

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказ № 72 от 30.08.2023г.**  
**Директор школы** **Т.Н. Губарева**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**для школьников с ОВЗ**  
**МКОУ «Пороженская СОШ»**  
**Шипуновского района Алтайского края**

**1 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14\66	Масло сливочное	10	1,2	8,7	10,16	198,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
88\56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,59	10,74	39,15	195,25	0,07	10,38	203,35	2,32	34,85	49,28	20,75	0,7
376\99	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>17.47</b>	<b>20.00</b>	<b>66.96</b>	<b>498.23</b>	<b>0.167</b>	<b>10.41</b>	<b>257.35</b>	<b>3.39</b>	<b>69.43</b>	<b>124.88</b>	<b>48.45</b>	<b>2.33</b>

**обед**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41\49	Салат витаминный	60	3,97	3,22	3,39	112,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,09
102	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,84	0,86	6,63	36,00	6,46	10,60	5,64	0,55	0,32	0,04	0,52	2,01
679\315	Каша рисовая	150	2,6	6,25	24,7	210	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	90	5,84	8,52	12,51	131,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
	сок	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	1,8	-	-	9,08	15,1	8,06	1,5
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>16.93</b>	<b>19.41</b>	<b>64.88</b>	<b>594.72</b>	<b>17.17</b>	<b>24.87</b>	<b>19.24</b>	<b>4.31</b>	<b>101.95</b>	<b>361.15</b>	<b>102.75</b>	<b>9.04</b>

**2 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3\34	Бутерброд с сыром	15	2,8	6,3	13,83	157,00	0,04	0,11	59,0	0,45	19,20	96,0	9,45	0,49
476\20	Котлеты	110	12	10,46	15,36	156	0,08	0,66	57,34	5,12	74,28	88,46	41,5	1,48
321\134	Рагу из овощей	180	0,95	0,15	13,7	110,2	0,1	22,1	48,7	3,6	65,5	79,3	28,6	1,06
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
33\382	Какао с молоком	200	0,52	1,72	19,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>19.59</b>	<b>19.11</b>	<b>80.00</b>	<b>670.60</b>	<b>0.357</b>	<b>24.17</b>	<b>165.05</b>	<b>10.11</b>	<b>301.58</b>	<b>346.96</b>	<b>195.85</b>	<b>4.92</b>

**обед**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39\53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	4,93	5,04	10,05	140,84	0,24	2,43	0,006	4,75	44,20	102,02	34,07	3,29
38\82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,30	0,02	2,12	10,00	0	3,80	0,4	0,03	34,36	8,7	4,23	0,03
315\132	Капуста тушёная	150	0,75	0,15	17,85	57	0,075	12	0,529	0,12	57	-	40,5	1,2
15\246	Гуляш из отварной птицы	90	6,04	8,39	3,21	145,80	0,056	4,06	1,19	1,8	24,42	95,35	19,22	1,68
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
31\377	Чай с лимоном	200	4,66	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	-	225,1	71,08	12,27	36,84
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>20.00</b>	<b>16.36</b>	<b>66.27</b>	<b>570,50</b>	<b>0.526</b>	<b>30.73</b>	<b>2.20</b>	<b>6.98</b>	<b>406.25</b>	<b>345.95</b>	<b>134.39</b>	<b>43.84</b>

**3 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182\88	Каша пшеничная молочная с	230	13,8	16,8	30,9	327,6	5,86	1,36	318,6	-	24,66	231,2	110,34	2,036
14\66	Масло сливочное (порциями)	10	2,1	3,7	0,16	100,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
869\373	Кисель	200	1,1	0	25,07	103,8	0,02	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	17,62	117,5	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>20.32</b>	<b>20.98</b>	<b>83.75</b>	<b>694.30</b>	<b>5.977</b>	<b>1.48</b>	<b>372.6</b>	<b>1.07</b>	<b>62.14</b>	<b>311.56</b>	<b>140.04</b>	<b>3.7</b>

**обед**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
645\298	Плов из птицы	240	3,8	6,8	10,9	141,29	2,86	1,36	118,6	-	24,66	131,2	110,34	2,036
87\67	Уха с рыбными консервами	250	9,6	8,4	17,88	167,3	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
35\349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	23,01	132,8	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	яблоко свежее	100	0,6	-	11,3	46,0	0,01	13	-	0,3	16	16,5	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>18.02</b>	<b>15.77</b>	<b>80.71</b>	<b>589.59</b>	<b>4.02</b>	<b>25.31</b>	<b>314.90</b>	<b>5.49</b>	<b>139.61</b>	<b>416.47</b>	<b>208.30</b>	<b>6.98</b>

**4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
113\56	Суп лапша домашняя	250	15,00	8,63	11,63	215,8	0,05	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
348	Компот из урюка	200	0,75	1,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Булочка.	65	0,54	4,86	9,95	98,2	0,04	43,80	0	4,54	18,16	17,83	12,	0,62
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>19.61</b>	<b>15.03</b>	<b>57,13</b>	<b>532,6</b>	<b>0.203</b>	<b>44.9</b>	<b>100.4</b>	<b>8.88</b>	<b>100.53</b>	<b>148.33</b>	<b>67.14</b>	<b>2.91</b>

**обед**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96\38	Рассольник ленинградский	250	6,01	7,8	23,50	47,8	0,06	8,5	2.03	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93
413\179	Макаронные изделия отварные	150	3.52	3.29	20,25	211,09								
591\268	Бефстроганов	90	4,52	3,92	5,56	128.32	11,65	1,36	0.08		30,56	192,92	22,88	2,56
951\100	Кофе на молоке	200	1,40	3,00	12,40	100,00	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	-
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0.6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0.5	0.0018	0,28	9,3	52.2	17,1	0,48
58\24	Нарезка из помидоров	60	0,4	1,92	1,6	10,8	0.69	8,22	25.2	-	6	16	6.6	0.162
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>19,17</b>	<b>20.41</b>	<b>80.93</b>	<b>600.21</b>	<b>12.55</b>	<b>19.18</b>	<b>27.39</b>	<b>2.66</b>	<b>120.83</b>	<b>341.47</b>	<b>122.68</b>	<b>4.45</b>

**5 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15\246	Гуляш	180	10,80	10,52	5,74	103,00	0,21	1,54	0,00	-	29,40	34,98	31,39	2,80
4\302	Каша гречневая	200	3,95	5,63	23,00	176,53	0,18	0,00	0,02	-	15,57	81,00	250,2	4,73
376\99	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
2\34	Бутерброд с повидлом	20	1,02	3,35	18,02	106,89	0,08	3,27	-	2,00	11,05	-	8,33	1,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>19.16</b>	<b>20.00</b>	<b>79.38</b>	<b>548.62</b>	<b>0.567</b>	<b>4.84</b>	<b>0.02</b>	<b>2.94</b>	<b>87.72</b>	<b>187.98</b>	<b>317.62</b>	<b>10.18</b>

**ОБЕД**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54\109	Суп картофельный с клецками	250	0,14	1,08	33,78	137,06		0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,09	0,32
54\108	Пюре картофельное	150	3,51	8,06	5,68	26,48	-	7,3	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
612\278	Биточки из мяса говядины	90	9,64	5,37	6,24	161,6	10,4		10,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
	сок	200	0,36	0,08	0,07	102,58	-	1,8	-	-	9,08	15,1	8,06	1,5
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
17\50	Салат зелёный с помидорами в с р\м	60	1	5	5,83	57	0,06	12	0,105	-	20,3	16	15	0,004
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>17.97</b>	<b>20.07</b>	<b>69.22</b>	<b>586.92</b>	<b>10.59</b>	<b>22.97</b>	<b>11.95</b>	<b>1.72</b>	<b>165.28</b>	<b>245.41</b>	<b>72.61</b>	<b>5.30</b>

**6 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182\88	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220/10	6,51	8,48	27,05	285	0,19	1,17	65,88	0,21	100,1	100,37	47,6	1,23
33\382	Какао с молоком	200	4,52	4,72	19,49	145,2	0,04	1,30	0,01		10,0	14,00	10,00	0,56
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
53\44	Салат из свеклы с зеленым горошком*	100	2,03	4,12	7,3	100,9	0,05	6,9	14,23	1,9	28,3	41,6	18,4	1,31
	<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>16.38</b>	<b>15.80</b>	<b>71.46</b>	<b>633.30</b>	<b>0.377</b>	<b>9.37</b>	<b>80.12</b>	<b>3.05</b>	<b>159</b>	<b>225.17</b>	<b>102.30</b>	<b>3.43</b>

**ОБЕД**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
113\56	Суп лапша домашняя	250	1,96	1,82	14,66	115,8	0,05	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
315\132	Капуста тушёная	150	0,75	0,15	17,85	57	0,075	12	0,529	0,12	57	-	40,5	1,2
15\246	Гуляш из отварной птицы	90	8,04	10,39	3,21	145,80	0,056	4,06	1,19	1,8	24,42	95,35	19,22	1,68
	Сок фруктовый	200	0,56	-	27,9	112	0,04	8	-	-	6	36		0,4
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
41\49	Салат витаминный	60	3,97	3,22	3,39	112,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,09
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>18.6</b>	<b>16.06</b>	<b>84.63</b>	<b>645.14</b>	<b>0.51</b>	<b>37.03</b>	<b>14.88</b>	<b>8.26</b>	<b>182.02</b>	<b>311.52</b>	<b>120.44</b>	<b>6.82</b>

**7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
590\268	Жаркое подомашнему	250	11,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	-	31,10	65,70	37,00	4,03
3\377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	10,87	41,60	-	2,13	-	-	11,1	23,20	12,27	2,13
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
7\56	Бутерброд с маслом и сыром	10\15	4,52	10,22	28,00	143,8	0,14	0,48	0,14	1,0	36,32	119,80	21,60	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>13,90</b>	<b>13,19</b>	<b>52,44</b>	<b>552,60</b>	<b>0,447</b>	<b>11,58</b>	<b>24,14</b>	<b>1,94</b>	<b>99,12</b>	<b>277,90</b>	<b>97,17</b>	<b>7,8</b>

**ОБЕД**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
645\298	Плов из птицы	200	10,07	2,71	57,84	227,6	0,86	1,36	0,6	-	24,66	231,2	50,34	2,036
120\33	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,47	11,74	15,95	150	0,09	0,82	36,5	0,37	163	136,87	26,67	0,65
869\373	Кисель	200	1,1	0	25,07	103,8	0,02	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	0,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
71\28	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,04	3,55	10,16	94,2	-	12	-	-	21	24	12	4,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>20,00</b>	<b>18,48</b>	<b>96,64</b>	<b>677,80</b>	<b>1,105</b>	<b>15,40</b>	<b>37,10</b>	<b>0,65</b>	<b>243,83</b>	<b>468,43</b>	<b>116,51</b>	<b>8,00</b>



**8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88\56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,59	10,74	39,15	195,25	0,07	10,38	103,35	2,32	34,85	49,28	20,75	0,7
35\349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	23,01	132,8	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	157	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Булочка.	65	3,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	0,00	21,85	13,30	40,02	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>13.37</b>	<b>15.40</b>	<b>62.16</b>	<b>597,55</b>	<b>0.217</b>	<b>20.61</b>	<b>144.15</b>	<b>3.77</b>	<b>109.78</b>	<b>155.22</b>	<b>104.53</b>	<b>3.3</b>

**ОБЕД**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96\38	Рассольник ленинградский	250	0,19	5,10	20,92	207,25	0,06	8,5	2,03	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93
476\206	Рыба припущенная	90	9,39	2,28	2,54	65,12	0,067	0,184	0,01		28,63	159,12	37,6	0,65
54\108	Пюре картофельное	150	3,51	8,06	5,68	26,48	-	7,3	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
32\359	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	12,08	120,40	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,03
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
41\49	Салат витаминный	60	3,97	2,08	14,83	112,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,09
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>20.38</b>	<b>20.00</b>	<b>75.67</b>	<b>633.79</b>	<b>0.42</b>	<b>28.45</b>	<b>3.14</b>	<b>7.10</b>	<b>201.90</b>	<b>378.16</b>	<b>117.43</b>	<b>5.14</b>

**9 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87\67	Уха с рыбными консервами	250	9,6	8,4	17,88	167,3	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
	Масло сливочное (порциями)	10	1,1	8,7	0,16	90,2	-	-	54	0,13	2,88	3,6	-	0,024
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>14.77</b>	<b>12.64</b>	<b>53.59</b>	<b>476.10</b>	<b>0.11</b>	<b>9.72</b>	<b>296.9</b>	<b>6.29</b>	<b>102</b>	<b>272.13</b>	<b>91.86</b>	<b>2.91</b>

**ОБЕД**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,84	0,86	6,63	36,00	6,46	10,60	5,64	0,55	0,32	0,04	0,52	2,01
679\315	Каша рисовая	150	3,6	5,25	24,7	216	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	90	9,84	2,52	12,51	161,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
951\100	Кофе на молоке	200	1,40	8,00	12,40	116,00	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	-
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
55\24	Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,65	1,68	9	0,64	6	0,06	-	13,8	25,2	8,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>19.48</b>	<b>20.76</b>	<b>75.54</b>	<b>640.80</b>	<b>17.67</b>	<b>17.70</b>	<b>19.22</b>	<b>0.83</b>	<b>95.79</b>	<b>305.38</b>	<b>115.42</b>	<b>5.81</b>

**10 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
413\179	Макаронные изделия отварные	180	6,05	5,42	10,73	102,14	0,07	0,00	25,20	-	5,83	25,34	44,60	1,33
279\178	Тефтели с рисом (2-й вариант)	110	9,2	11,30	12,87	193,63	0,07	0,56	52,5	0,6	32,3	113,4	22,5	0,93
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10,00	45,2	0,064	-	-	0,52	10,4	33,2	14	0,64
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,033	-	-	0,42	10,2	36	12,3	0,69
10\49	Салат из зеленого горошка.	60	0,68	1,41	6,29	61,52	0,05	5,56	-	2,36	16,95	27,18	19,2	1,056
	<b>ИТОГО:</b>	600	14	15,67	65,44	575,89	0,303	6,72	165,1	4,72	108,9	257,92	130,76	4,956

**ОБЕД**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87\67	Суп «домашний»	250	9,6	8,4	17,88	162,67	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
476\20	Котлеты	110	3,13	6,38	20,1	156	0,08	0,66	57,34	5,12	74,28	88,46	41,5	1,48
321\134	Горошница.	180	0,95	0,15	13,7	110,2	0,1	22,1	48,7	3,6	65,5	79,3	28,6	1,06
376\99	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	Фрукты.	150	2,52	3,67	2,89	66,99	0,03	2,46	1,43	1,39	22,91	59,4	10,34	1,13
	<b>ИТОГО:</b>	940	19,88	19,16	72,22	600,64	1,345	35,47	262,97	14,79	240,26	475,29	153,34	6

## ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
С 7 до 11 л. С 11 лет и старше.												
	362	354,3	1439,02	11919,9	75,67	400,91	2318,79	98,95	3097,92	5957,28	2559,32	104,99
<b>ИТОГО:</b>	<b>362</b>	<b>354,3</b>	<b>1439,02</b>	<b>11919,9</b>	<b>ЛОЖЬ</b>	<b>400,91</b>	<b>2318,79</b>	<b>98,95</b>	<b>3097,92</b>	<b>5957,28</b>	<b>2559,32</b>	<b>104,99</b>

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П. 2007г.