

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МКОУ  
«Ягоднинская СОШ им.  
Петрякова»  
Л.В. Токушева



**Десятидневное меню**  
**МКОУ «Ягоднинская СОШ им. Петрякова»**  
**(для детей 11-18 лет)**

2022 год

1 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Каша манная молочная</b>	250						
	Крупа манная		30.8	30.8	3.39	0.21	21.48	103.2
	Молоко 3,5%		150	150	4.2	4.8	7.05	87
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Сахар		15	15	0	0	14.97	56.85
	Масло сливочное 72%		20	20	0.26	14.5	0.18	132.2
2	<b>Какао с молоком</b>	200						
	Какао порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6
	Сахар		10	10	0	0	9.98	37.9
	Молоко		200	200	5.6	6.4	9.4	116
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					19.25	27.41	88.06	663.85
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Огурцы свежие порциями</b>	150						
	Огурцы свежие		155	150	1.2	0	3.9	19.5
2	<b>Суп-лапша</b>	300						
	Макаронные изделия		50	50	5.35	0.65	21.42	169.5
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
	Мясо курицы п\ф (бедрa куриные)		86	78	14.51	10.92	0	145.86
3	<b>Рыба тушеная с картофельным пюре</b>	230						
	Рыба (минтай) п\ф		110	100	15.9	0.9	0	72
	Мука пшеничная		20	20	1.12	0.24	13.76	66.8
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Молоко 3,5%		50	50	1.4	1.6	2.35	29
	Картофель		107.8	86	1.79	0.344	14.37	72.34
	Масло растительное		10	10	0	10	0	99.8
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
5	<b>Компот из сухофруктов</b>	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		10	10	0	0	9.98	37.9
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					48.84	36.742	115.295	1061.05
Итого на 1 ребенка					68.09	64.152	203.355	1724.9



2 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Лапшевник с творогом, со сметаной</b>	200/10						
	Творог 9%		67.2	63.1	10.52	5.67	0.82	98.28
	Макаронны (вермишель)		48	48	5.14	0.62	20.56	162.72
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Сметана 15% (для поливки)		2.5	2.5	0.06	0.37	0.09	4.1
	Сухари		3.4	3.4	0.38	0.5	2.46	11.25
	Масло сливочное 72%		3.4	3.4	0.04	2.47	0.03	22.47
2	<b>Чай с сахаром</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					20.84	12.03	58.916	472.46
<b>Груша</b>								
Груша		200	200	200	0.8	0.6	20.6	92
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Помидоры свежие порциями</b>	150						
	Помидоры свежие		177	150	1.65	0.3	5.7	36
2	<b>Щи со сметаной</b>	250						
	Мясо курицы п\ф (бедр куриные)		60	53	9.33	7.63	0.21	97
	Капуста свежая		30	20	0.36	0.02	0.99	5.4
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
3	<b>Плов из отварной птицы</b>	230						
	Мясо курицы п\ф (бедр куриные)		60	53	9.33	7.63	0.21	97
	Рис		50	47.5	3.33	0.23	35.38	160.54
	Масло растительное		15	15	0	15	0	134.85
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
4	<b>Компот из сухофруктов</b>	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		10	10	0	0	9.98	37.9
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая								
ценность обеда					26.99	34.756	79.865	737.89
Итого на 1 ребенка					48.63	47.386	159.381	1302.35



3 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Каша "Дружба"</b>	250						
	Рис		28.5	28	2	0.14	21.23	96.32
	Пшено		11	10	1.31	0.31	7.25	37.71
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Молоко 3,5%		170	170	4.75	5.42	7.97	98.31
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	<b>Чай с сахаром</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					13.07	14.02	71.136	455.88
Банан		200	200	200	3	1	42	192
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Огурцы свежие порциями</b>	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	<b>Рассольник по-петербургски</b>	300						
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Морковь		20	15.5	0.21	0.02	1.1	5.13
	Огурцы соленые		14	11.9	0.33	0	0.07	1.9
	Лук репчатый		22	18.5	0.26	0	1.67	7.58
	Крупа перловая		5	5	4.6	0.05	3.5	16.2
	Масло сливочное 72%		15	15	0.21	10.89	0.14	99.15
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
	Мясо говядина п\ф (гуляш говяжий)		86	78	14.51	10.92	0	145.86
3	<b>Гуляш с макаронами</b>	230						
	гуляш говяжий п\ф		86	78	14.51	10.92	0	145.86
	Лук репчатый		22	18.5	0.26	0	1.67	7.58
	Морковь		20	15.5	0.21	0.02	1.1	5.13
	Масло растительное		15	15	0	15	0	134.85
	Томатная паста		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Мука пшеничная		30	30	1.68	0.36	20.64	100.2
	Макаронные изделия		20	20	2.14	0.26	13.93	67.8
	Масло сливочное 72%		15	15	0.21	10.89	0.14	99.15
4	<b>Чай с сахаром</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					47.05	62.23	90.796	1071.09

Итого на 1 ребенка			63.12	77.25	203.932	1718.97
--------------------	--	--	-------	-------	---------	---------



4 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Запеканка из творога</b>	200						
	Творог 9%		141	140	23.38	12.6	1.82	218.4
	Манка		10	10	1.13	0.04	7.16	34.3
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Сухари панировочные		5	5	5.06	0.07	3.62	16.6
	Масло сливочное 72%		5	5	0.065	3.63	0.045	33.05
	Сметана 15%		5	5	0.13	0.75	0.18	8.1
	Молоко сгущеное 8,5%		50	50	3.6	4.26	28	120
2	<b>Чай с сахаром</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
	<b>Сыр</b>	22.3	23	22.3	5.92	6.04	0	79.43
Энергетическая пищевая					44.165	28.29	75.421	667.32
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Помидоры свежие порциями</b>	100						
	Помидоры свежие		105	100	1.1	0.2	3.8	24
2	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250						
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Горох		20	20	4.71	0.33	10.4	64.4
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
3	<b>Котлета говяжья п\ф</b>	120						
	Котлета говяжья п\ф		120	94.03	12.29	7.73	11.9	204.79
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
4	<b>Сложный гарнир</b>	180						
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Лук репчатый		20	17.8	0.25	0	1.61	7.3
	Картофель		150	125	2.51	0.5	20.38	102.51
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Молоко 3,5%		50	50	1.4	1.6	2.36	29
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
5	<b>Компот из сухофруктов</b>	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					30.34	33.826	107.48	908.08
Итого на 1 ребенка					74.505	62.116	182.901	1575.4



5 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Каша геркулесовая</b>	250						
	Геркулес		25	25	3.24	1.55	16.12	91.25
	Молоко 3,5%		150	150	4.2	4.8	7.05	87
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		5	5	0.065	3.75	0.045	33.05
2	<b>Чай с молоком</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Молоко 3,5%		150	150	4.2	4.8	7.05	87
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					16.585	15.8	64.861	455.74
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Огурцы свежие порциями</b>	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250						
	Картофель		33	20	0.41	0.08	3.3	16.61
	Капуста свежая		25	20	0.36	0.02	0.93	5.3
	Лук репчатый		12	10	0.14	0	0.9	6.5
	Морковь		13.3	10	0.14	0.01	0.71	3.33
	Свекла		53.3	40	0.56	0	3.41	15.38
	Масло сливочное 72%		5	5	0.065	3.75	0.045	33.05
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
3	<b>Беф-строганов</b>	120						
	Беф-строганов говядина п\ф		120	94.03	17.53	13.25	0	175.79
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		30	22.5	0.3	0.02	1.59	7.44
	Масло растительное		5	5	0	5	0	44.95
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Мука пшеничная		30	30	1.68	0.36	20.64	100.2
4	<b>Гороховое пюре</b>	250						
	Горох		50	50	11.5	0.8	25.4	157
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0.065	3.75	0.045	33.05
5	<b>Компот из сухофруктов</b>	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					40.54	29.64	110.61	860.91
Итого на 1 ребенка					57.125	45.44	175.471	1316.65



6 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Каша пшеничная</b>	250						
	Пшено		50	50	6	1.4	33.26	173
	Молоко 3,5%		180	180	5.04	5.76	8.46	104.4
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	<b>Какао с молоком</b>	200						
	Какао порошок		4	4	1	0.6	0.4	11.6
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Молоко 3,5%		200	200	5.6	6.4	9.4	116
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					22.57	22.31	86.19	628.1
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Помидоры свежие порциями</b>	100						
	Помидоры свежие		105	100	1.1	0.2	3.8	24
2	<b>Уха из минтая</b>	250						
	Картофель		116.7	70	1.39	0.28	11.34	57.04
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Масло растительное		10	10	0	10	0	99.8
	Рыба минтай п\ф		130	120	19.08	1.08	0	86.4
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
3	<b>Голубцы с мясом и рисом</b>	200/25						
	Голубцы с мясом и рисом п\ф	o150/p10/m40	200	200	15.52	11.7	4.92	252.82
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
4	<b>Компот из сухофруктов</b>	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					28.15	17.59	59.195	525.15
Итого на 1 ребенка					50.72	39.9	145.385	1153.25



7 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Запеканка из творога</b>	220						
	Творог 9%		141	140	23.38	12.6	1.82	218.4
	Манка		10	10	1.13	0.04	7.16	34.3
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Сухари панировочные		5	5	5.06	0.07	3.62	16.6
	Масло сливочное 72%		5	5	0.065	3.63	0.045	33.05
	Сметана 15%		5	5	0.13	0.75	0.18	8.1
	Молоко сгущеное 8,5%		50	50	3.6	4.26	28	120
2	<b>Сок фруктовый</b>	200						
	Сок фруктовый		200	200	1	0.2	20.2	92
	<b>Хлеб ржаной</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					39.165	22.45	90.615	660.5
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	250						
	Картофель		33.3	25	0.52	0.1	4.18	21.03
	Капуста свежая		37.5	30	0.54	0.03	1.41	8.1
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Масло растительное		7	7	0	7	0	65
	Рис		10	10	1.05	0.08	11.18	50.7
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
	Мясо курица п\ф (бедрa куриные)		86	78	14.51	10.92	0	145.86
2	<b>Овощное рагу</b>	200						
	Картофель		107.8	86	1.79	0.344	14.37	72.34
	Лук репчатый		19.3	16.5	0.24	0	1.52	6.88
	Соль		1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
	Капуста свежая		56.2	43.2	0.79	0.04	1.9	12.2
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Морковь		36	27	0.36	0.03	1.9	8.9
3	<b>Компот из сухофруктов</b>	200						
	<b>Сухофрукты</b>		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					26.19	28.202	80.33	680.08
Итого на 1 ребенка					65.355	50.652	170.945	1340.58



8 день

Возрастная категория: 11-18лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Каша ячневая</b>	250						
	Крупа ячневая		25	25	2.1	0.85	16.66	81
	Молоко 3,5%		200	200	5.6	6.4	9.4	116
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	<b>Чай с лимоном</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Лимон		10	10	0.09	0	0.3	3.1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					12.8	15.4	61.046	423.64
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Огурцы свежие порциями</b>	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	<b>Суп картофельный</b>	250						
	Картофель		150	125	2.51	0.5	20.38	102.51
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		20	15.5	0.21	0.02	1.1	5.13
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Зелень (петрушка)		10	9.5	0.35	0	0.76	4.37
3	<b>Гуляш</b>							
	гуляш говяжий п\ф	230	86	78	14.51	10.92	0	145.86
4	<b>Лук репчатый</b>							
	Лук репчатый		22	18.5	0.26	0	1.67	7.58
	Морковь		20	15.5	0.21	0.02	1.1	5.13
	Масло растительное		15	15	0	15	0	134.85
	Томатная паста		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Мука пшеничная		30	30	1.68	0.36	20.64	100.2
5	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150						
	Гречка		50	50	6.3	1.65	32.5	173.5
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Масло сливочное 72%		10	10	0.14	7.26	0.09	66.1
6	<b>Компот из свежих яблок</b>	200						
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Яблоки		33	30	0.12	0	2.94	11.4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					32.3	40.46	114.545	942.09
Итого на 1 ребенка					45.1	55.86	175.591	1365.73



9 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Каша "Дружба"</b>	250						
	Рис		50	47.5	3.33	0.23	35.38	160.54
	Пшено		11	10.9	1.31	0.31	7.25	37.71
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Молоко 3,5%		170	170	4.75	5.42	7.97	98.31
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Масло сливочное 72%		10	10	0.13	7.25	0.09	66.1
2	<b>Компот из свежих яблок</b>	200						
	Яблоки		33	30	0.12	0	2.94	11.4
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая					14.44	14.11	88.21	531.06
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Помидоры свежие порциями</b>	100						
	Помидоры свежие		105	100	1.1	0.2	3.8	24
2	<b>Свекольник</b>	300						
	Мясо курицы п/ф (бедрца куриные)		60	53	9.33	7.63	0.21	97
	Картофель		125	75	1.5	0.3	12.23	61.51
	Свекла		100	75	1.13	0	6.83	30.75
	Лук репчатый		20	17.8	0.25	0	1.61	7.3
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Сметана 15%		10	10	0.26	1.5	0.36	16.2
3	<b>Запеканка картофельно-мясная</b>	220						
	Говядина п/ф (фарш)		86	78	14.51	10.92	0	145.86
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Масло растительное		10	10	0	10	0	99.8
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Картофель		110	70	1.4	0.28	11.4	57.4
	Молоко 3,5 %		57	57	1.4	1.6	2.35	29
4	<b>Компот из сухофруктов</b>	200						
	Сухофрукты		22	22	0.5	0	10.5	58.3
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					36.35	36.96	71.225	747.86
Итого на 1 ребенка					50.79	51.07	159.435	1278.92



10 день

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	<b>Вермишель с сыром</b>	150						
	Вермишель		50	50	5.35	0.65	21.42	169.5
	Соль		1.2	1.2	0	0	0	0
	Сыр		25	25	6.7	6.83	0	90
	Масло сливочное 72%		25	25	0.33	18.13	0.23	165.25
2	<b>Чай с молоком</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	Молоко 3,5%		150	150	4.2	4.8	7.05	87
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность завтрака					21.46	31.31	58.306	650.24
<b>ОБЕД</b>								
1	<b>Огурцы свежие порциями</b>	100						
	Огурцы свежие		105	100	0.8	0.2	2.6	14
2	<b>Котлета рыбная из трески п\ф</b>	120						
	Котлета рыбная из трески п\ф		125	120	16.8	1.2	18	150
3	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	300						
	Фрикаделька мясная говяжья п\ф		50	50	14.4	8	0.5	131.5
	Лук репчатый		10	8.4	0.12	0	0.76	3.44
	Морковь		10	7.5	0.1	0.008	0.53	2.48
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Картофель		150	125	2.51	0.5	20.38	102.51
	Масло сливочное 72%		5	5	0.07	3.63	0.045	33.05
4	<b>Рагу овощное</b>	250						
	Картофель		50	32	0.64	0.13	5.22	26.24
	Капуста свежая		50	40	0.72	0.04	1.88	10.8
	Лук репчатый		20	17.8	0.25	0	1.61	7.3
	Соль		1.5	1.5	0	0	0	0
	Морковь		20	15.5	0.21	0.02	1.1	5.13
	Паста томатная		10	10	0.48	0	2.04	4.5
	Мука пшеничная		20	20	1.12	0.24	13.76	66.8
	Масло растительное		10	10	0	10	0	99.8
4	<b>Чай с сахаром</b>	200						
	Чай		0.4	0.4	0.08	0	0.016	0.44
	Сахар		5	5	0	0	4.99	18.95
	<b>Хлеб пшеничный</b>	72	72	72	4.8	0.9	24.6	119.1
Энергетическая пищевая ценность обеда					43.02	24.868	93.025	776.65
Итого на 1 ребенка					64.48	56.18	151.33	1426.89



**Накопительная ведомость по пищевым веществам,  
энергетической ценности, витаминам и  
минеральным веществам за 10 дней**

**Возрастная категория: 11-18 лет**

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
1	68.09	64.152	203.355	1724.9
2	48.63	47.386	159.381	1302.35
3	63.12	77.25	203.932	1718.97
4	74.505	62.116	182.901	1575.4
5	57.125	45.44	175.471	1316.65
6	50.72	39.9	145.385	1153.25
7	65.355	50.652	170.945	1340.58
8	45.1	55.86	175.591	1365.73
9	50.79	51.07	159.435	1278.92
10	64.48	56.18	151.33	1426.89
<b>Итого</b>	<b>587.915</b>	<b>550.004</b>	<b>1727.727</b>	<b>14203.64</b>
Среднее на 1 день	<b>58.7915</b>	<b>55.0004</b>	<b>172.7727</b>	<b>1420.364</b>

Анализ набора продуктов за 10 дней для 10-дневного меню (11-18 лет)

Название продуктов	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее	Примечание
Хлеб пшенич.	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	142	
Мука пшеничн.	12	20	0	30	0	30	0	0	20	0	20	12	
Крупы, бобовые	30	30.8	57.5	43	60	75	60	20	75	58.4	0	47.97	
Макаронные изделия	12	50	48	20	0	0	0	0	0	0	50	16.8	
Картофель	113	161	75	75	200	20	70	111.0	125.0	145.0	157	113.9	
Овощи свежие, зелень	192	175.4	211.8	189.9	160.7	230.4	277.9	143	146.4	211.2	199.2	194.545	
Фрукты, плод.свежие	111	0	200	200	0	0	0	0	40	40	0	48	
С\фрукты, шиповник	12	22	22	0	22	22	22	22	0	22	0	15.4	
Сок фруктовый	120	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	20	
Мясо говядина, мясопродукты п\ф	46.8	0	0	156	94.03	94.03	150	0	117	78	50	73.906	замена яйца
Мясо курицы п\ф	31.8	78	106	0	0	0	0	78	0	53	0	31.5	
Рыба(минтай, сельдь) п\ф	46.2	100	0	0	0	0	120	120	0	0	120	46	
Молоко	180	400	0	170	100	300	380	50	200	227	0	182.7	
Творог 9%	36	0	63.1	0	140	0	0	140	0	0	0	34.31	
Сыр	5	0	0	0	22.3	0	0	0	0	0	25	4.73	из них 10,27 замена яйца
Сметана %15	6	0	12.5	10	5	10	10	15	0	10	0	7.25	
Масло слив. 72%	21.6	35	28.4	30	15	15	15	15	25	30	30	23.84	
Масло раст.	10.8	10	15	15	15	5	10	7	10	10	10	10.7	
Сахар	25	25	25	25	25	25	20	25	25	25	25	24.5	
Кондит.изд.	9	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	10	
Чай	0.32	0	0.4	0.8	0.4	0.4	0	0	0.4	0	0.8	0.32	
Какао	0.72	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0.8	
Соль	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	3	3.2	4.2	4.2	4.2	3.98	