> | <b>226,82</b> | <b>1712,92</b>      | <b>0,935</b>     | <b>38,22</b> | <b>74,697</b> | <b>2,46</b> | <b>1014,18</b>           | <b>883,92</b> | <b>221,89</b> | <b>13,845</b> |

День третий

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |     |       |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-----|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|                                   |                    | Масса<br>порций            | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С   | А     | Е    | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                                   |                    |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |     |       |      |                          |       |       |      |
| 1                                 | 2                  | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9   | 10    | 1    | 12                       | 13    | 14    | 15   |
| Завтрак                           |                    |                            |                  |       |        |                     |                  |     |       |      |                          |       |       |      |
| Каша «Геркулес» молочная          | 93/04              | 200                        | 5,39             | 6,38  | 27,13  | 187,0               | -                | -   | -     | -    | -                        | -     | -     | -    |
| Чай с молоком                     | 378/05г            | 200                        | 4,2              | 4,8   | 22,04  | 144,0               | -                | 1,5 | -     | -    | 180,34                   | -     | 21,03 | 0,14 |
| Масло сливочное                   | 14/11г             | 20                         | -                | 16,4  | 0,2    | 150,0               | -                | -   | 118   | -    | 2,0                      | 4,0   | -     | -    |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -   | -     | 0,5  | 14,0                     | 67,2  | 10,0  | 0,31 |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -   | -     | 0,34 | 0,01                     | 35,1  | 14,1  | 1,05 |
| Кондитерское изделие<br>(пряники) |                    | 50                         | 3,84             | 3,06  | 48,75  | 237,9               | -                | -   | -     | -    | 4,5                      | -     | -     | 0,3  |
| Итого:                            |                    | 560                        | 19,10            | 32,19 | 120,07 | 898,6               | 0,2              | 1,5 | 118,0 | 0,84 | 200,85                   | 106,3 | 45,13 | 1,8  |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецеп<br>т уры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |           |       |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|-----------|-------|
|                                   |                     | Масса<br>порции            | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg        | Fe    |
|                                   |                     |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |        |      |                          |        |           |       |
| 1                                 | 2                   | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10     | 11   | 12                       | 13     | 14        | 15    |
| Обед                              |                     |                            |                  |       |        |                     |                  |       |        |      |                          |        |           |       |
| Помидоры свежие                   | 71/11г              | 50                         | 1,0              | 0,4   | 2,3    | 21,0                | -                | 5,0   | -      | -    | 11,5                     | -      | 7,0       | 0,3   |
| Борщ со сметаной                  | 170/04г             | 250/7                      | 1,81             | 4,91  | 125,3  | 102,5               | 0,05             | 10,29 | -      | -    | 44,38                    | 53,23  | 26,2<br>5 | 1,19  |
| Гуляш из мяса птицы               | 591/05г             | 100                        | 23,80            | 19,52 | 5,74   | 203,00              | 0,21             | 1,54  | -      | -    | 29,40                    | 234,98 | 31,39     | 2,80  |
| Гречка рассыпчатая                | 679/05г             | 180                        | 9,7              | 7,31  | 46,59  | 299,59              | 0,23             | -     | 0,02   | -    | 16,88                    | 271,05 | 87,75     | 5,15  |
| Чай с лимоном                     | 686/04г             | 200                        | 0,13             | 0,02  | 10,25  | 41,68               | -                | 2,83  | -      | 0,05 | 14,05                    | 4,4    | 2,4       | 0,38  |
| Хлеб пшеничный                    |                     | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -      | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1      | 1,05  |
| Хлеб ржаной                       |                     | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -      | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0      | 0,31  |
| Фрукт свежий (груша)              | 338/05              | 120                        | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,0                | 0,04             | 14,94 | -      | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45     | 3,29  |
| Итого:                            |                     | 997                        | 42,71            | 34,31 | 226,77 | 894,47              | 0,73             | 88,06 | 0,02   | 1,19 | 153,41                   | 682,4  | 192,34    | 14,47 |
|                                   |                     | 1557                       | 61,81            | 66,5  | 346,84 | 1793,07             | 0,93             | 89,56 | 118,02 | 2,03 | 354,26                   | 788,7  | 237,47    | 16,27 |

*День четвёртый*

| <i>Приемы пищи<br/>наименование блюда</i> | <i>№<br/>рецепту<br/>ры</i> | <i>Возраст детей от 11-17 лет</i> |                         |              |              |                              | <i>Витамины, мг,мкг</i> |             |             |             | <i>Минеральные вещества, мг</i> |              |              |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                           |                             | <i>Масса<br/>порций</i>           | <i>Пищевые вещества</i> |              |              | <i>ЭЦ<br/>Ккал<br/>Б, гр</i> | <i>В<sub>1</sub></i>    | <i>С</i>    | <i>А</i>    | <i>Е</i>    | <i>Са</i>                       | <i>Р</i>     | <i>Mg</i>    | <i>Fe</i>   |
|                                           |                             |                                   | <i>Б, гр</i>            | <i>Ж, гр</i> | <i>У, гр</i> |                              |                         |             |             |             |                                 |              |              |             |
| <i>1</i>                                  | <i>2</i>                    | <i>3</i>                          | <i>4</i>                | <i>5</i>     | <i>6</i>     | <i>7</i>                     | <i>8</i>                | <i>9</i>    | <i>10</i>   | <i>1</i>    | <i>12</i>                       | <i>13</i>    | <i>14</i>    | <i>15</i>   |
| <i>Завтрак</i>                            |                             |                                   |                         |              |              |                              |                         |             |             |             |                                 |              |              |             |
| <i>Каша ячневая молочная с/м</i>          | <i>679/05г</i>              | <i>200</i>                        | <i>7,19</i>             | <i>5,96</i>  | <i>46,23</i> | <i>280,53</i>                | <i>0,135</i>            | <i>-</i>    | <i>0,02</i> | <i>-</i>    | <i>58,71</i>                    | <i>252</i>   | <i>0,02</i>  | <i>0,87</i> |
| <i>Чай с сахаром</i>                      | <i>943/05г</i>              | <i>200</i>                        | <i>0,2</i>              | <i>-</i>     | <i>14,0</i>  | <i>28,0</i>                  | <i>-</i>                | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>6,0</i>                      | <i>-</i>     | <i>-</i>     | <i>0,4</i>  |
| <i>Бутерброд с повидлом</i>               | <i>2/11</i>                 | <i>65</i>                         | <i>2,94</i>             | <i>4,64</i>  | <i>16,38</i> | <i>1840</i>                  | <i>-</i>                | <i>0,11</i> | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>-</i>                        | <i>-</i>     | <i>-</i>     | <i>-</i>    |
| <i>Хлеб ржаной</i>                        |                             | <i>40</i>                         | <i>2,6</i>              | <i>0,48</i>  | <i>1,05</i>  | <i>72,4</i>                  | <i>0,07</i>             | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>0,5</i>  | <i>14,0</i>                     | <i>67,2</i>  | <i>10,0</i>  | <i>0,31</i> |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                     |                             | <i>50</i>                         | <i>3,07</i>             | <i>1,07</i>  | <i>20,9</i>  | <i>107,3</i>                 | <i>0,13</i>             | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>0,34</i> | <i>0,01</i>                     | <i>35,1</i>  | <i>14,1</i>  | <i>1,05</i> |
| <i>Итого:</i>                             |                             | <i>555</i>                        | <i>16</i>               | <i>12,15</i> | <i>97,75</i> | <i>672,23</i>                | <i>0,335</i>            | <i>0,11</i> | <i>0,02</i> | <i>0,84</i> | <i>78,72</i>                    | <i>522,3</i> | <i>24,12</i> | <i>2,63</i> |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |         |        |        |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|
|                                   |                    | Масса<br>порци<br>й        | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А     | Е     | Са                       | Р       | Mg     | Fe     |
|                                   |                    |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |       |       |                          |         |        |        |
| 1                                 | 2                  | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10    | 11    | 12                       | 13      | 14     | 15     |
| Обед                              |                    |                            |                  |       |        |                     |                  |       |       |       |                          |         |        |        |
| Винегрет овощной                  | 67/11г             | 100                        | 1,36             | 6,18  | 8,44   | 94,8                | 0,06             | 10,25 | -     | -     | 23,20                    | 44,97   | 20,75  | 0,85   |
| Суп с макарон. издел.             | 208/05г            | 250                        | 2,69             | 2,84  | 17,14  | 104,75              | 0,11             | 8,25  | -     | -     | 24,6                     | 66,65   | 27,0   | 1,09   |
| Каша гороховая                    | 319/12г            | 180                        | 19,37            | 14,82 | 22,1   | 362,73              | 0,140            | 2,42  | 0,1   | 1,375 | 342,68                   | 409,8   | 72,25  | 1,401  |
| Тефтели мясные                    | 286/10г            | 100                        | 14,72            | 16,14 | 18,62  | 278,75              | 0,07             | 1,13  | 51,00 | -     | 57,80                    | 141,40  | 28,40  | 1,27   |
| Соус томатный                     | 364/08             | 30                         | 0,2              | 1,1   | 1,8    | 19                  | -                | 0,6   | 36    | 0,5   | 3,8                      | 4,1     | 2,7    | 0,1    |
| Компот с/ф                        | 639/04г            | 200                        | 1,0              | 0,05  | 27,5   | 110,0               | 0,01             | 0,32  | -     | -     | 28,69                    | -       | 18,27  | 0,61   |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -     | 0,34  | 0,01                     | 35,1    | 14,1   | 1,05   |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -     | 0,5   | 14,0                     | 67,2    | 10,0   | 0,31   |
| Фрукт свежий (абрикос)            | 338/05             | 120                        | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47                  | 0,04             | 14,94 | -     | 0,3   | 23,9                     | 16,44   | 13,45  | 3,29   |
| Итого:                            |                    | 1070                       | 45,61            | 43,28 | 129,19 | 1196,72             | 0,64             | 37,91 | 87,1  | 3,015 | 518,68                   | 808,56  | 206,92 | 13,261 |
|                                   |                    | 1625                       | 63,61            | 55,43 | 216,94 | 1868,95             | 0,575            | 38,02 | 87,12 | 3,855 | 597,4                    | 1162,96 | 231,04 | 15,891 |

День пятый

| Приемы пищи<br>наименование блюда         | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |      |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                           |                    | Масса<br>порций            | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С    | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                                           |                    |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |      |       |      |                          |        |       |      |
| 1                                         | 2                  | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9    | 10    | 1    | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| <i>Завтрак</i>                            |                    |                            |                  |       |        |                     |                  |      |       |      |                          |        |       |      |
| <i>Каша молочная<br/>«Дружба»</i>         | 168/11             | 200                        | 4,66             | 5,79  | 20, 78 | 150,75              | -                | 1,46 | -     | -    | -                        | -      | -     | -    |
| <i>Какао с молоком</i>                    | 382/11             | 200                        | 3,52             | 3,72  | 25,49  | 145,2               | 0,04             | 1,3  | 0,01  | -    | 122,0                    | 90,0   | 14,0  | 0,56 |
| <i>Сыр</i>                                | 15/11г             | 20                         | 4,64             | 5,9   | -      | 72,8                | 0,01             | 0,14 | 52    | -    | 176,0                    | 100,0  | 7,0   | 0,2  |
| <i>Хлеб ржаной</i>                        |                    | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -    | -     | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                     |                    | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -    | -     | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| <i>Кондитерское изделие<br/>(печенье)</i> |                    | 30                         | 3,38             | 3,77  | 35,79  | 190,17              | 0,11             | -    | 0,6   | -    | 9,8                      | 37,23  | 13,83 | 0,72 |
| <i>Итого:</i>                             |                    | 540                        | 21,87            | 20,73 | 104,01 | 738,65              | 0,36             | 2,9  | 52,61 | 0,84 | 321,81                   | 329,53 | 58,93 | 2,84 |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецеп<br>т уры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |        |        |       | Минеральные вещества, мг |         |        |        |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|--------|--------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|
|                                   |                     | Масса<br>порци<br>й        | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С      | А      | Е     | Са                       | Р       | Mg     | Fe     |
|                                   |                     |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |        |        |       |                          |         |        |        |
| 1                                 | 2                   | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9      | 10     | 11    | 12                       | 13      | 14     | 15     |
| Обед                              |                     |                            |                  |       |        |                     |                  |        |        |       |                          |         |        |        |
| Салат из свежей<br>капусты        | 43/04               | 100                        | 1,41             | 5,08  | 8,65   | 85,9                | 0,02             | 34,95  | -      | -     | 44,67                    | 24,71   | 13,16  | 0,54   |
| Суп с рыб. консервами             | 87/10г              | 250                        | 8,61             | 8,4   | 14,34  | 167,25              | 0,1              | 9,11   | 15,0   | -     | 45,3                     | 176,53  | 47,35  | 1,26   |
| Картофельное пюре                 | 128/05г             | 180                        | 3,97             | 23,79 | 27,56  | 387,4               | 0,179            | 7,015  | 0,203  | 0,025 | 154,25                   | 329,97  | 57,38  | 2,576  |
| Котлета духовая                   | 608/05г             | 100                        | 15,55            | 11,55 | 15,70  | 228,75              | 0,10             | 0,15   | 28,75  | -     | 43,75                    | 166,38  | 32,13  | 1,50   |
| Соус томатный                     | 364/08              | 30                         | 0,2              | 1,1   | 1,8    | 19                  | -                | 0,6    | 36     | 0,5   | 3,8                      | 4,1     | 2,7    | 0,1    |
| Чай с лимоном                     |                     | 200                        | 0,13             | 0,02  | 10,25  | 41,68               | -                | 2,83   | -      | 0,05  | 14,05                    | 4,4     | 2,48   | 0,38   |
| Хлеб пшеничный                    |                     | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -      | -      | 0,34  | 0,01                     | 35,1    | 14,1   | 1,05   |
| Хлеб ржаной                       |                     | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -      | -      | 0,5   | 14,0                     | 67,2    | 10,0   | 0,31   |
| Фрукт свежий<br>(апельсины)       | 338/05              | 120                        | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,0                | 0,04             | 14,94  | -      | 0,3   | 23,9                     | 16,44   | 13,45  | 3,29   |
| Итого:                            |                     | 1070                       | 36,14            | 52,09 | 114,89 | 1156,68             | 0,639            | 69,595 | 79,98  | 1,715 | 343,73                   | 824,83  | 206,61 | 11,006 |
|                                   |                     | 1610                       | 58,01            | 72,82 | 218,9  | 1895,33             | 0,999            | 72,495 | 132,59 | 2,555 | 665,54                   | 1154,36 | 265,54 | 13,846 |

**День шестой**

| <b>Приемы пищи<br/>наименование блюда</b> | <b>№<br/>рецепту<br/>ры</b> | <b>Возраст детей от 11-17 лет</b> |                         |              |               |                              | <b>Витамины, мг,мкг</b> |             |              |             | <b>Минеральные вещества, мг</b> |              |               |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|
|                                           |                             | <b>Масса<br/>порций</b>           | <b>Пищевые вещества</b> |              |               | <b>ЭЦ<br/>Ккал<br/>Б, гр</b> | <b>В<sub>1</sub></b>    | <b>С</b>    | <b>А</b>     | <b>Е</b>    | <b>Са</b>                       | <b>Р</b>     | <b>Мg</b>     | <b>Fe</b>   |
|                                           |                             |                                   | <b>Б, гр</b>            | <b>Ж, гр</b> | <b>У, гр</b>  |                              |                         |             |              |             |                                 |              |               |             |
| <b>1</b>                                  | <b>2</b>                    | <b>3</b>                          | <b>4</b>                | <b>5</b>     | <b>6</b>      | <b>7</b>                     | <b>8</b>                | <b>9</b>    | <b>10</b>    | <b>1</b>    | <b>12</b>                       | <b>13</b>    | <b>14</b>     | <b>15</b>   |
| <b>Завтрак</b>                            |                             |                                   |                         |              |               |                              |                         |             |              |             |                                 |              |               |             |
| <i>Каша кукурузная молочная</i>           | 182/07                      | 200                               | 7,44                    | 4,65         | 16,2          | 136,41                       | -                       | 21,5        | -            | -           | 40,0                            | -            | 60,0          | 1,7         |
| <i>Чай с молоком</i>                      | 378/05г                     | 200                               | 4,2                     | 4,8          | 22,04         | 144                          | -                       | 1,5         | -            | -           | 180,34                          | -            | 21,03         | 0,14        |
| <i>Масло сливочное</i>                    | 14/11г                      | 20                                | -                       | 16,4         | 0,2           | 150                          | -                       | -           | 118,0        | -           | 2,0                             | 4,0          | -             | -           |
| <i>Хлеб ржаной</i>                        |                             | 40                                | 2,6                     | 0,48         | 1,05          | 72,4                         | 0,07                    | -           | -            | 0,5         | 14,0                            | 67,2         | 10,0          | 0,31        |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                     |                             | 50                                | 3,07                    | 1,07         | 20,9          | 107,3                        | 0,13                    | -           | -            | 0,34        | 0,01                            | 35,1         | 14,1          | 1,05        |
| <i>Кондитерское изделие<br/>(пряники)</i> |                             | 50                                | 3,84                    | 3,06         | 48,75         | 237,9                        | -                       | -           | -            | -           | 4,5                             | -            | -             | 0,65        |
| <b>Итого:</b>                             |                             | <b>560</b>                        | <b>21,15</b>            | <b>30,46</b> | <b>109,14</b> | <b>848,01</b>                | <b>0,2</b>              | <b>23,0</b> | <b>118,0</b> | <b>0,84</b> | <b>240,85</b>                   | <b>106,3</b> | <b>105,13</b> | <b>3,85</b> |

| Приемы пищи<br>наименование блюда         | №<br>рецеп-<br>туры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                           |                     | Масса<br>порции            | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
|                                           |                     |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| 1                                         | 2                   | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10     | 11   | 12                       | 13     | 14     | 1     |
| Обед                                      |                     |                            |                  |       |        |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| Салат из моркови с<br>яблоками            | 38/10               | 100                        | 1,08             | 0,18  | 8,62   | 40,4                | 0,05             | 6,25  | -      | -    | 24,28                    | 44,0   | 30,75  | 1,08  |
| Борщ с фасолью,<br>картофелем со сметаной | 84/15г              | 250/10                     | 8,16             | 10,23 | 14,79  | 195,04              | -                | 12,08 | -      | -    | 65,92                    | -      | 35,35  | 2,18  |
| Биточки по-белорусски                     | 286/05г             | 100                        | 19,5             | 21,7  | 1,13   | 268,0               | -                | 0,5   | 20,75  | 3,38 | 17,87                    | 197,5  | 23,25  | 2,87  |
| Каша ячневая                              | 378/05г             | 180                        | 4,15             | 3,69  | 26,72  | 162,08              | 0,08             | -     | -      | -    | 33,92                    | -      | -      | 0,72  |
| Соус белый основной                       | 360/08              | 30                         | 0,2              | 1,7   | 1,2    | 20,2                | -                | -     | -      | 0,8  | 2,9                      | 1,9    | 0,8    | -     |
| Компот из св/фруктов                      | 344/05г             | 200                        | -                | -     | 23,3   | 92,9                | -                | 1,6   | -      | -    | 7,3                      | -      | 1,5    | -     |
| Хлеб пшеничный                            |                     | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -      | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05  |
| Хлеб ржаной                               |                     | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -      | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31  |
| Фрукт свежий (мандарин)                   | 338/05              | 120                        | 0,40             | 0,4   | 14,64  | 47,00               | 0,04             | 14,94 | -      | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29  |
| Итого:                                    |                     | 1050                       | 39,16            | 39,45 | 112,35 | 1005,32             | 1,1              | 35,37 | 20,75  | 5,32 | 190,1                    | 362,14 | 129,2  | 11,5  |
|                                           |                     | 1610                       | 60,31            | 69,91 | 221,49 | 1853,33             | 1,3              | 58,37 | 138,75 | 6,16 | 430,95                   | 468,44 | 234,33 | 15,35 |

День седьмой

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |              |              |                     | Витамины, мг,мкг |            |               |             | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------|------------------|------------|---------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                   |                    | Масса<br>порций            | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С          | А             | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
|                                   |                    |                            | Б, гр            | Ж, гр        | У, гр        |                     |                  |            |               |             |                          |              |              |             |
| 1                                 | 2                  | 3                          | 4                | 5            | 6            | 7                   | 8                | 9          | 10            | 1           | 12                       | 13           | 14           | 15          |
| <b>Завтрак</b>                    |                    |                            |                  |              |              |                     |                  |            |               |             |                          |              |              |             |
| Каша рисовая молочная с/м         | 168/11г            | 200                        | 3,24             | 5,41         | 31, 87       | 225,4               | 0,02             | -          | 22,0          | -           | 6,57                     | 78,6         | 17,04        | 0,5         |
| Какао с молоком                   | 382/11             | 200                        | 3,52             | 3,72         | 25,49        | 145,2               | 0,04             | 1,3        | 0,01          | -           | 122,0                    | 90,0         | 14,0         | 0,56        |
| Масло сливочное                   | 14/11г             | 20                         | -                | 16,4         | 0,2          | 150,0               | -                | -          | 118           | -           | 2,0                      | 4,0          | -            | -           |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                         | 2,6              | 0,48         | 1,05         | 72,4                | 0,07             | -          | -             | 0,5         | 14,0                     | 67,2         | 10,0         | 0,31        |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                         | 3,07             | 1,07         | 20,9         | 107,3               | 0,13             | -          | -             | 0,34        | 0,01                     | 35,1         | 14,1         | 1,05        |
| Кондитерское изделие<br>(печенье) |                    | 30                         | 0,6              | 0,7          | 15,5         | 70,8                | -                | -          | 0,6           | -           | 3,2                      | 7,2          | 2,0          | 0,3         |
| <b>Итого:</b>                     |                    | <b>540</b>                 | <b>13,03</b>     | <b>27,78</b> | <b>95,01</b> | <b>771,1</b>        | <b>0,26</b>      | <b>1,3</b> | <b>140,61</b> | <b>0,84</b> | <b>147,78</b>            | <b>282,1</b> | <b>57,14</b> | <b>2,72</b> |

| Приемы пищи<br>наименование блюда        | №<br>рецеп<br>т уры | Возраст детей от 11-17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|------------------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                          |                     | Масса<br>порции<br>й       | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
|                                          |                     |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| 1                                        | 2                   | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10     | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15    |
| Обед                                     |                     |                            |                  |       |        |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| Салат из помидоров и<br>огурцов с маслом | 15/10г              | 100                        | 0,98             | 6,15  | 3,73   | 74,2                | 0,05             | 16,76 | -      | -    | 18,68                    | 34,61  | 16,26  | 0,74  |
| Щи из св.капусты                         | 187/05г             | 250                        | 1,75             | 4,89  | 8,49   | 84,75               | 0,06             | 18,46 | -      | -    | 43,33                    | 47,63  | 22,25  | 0,8   |
| Макароны отварные                        | 203/05г             | 180                        | 6,62             | 4,44  | 43,08  | 239,64              | 0,2              | -     | -      | 1,4  | 11,28                    | 50,04  | 9,12   | 1,2   |
| Гуляш из мяса птицы                      | 591/05г             | 100                        | 23,80            | 19,52 | 5,74   | 203,00              | 0,21             | 1,54  | -      | -    | 29,40                    | 234,98 | 31,39  | 2,80  |
| Напиток из шиповника                     | 388/05              | 200                        | 0,4              | 0,17  | 20,35  | 125,0               | -                | 156   | -      | -    | 13,2                     | -      | 1,92   | 0,36  |
| Хлеб пшеничный                           |                     | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -      | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05  |
| Хлеб ржаной                              |                     | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -      | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31  |
| Фрукт свежий (яблоко)                    | 338/05              | 120                        | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,0                | 0,04             | 14,94 | -      | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29  |
| Итого:                                   |                     | 1040                       | 39,86            | 37,32 | 117,98 | 953,29              | 0,76             | 53,26 | -      | 2,54 | 153,8                    | 486,0  | 118,49 | 10,55 |
|                                          |                     | 1570                       | 65               | 65,1  | 212,99 | 1724,39             | 1,02             | 54,56 | 140,61 | 3,38 | 301,58                   | 768,1  | 175,63 | 13,27 |

День восьмой

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |     |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-----|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                   |                    | Масса<br>порций             | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С   | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                                   |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |     |      |      |                          |        |       |      |
| 1                                 | 2                  | 3                           | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9   | 10   | 1    | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| Завтрак                           |                    |                             |                  |       |        |                     |                  |     |      |      |                          |        |       |      |
| Каша молочная «Дружба»            | 168/11г            | 200                         | 3,25             | 5,56  | 38, 9  | 225,4               | 0,02             | -   | 28,0 | -    | 6,58                     | 70,84  | 22,96 | 0,5  |
| Кофейный напиток                  | 382/11             | 200                         | 7,2              | 7,2   | 23,17  | 175,0               | -                | 1,8 | -    | -    | 240,26                   | -      | 28,0  | 0,16 |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                          | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -   | -    | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                          | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -   | -    | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| Бутерброд с повидлом              | 2/11               | 65                          | 3,38             | 3,77  | 35,79  | 190,17              | 0,11             | -   | 0,6  | -    | 9,8                      | 37,23  | 13,83 | 0,72 |
| Итого:                            |                    | 555                         | 19,5             | 18,08 | 119,87 | 770,27              | 0,33             | 1,8 | 28,6 | 0,84 | 270,65                   | 210,37 | 88,89 | 2,74 |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецеп<br>т уры | Возраст детей от 11 - 17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |         |      | Минеральные вещества, мг |        |        |        |
|-----------------------------------|---------------------|------------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|---------|------|--------------------------|--------|--------|--------|
|                                   |                     | Масса<br>порци<br>й          | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А       | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe     |
|                                   |                     |                              | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |         |      |                          |        |        |        |
| 1                                 | 2                   | 3                            | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10      | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15     |
| Обед                              |                     |                              |                  |       |        |                     |                  |       |         |      |                          |        |        |        |
| Салат «Свёколка»                  | 15/10г              | 100                          | 1,6              | 6,0   | 15,7   | 124,8               | -                | 3,5   | 48,3    | 2,6  | 45,5                     | 52,8   | 27,3   | 1,5    |
| Суп картофельный                  | /08г                | 250                          | 6,9              | 6,75  | 18,13  | 155,5               | 0,2              | 9,6   | 177,0   | 0,5  | 27,4                     | 113,0  | 34,75  | 1,9    |
| Плов из птицы                     | 291/11г             | 210                          | 11,8             | 12,46 | 36,47  | 360,5               | 0,175            | -     | 0,097   | 0,28 | 454,78                   | 356,58 | 47,88  | 1,165  |
| Сок                               | 389/05              | 200                          | 1,0              | -     | 20,2   | 84,8                | 0,02             | 4,0   | -       | 0,2  | 14,0                     | 14,0   | 8,0    | 2,8    |
| Хлеб пшеничный                    |                     | 50                           | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -       | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05   |
| Хлеб ржаной                       |                     | 40                           | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -       | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31   |
| Фрукт свежий (груша)              | 338/05              | 120                          | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,0                | 0,04             | 14,94 | -       | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29   |
| Итого:                            |                     | 970                          | 27,57            | 27,36 | 127,09 | 952,3               | 0,635            | 32,04 | 225,397 | 4,72 | 579,58                   | 655,12 | 155,48 | 12,015 |
|                                   |                     | 1490                         | 47,07            | 45,44 | 246,96 | 1722,57             | 0,965            | 33,84 | 253,997 | 5,56 | 850,23                   | 865,49 | 244,37 | 14,755 |

День девятый

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |              |             |                     | Витамины, мг,мкг |             |             |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|--------------|-------------|---------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                                   |                    | Масса<br>порций             | Пищевые вещества |              |             | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С           | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
|                                   |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр        | У, гр       |                     |                  |             |             |             |                          |               |              |             |
| 1                                 | 2                  | 3                           | 4                | 5            | 6           | 7                   | 8                | 9           | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15          |
| <b>Завтрак</b>                    |                    |                             |                  |              |             |                     |                  |             |             |             |                          |               |              |             |
| Каша пшенная молочная с/м         | 168/11г            | 200                         | 4,76             | 5,56         | 38,96       | 225,4               | 0,03             | -           | 22          | -           | 12,04                    | 41,16         | 8,26         | 0,5         |
| Йогурт                            | 386/05             | 200                         | 5,8              | 5,0          | 8,0         | 106,0               | 0,1              | 1,4         | 0,1         | 0,1         | 240,0                    | 190,0         | 28,0         | 0,2         |
| Сыр                               | 15/11г             | 20                          | 4,64             | 5,9          | -           | 72,8                | 0,01             | 0,14        | 52          | -           | 176,0                    | 100,0         | 7,0          | 0,2         |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                          | 2,6              | 0,48         | 1,05        | 72,4                | 0,07             | -           | -           | 0,5         | 14,0                     | 67,2          | 10,0         | 0,31        |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                          | 3,07             | 1,07         | 20,9        | 107,3               | 0,13             | -           | -           | 0,34        | 0,01                     | 35,1          | 14,1         | 1,05        |
| Кондитерское изделие<br>(пряники) |                    | 50                          | 0,6              | 0,7          | 15,5        | 70,8                | -                | -           | 0,6         | -           | 3,2                      | 0,1           | 2            | 0,3         |
| <b>Итого:</b>                     |                    | <b>560</b>                  | <b>21,47</b>     | <b>13,71</b> | <b>73,6</b> | <b>654,7</b>        | <b>0,34</b>      | <b>1,54</b> | <b>74,7</b> | <b>0,94</b> | <b>445,25</b>            | <b>433,56</b> | <b>69,36</b> | <b>2,56</b> |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецеп<br>т уры | Возраст детей от 11- 17лет |                  |       |        |            | Витамины, мг,мкг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |        |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|-------|--------|------------|------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|--------|
|                                   |                     | Масса<br>порци<br>й        | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал | В <sub>1</sub>   | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe     |
|                                   |                     |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |            |                  |       |        |      |                          |        |        |        |
| 1                                 | 2                   | 3                          | 4                | 5     | 6      | 7          | 8                | 9     | 10     | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15     |
| Обед                              |                     |                            |                  |       |        |            |                  |       |        |      |                          |        |        |        |
| Огурец свежий                     | 71/11г              | 50                         | 1,0              | 0,4   | 2,3    | 21,0       | -                | 5,0   | -      | -    | 11,5                     | -      | 7,0    | 0,3    |
| Суп с гренками                    | 200/05г             | 250                        | 2,34             | 2,83  | 16,64  | 101,25     | 0,11             | 9,6   | -      | -    | 25,85                    | 76,8   | 31,13  | 1,18   |
| Рыба с овощами                    | 486/05г             | 120                        | 18,03            | 10,21 | 8,49   | 195,00     | 0,13             | 4,36  | 0,01   | -    | 67,74                    | 310,0  | 77,70  | 1,25   |
| Рис отварной                      | 304/04г             | 180                        | 6,1              | 13,17 | 50,57  | 224,9      | 0,126            | 5,41  | 0,075  | -    | 254,3                    | 286,65 | 52,39  | 0,542  |
| Кисель                            | 350/05г             | 200                        | -                | -     | 28,0   | 106,0      | -                | 1,8   | -      | -    | 12,0                     | -      | 2,0    | 0,2    |
| Хлеб пшеничный                    |                     | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3      | 0,13             | -     | -      | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05   |
| Хлеб ржаной                       |                     | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4       | 0,07             | -     | -      | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31   |
| Фрукт свежий (банан)              | 338/05              | 120                        | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,0       | 0,04             | 14,94 | -      | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29   |
| Итого:                            |                     | 1100                       | 33,74            | 28,76 | 140,59 | 874,85     | 0,606            | 41,11 | 0,085  | 1,14 | 409,6                    | 792,19 | 207,77 | 8,122  |
|                                   |                     | 1540                       | 55,21            | 42,47 | 226,19 | 1529,55    | 0,946            | 39,65 | 74,785 | 2,08 | 854,85                   | 1226,2 | 277,13 | 10,682 |

День десятый

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |             |               |                     | Витамины, мг,мкг |            |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------------|------------------|------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                                   |                    | Масса<br>порций             | Пищевые вещества |             |               | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С          | А            | Е           | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
|                                   |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр       | У, гр         |                     |                  |            |              |             |                          |               |              |             |
| 1                                 | 2                  | 3                           | 4                | 5           | 6             | 7                   | 8                | 9          | 10           | 1           | 12                       | 13            | 14           | 15          |
| <b>Завтрак</b>                    |                    |                             |                  |             |               |                     |                  |            |              |             |                          |               |              |             |
| Каша «Геркулес» молочная          | 93/04              | 200                         | 5,39             | 6,38        | 27,13         | 187,0               | -                | -          | -            | -           | -                        | -             | -            | -           |
| Чай с молоком                     | 338/05г            | 200                         | 4,2              | 4,8         | 22,04         | 144,0               | -                | 1,5        | -            | -           | 180,34                   | -             | 21,03        | 0,14        |
| Масло сливочное                   | 14/11г             | 20                          | -                | 16,4        | 0,2           | 150,0               | -                | -          | 118,0        | -           | 2,0                      | 4,0           | -            | -           |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                          | 2,6              | 0,48        | 1,05          | 72,4                | 0,07             | -          | -            | 0,5         | 14,0                     | 67,2          | 10,0         | 0,31        |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                          | 3,07             | 1,07        | 20,9          | 107,3               | 0,13             | -          | -            | 0,34        | 0,01                     | 35,1          | 14,1         | 1,05        |
| Кондитерское изделие<br>(печенье) |                    | 30                          | 3,38             | 3,77        | 35,79         | 190,17              | 0,11             | -          | 0,6          | -           | 9,8                      | 37,23         | 13,83        | 0,72        |
| <b>Итого:</b>                     |                    | <b>540</b>                  | <b>18,64</b>     | <b>32,9</b> | <b>107,11</b> | <b>850,87</b>       | <b>0,31</b>      | <b>1,5</b> | <b>118,6</b> | <b>0,84</b> | <b>206,15</b>            | <b>143,53</b> | <b>58,96</b> | <b>2,22</b> |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецеп<br>т уры | Возраст детей от 11- 17лет |                  |       |       |            | Витамины, мг,мкг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|------------------|-------|-------|------------|------------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                   |                     | Масса<br>порци<br>й        | Пищевые вещества |       |       | ЭЦ<br>Ккал | В <sub>1</sub>   | С     | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
|                                   |                     |                            | Б, гр            | Ж, гр | У, гр |            |                  |       |       |      |                          |        |        |       |
| 1                                 | 2                   | 3                          | 4                | 5     | 6     | 7          | 8                | 9     | 10    | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15    |
| Обед                              |                     |                            |                  |       |       |            |                  |       |       |      |                          |        |        |       |
| Салат из свежих помидоров с луком | 14/10г              | 100                        | 1,13             | 6,19  | 4,72  | 79,1       | 0,06             | 20,42 | -     | -    | 17,58                    | 32,88  | 17,79  | 0,84  |
| Суп гороховый                     | 206/05              | 250                        | 5,49             | 5,28  | 16,33 | 134,75     | 0,23             | 5,81  | -     | -    | 38,08                    | 87,18  | 35,3   | 2,03  |
| Рагу из овощей                    | 321/05г             | 180                        | 2,75             | 13,20 | 17,33 | 199,20     | 0,08             | 10,4  | 37,0  | -    | 28,68                    | 74,16  | 33,36  | 1,18  |
| Сок                               | 389/05г             | 200                        | 1,0              | -     | 20,2  | 84,8       | 0,02             | 4,0   | -     | 0,2  | 14,0                     | 14,0   | 8,0    | 2,8   |
| Хлеб пшеничный                    |                     | 50                         | 3,07             | 1,07  | 20,9  | 107,3      | 0,13             | -     | -     | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05  |
| Хлеб ржаной                       |                     | 40                         | 2,6              | 0,48  | 1,05  | 72,4       | 0,07             | -     | -     | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31  |
| Фрукт свежий (груша)              | 338/05              | 120                        | 0,6              | 0,6   | 14,64 | 47,0       | 0,04             | 14,94 | -     | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29  |
| Итого:                            |                     | 940                        | 16,64            | 26,28 | 95,17 | 724,55     | 0,63             | 55,57 | 37,0  | 1,34 | 136,25                   | 326,96 | 132,0  | 11,5  |
|                                   |                     | 1480                       | 35,28            | 59,18 | 273,6 | 1575,42    | 0,94             | 57,07 | 155,6 | 2,18 | 342,4                    | 470,49 | 190,96 | 13,72 |

*День одиннадцатый*

| <i>Приемы пищи<br/>наименование блюда</i> | <i>№<br/>рецепту<br/>ры</i> | <i>Возраст детей от 11- 17 лет</i> |                         |              |              |                              | <i>Витамины, мг,мкг</i> |             |             |             | <i>Минеральные вещества, мг</i> |              |              |             |
|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                           |                             | <i>Масса<br/>порций</i>            | <i>Пищевые вещества</i> |              |              | <i>ЭЦ<br/>Ккал<br/>Б, гр</i> | <i>В<sub>1</sub></i>    | <i>С</i>    | <i>А</i>    | <i>Е</i>    | <i>Са</i>                       | <i>Р</i>     | <i>Мg</i>    | <i>Fe</i>   |
|                                           |                             |                                    | <i>Б, гр</i>            | <i>Ж, гр</i> | <i>У, гр</i> |                              |                         |             |             |             |                                 |              |              |             |
| <i>1</i>                                  | <i>2</i>                    | <i>3</i>                           | <i>4</i>                | <i>5</i>     | <i>6</i>     | <i>7</i>                     | <i>8</i>                | <i>9</i>    | <i>10</i>   | <i>1</i>    | <i>12</i>                       | <i>13</i>    | <i>14</i>    | <i>15</i>   |
| <i>Завтрак</i>                            |                             |                                    |                         |              |              |                              |                         |             |             |             |                                 |              |              |             |
| <i>Каша ячневая молочная с/м</i>          | <i>679/05г</i>              | <i>200</i>                         | <i>6,38</i>             | <i>5,68</i>  | <i>41,1</i>  | <i>249,36</i>                | <i>0,12</i>             | <i>-</i>    | <i>0,02</i> | <i>-</i>    | <i>52,18</i>                    | <i>224,0</i> | <i>0,02</i>  | <i>1,1</i>  |
| <i>Чай с сахаром</i>                      | <i>943/05</i>               | <i>200</i>                         | <i>0,2</i>              | <i>-</i>     | <i>14,0</i>  | <i>28,0</i>                  | <i>-</i>                | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>6,0</i>                      | <i>-</i>     | <i>-</i>     | <i>0,4</i>  |
| <i>Бутерброд с повидлом</i>               | <i>2/11</i>                 | <i>65</i>                          | <i>2,94</i>             | <i>4,64</i>  | <i>16,38</i> | <i>184,0</i>                 | <i>-</i>                | <i>0,11</i> | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>-</i>                        | <i>-</i>     | <i>-</i>     | <i>-</i>    |
| <i>Хлеб ржаной</i>                        |                             | <i>40</i>                          | <i>2,6</i>              | <i>0,48</i>  | <i>1,05</i>  | <i>72,4</i>                  | <i>0,07</i>             | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>0,5</i>  | <i>14,0</i>                     | <i>67,2</i>  | <i>10,0</i>  | <i>0,31</i> |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                     |                             | <i>50</i>                          | <i>3,07</i>             | <i>1,07</i>  | <i>20,9</i>  | <i>107,3</i>                 | <i>0,13</i>             | <i>-</i>    | <i>-</i>    | <i>0,34</i> | <i>0,01</i>                     | <i>35,1</i>  | <i>14,1</i>  | <i>1,05</i> |
| <i>Итого:</i>                             |                             | <i>555</i>                         | <i>15,19</i>            | <i>11,87</i> | <i>93,43</i> | <i>641,06</i>                | <i>0,32</i>             | <i>0,11</i> | <i>0,02</i> | <i>0,84</i> | <i>72,19</i>                    | <i>326,3</i> | <i>24,12</i> | <i>2,86</i> |

| Приемы пищи<br>наименование блюда      | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|----------------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                        |                    | Масса<br>порци<br>й         | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
|                                        |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |       |      |                          |        |        |       |
| 1                                      | 2                  | 3                           | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10    | 1    | 12                       | 13     | 14     | 15    |
| <i>Обед</i>                            |                    |                             |                  |       |        |                     |                  |       |       |      |                          |        |        |       |
| <i>Огурец свежий</i>                   | 71/11              | 50                          | 1,0              | 0,4   | 2,3    | 21,0                | -                | 5,0   | -     | -    | 11,5                     | -      | 7,0    | 0,3   |
| <i>Суп «Крестьянский» с<br/>крупой</i> | 201/05г            | 250                         | 5,99             | 7,54  | 15,53  | 148,28              | 0,08             | 0,04  | 1,28  | -    | 40,09                    | 43,73  | 6,78   | 0,38  |
| <i>Капуста тушеная</i>                 | 336/10             | 180                         | 3,33             | 7,77  | 41,42  | 256,23              | 0,28             | 31,50 | 37,8  | -    | 26,35                    | 143,51 | 52,79  | 2,08  |
| <i>Гуляш из мяса птицы</i>             | 591/05г            | 100                         | 23,80            | 19,52 | 5,74   | 203,00              | 0,21             | 1,54  | -     | -    | 29,40                    | 234,98 | 31,39  | 2,80  |
| <i>Компот из св.плодов</i>             | 344/05г            | 200                         | -                | -     | 23,3   | 92,9                | -                | 1,60  | -     | -    | 7,03                     | -      | 1,5    | -     |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                  |                    | 50                          | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -     | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05  |
| <i>Хлеб ржаной</i>                     |                    | 40                          | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -     | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31  |
| <i>Фрукт свежий (слива)</i>            | 338/05             | 120                         | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,00               | 0,04             | 14,94 | -     | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29  |
| <i>Итого:</i>                          |                    | 990                         | 39,39            | 37,38 | 124,88 | 948,11              | 0,81             | 54,62 | 39,08 | 1,14 | 152,28                   | 540,96 | 137,01 | 10,21 |
|                                        |                    | 1545                        | 54,58            | 49,25 | 218,31 | 1589,17             | 1,13             | 54,73 | 39,01 | 1,98 | 224,47                   | 867,26 | 161,13 | 13,07 |

День двенадцатый

| Приемы пищи<br>наименование блюда         | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |      |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                           |                    | Масса<br>порций             | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С    | А     | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                                           |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |      |       |      |                          |        |       |      |
| 1                                         | 2                  | 3                           | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9    | 10    | 1    | 12                       | 13     | 14    | 15   |
| <i>Завтрак</i>                            |                    |                             |                  |       |        |                     |                  |      |       |      |                          |        |       |      |
| <i>Каша молочная<br/>«Дружба»</i>         | 168/11г            | 200                         | 3,25             | 5,56  | 38,96  | 225,4               | 0,02             | -    | 28    | -    | 6,58                     | 70,84  | 22,96 | 0,5  |
| <i>Какао с молоком</i>                    | 382/11             | 200                         | 3,52             | 3,72  | 25,49  | 145,2               | 0,04             | 1,3  | 0,01  | -    | 122,0                    | 90,0   | 14,0  | 0,56 |
| <i>Сыр</i>                                | 15/11г             | 20                          | 4,64             | 4,43  | -      | 72,8                | 0,01             | 0,14 | 52,0  | -    | 176,0                    | 100,0  | 7,0   | 0,20 |
| <i>Хлеб ржаной</i>                        |                    | 40                          | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -    | -     | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0  | 0,31 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                     |                    | 50                          | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -    | -     | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1  | 1,05 |
| <i>Кондитерское изделие<br/>(пряники)</i> |                    | 50                          | 3,84             | 3,06  | 48,75  | 237,9               | -                | -    | -     | -    | 4,5                      | -      | -     | 0,65 |
| <i>Итого:</i>                             |                    | 560                         | 20,92            | 18,78 | 135,15 | 861                 | 0,27             | 1,44 | 80,01 | 0,84 | 322,99                   | 363,14 | 68,06 | 3,27 |

| Приемы пищи<br>наименование блюда | №<br>рецепту<br>ры | Возраст детей от 11- 17 лет |                  |       |        |                     | Витамины, мг,мкг |       |        |      | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|--------|---------------------|------------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                   |                    | Масса<br>порци<br>й         | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ<br>Ккал<br>Б, гр | В <sub>1</sub>   | С     | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
|                                   |                    |                             | Б, гр            | Ж, гр | У, гр  |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| 1                                 | 2                  | 3                           | 4                | 5     | 6      | 7                   | 8                | 9     | 10     | 11   | 12                       | 13     | 14     | 15    |
| Обед                              |                    |                             |                  |       |        |                     |                  |       |        |      |                          |        |        |       |
| Винегрет овощной                  | 45/02              | 100                         | 1,36             | 6,18  | 8,44   | 94,8                | 0,06             | 10,25 | -      | -    | 23,2                     | 26,98  | 44,97  | 0,85  |
| Суп с макарон. издел.             | 208/052            | 250                         | 2,69             | 2,84  | 17,14  | 104,75              | 0,11             | 8,25  | -      | -    | 24,6                     | 66,65  | 27,00  | 1,09  |
| Картофель отварной                | 310/052            | 200                         | 3,7              | 6,5   | 31,73  | 200,53              | 0,3              | 16,0  | -      | 0,4  | 22,66                    | 106,26 | 41,7   | 1,9   |
| Птица отварная                    | 286/102            | 100                         | 14,72            | 16,14 | 18,62  | 278,75              | 0,07             | 1,13  | 51,0   | -    | 57,80                    | 141,40 | 28,40  | 1,27  |
| Соус молочный                     | 370/08             | 30                          | 0,8              | 2,8   | 2,7    | 38,2                | -                | 0,2   | 93,4   | 0,1  | 19,1                     | 16,5   | 3,9    | -     |
| Компот с/ф                        | 349/052            | 200                         | -                | -     | 23,3   | 92,9                | -                | -     | -      | -    | 8,6                      | -      | 1,8    | -     |
| Хлеб пшеничный                    |                    | 50                          | 3,07             | 1,07  | 20,9   | 107,3               | 0,13             | -     | -      | 0,34 | 0,01                     | 35,1   | 14,1   | 1,05  |
| Хлеб ржаной                       |                    | 40                          | 2,6              | 0,48  | 1,05   | 72,4                | 0,07             | -     | -      | 0,5  | 14,0                     | 67,2   | 10,0   | 0,31  |
| Фрукт свежий<br>(мандарин)        | 338/05             | 120                         | 0,6              | 0,6   | 14,64  | 47,0                | 0,04             | 14,94 | -      | 0,3  | 23,9                     | 16,44  | 13,45  | 3,29  |
| Итого:                            |                    | 1090                        | 43,54            | 36,61 | 138,52 | 1036,63             | 0,78             | 50,77 | 144,4  | 1,64 | 193,87                   | 476,53 | 185,32 | 9,76  |
|                                   |                    | 1650                        | 64,46            | 55,39 | 273,67 | 1897,63             | 1,05             | 52,21 | 224,41 | 2,48 | 516,96                   | 839,67 | 253,38 | 13,03 |