

Приложение  
к приказ от 30.08.2022 № 65

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-9 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Подрощинской основной школы Ярцевского района Смоленской области**

№ рецептуры	Наименование блюда Возраст 12-18 лет.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
<b>день 1</b>																			
31	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	100	1,1	14	2,87	80,1	0,04	5,6	0	0	1	1	50,1	47	0	9	0	20,8	0,12
86	Суп - лапша с птицей.	250	0	1,1	5	170	0,08	6	0,1	0,3	0,2	0	10	18,1	0	60	0,01	0	0,9
695	Ватрушка с творогом	80	9,3	7,2	3,33	126,57	0,14	0,55	0	0,2	0	0,3	151	0	0,04	100	0	102	0
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>14,94</b>	<b>24,12</b>	<b>33,5</b>	<b>507,23</b>	<b>0,46</b>	<b>14,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>1,21</b>	<b>1,4</b>	<b>250</b>	<b>112,5</b>	<b>0,04</b>	<b>252</b>	<b>0,12</b>	<b>123</b>	<b>2,42</b>
<b>день 2</b>																			
25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220	0	11	2
5,3 1	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
306	Ленивые голубцы.	250	3	10	0	415,3	0	0,5	0	0	0	0,01	19,6	100,9	0	47	0	0	0,4

859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>19,1</b>	<b>21,68</b>	<b>70,05</b>	<b>723,37</b>	<b>0,6</b>	<b>36,8</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>2,12</b>	<b>0,51</b>	<b>108,2</b>	<b>305,4</b>	<b>0</b>	<b>451</b>	<b>0,1</b>	<b>48,9</b>	<b>5,4</b>
	<b>день 3</b>																		
1	Салат витаминный.	100	21,3	0	40,2	70	0,11	10	0,02	0	3	0	5	121	0	11	0	10	0,62
173	Каша Гречневая со с/м	200	5,05	5,55	15,94	299,5	7,59	0	0	0	0	0	0,03	7,59	0	86,5	0	10,9	0,36
441	Печень по-строгиновски.	100	22,7	6,7	62	140,3	0	3,2	0,1	0	1	0	62	137	0,02	48	0	15	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
5,3 1	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>63,39</b>	<b>15,27</b>	<b>163,3</b>	<b>695,86</b>	<b>0,46</b>	<b>15,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,9</b>	<b>4,02</b>	<b>0,1</b>	<b>130,9</b>	<b>453,1</b>	<b>0,02</b>	<b>279,5</b>	<b>0,11</b>	<b>52,9</b>	<b>3,58</b>
	<b>день 4</b>																		
54	Салат из свеклы с маслом растительным и яблоком.	100	5,4	3,04	7,01	110	0	3	0	0	1,6	0	6,4	7	0	70	0	7	0,3
206	Суп гороховый.	250	7,25	11,8	54	225	0,03	2,3	0	0,02	2,05	0,2	61	0,23	0	54	0,03	2,5	0,5
96	Пирожок с картофелем	100	10,05	2,2	1,9	250,7	0,5	10	0	0,4	1	0	40,4	38,8	0	100	0,01	23,4	2,02
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4



25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220	0	11	2
206	Суп гороховый.	250	7,25	11,8	54	225	0,03	2,3	0	0,02	2,05	0,2	61	0,23	0	54	0,03	2,5	0,5
695	Ватрушка с творогом	80	9,3	7,2	3,33	126,57	0,14	0,55	0	0,2	0	0,3	151	0	0,04	100	0	102	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>22,85</b>	<b>29,48</b>	<b>104,5</b>	<b>604,14</b>	<b>0,62</b>	<b>39,1</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>4,16</b>	<b>0,8</b>	<b>275,6</b>	<b>82,52</b>	<b>0,04</b>	<b>507</b>	<b>0,13</b>	<b>136</b>	<b>3,8</b>
	<b>день 8</b>																		
1	Салат витаминный.	100	21,3	0	40,2	70	0,11	10	0,02	0	3	0	5	121	0	11	0	10	0,62
173	Каша Гречневая со с/м	200	5,05	5,55	15,94	299,5	7,59	0	0	0	0	0	0,03	7,59	0	86,5	0	10,9	0,36
278	Тефтели мясные.	100	0	10	5	160,02	0,02	2	0,01	0	0	0,01	70	0	0	8	0	35,6	1,14
591	Кисель	200	0,76	0	163	164	0,01	3,6	30,99	0,48	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
5,3 1	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>41,21</b>	<b>2,9</b>	<b>247,4</b>	<b>227,86</b>	<b>8,08</b>	<b>15,8</b>	<b>31,02</b>	<b>1,38</b>	<b>3,02</b>	<b>0,51</b>	<b>156,1</b>	<b>313,1</b>	<b>0</b>	<b>289,5</b>	<b>0,1</b>	<b>94,4</b>	<b>4,76</b>
	<b>день 9</b>																		
54	Салат из свеклы с маслом растительным и яблоком.	100	5,4	3,04	7,01	110	0	3	0	0	1,6	0	6,4	7	0	70	0	7	0,3
332	Макароны с м/с.	200	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	1,3

486	Рыба тушёная с овощами.	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>12,7</b>	<b>8,34</b>	<b>59,91</b>	<b>373,36</b>	<b>0,35</b>	<b>28,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,71</b>	<b>0,6</b>	<b>139,6</b>	<b>82,52</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>3,4</b>
	<b>день 10</b>																		
67	Винегрет.	100	11	0	26	110	0,1	4,43	0	1	1	0,02	0,9	0	0	17	0	18	0,52
268	Котлеты мясные.	100	8,01	18	35,4	171,6	0,02	3	0,01	0	2,05	0,06	152	170	0	30	0	0	0
21	Рис отварной с маслом сливочным.	180	0,2	6,2	0,13	215	0	0	0,3	0	0	0,1	5	3	0	25	0	0	2
456	Пирожок с яблоком.	80	0	0,54	10,01	147,6	0,02	0,08	0	0	0	0	150	0	0,04	100	0	2,3	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>25,21</b>	<b>29,14</b>	<b>92,84</b>	<b>826,56</b>	<b>0,39</b>	<b>4,76</b>	<b>0,31</b>	<b>1,1</b>	<b>3,06</b>	<b>0,68</b>	<b>364</b>	<b>235,5</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>41,2</b>	<b>4,32</b>

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Под редакцией Ф.Л. Марчука.