

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора

по Костромской области

*С. Смирнов-Делев С.С.*

*« 19 » 07 2018*

*Смирнов В.Б.*

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ГКОУ

«Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ»

*Т.В. Кузьмина* Т.В. КУЗЬМИНА

*« 19 » 07 2018.*

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С 11 до 18 ЛЕТ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## Школа 11-18

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 1

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
445	Каша гречневая рассыпчатая	250	11,06	11,9	49,82	350	0,26	0	50	8	32,98	262,93	175,65	5,9
162	Колбаса отварная	60	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60/10	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	110	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
411	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>30,24</b>	<b>44,18</b>	<b>94,83</b>	<b>940,48</b>	<b>0,436</b>	<b>13,67</b>	<b>179</b>	<b>8,89</b>	<b>331,98</b>	<b>333,36</b>	<b>247,08</b>	<b>12,86</b>
<b>Обед</b>														
13	Огурец соленый	40	0,33	0,01	1,17	6,5	0,01	3,9	0,03	0,01	11,7	0	5,98	0,03
96	1. Борщ с мясом	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
157	Ежики	100	12,9	28,33	13,75	360,4	0,1	0,41	7,28	1,46	53,9	218,5	41,6	2,9
447	с отварными макаронами	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	75	4,75	0,87	24,5	127,8	0,25	0	0,75	1	25,62	1,5	34,5	2,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>46,25</b>	<b>55,61</b>	<b>122,21</b>	<b>1174,24</b>	<b>0,56</b>	<b>45,31</b>	<b>8,12</b>	<b>4,96</b>	<b>217,24</b>	<b>363,9</b>	<b>145,48</b>	<b>10,39</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1665</b>	<b>76,49</b>	<b>99,79</b>	<b>217,04</b>	<b>2114,72</b>	<b>0,996</b>	<b>58,98</b>	<b>187,12</b>	<b>13,85</b>	<b>549,22</b>	<b>697,26</b>	<b>392,56</b>	<b>23,25</b>

## Школа 11-18

## Примерное цикличное десятидневное меню день № 2

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
344	Запеканка из творога со сметаной	200	20,2	19,95	30,8	281,96	9	0,26	91,7	1,19	199,5	288,61	33,78	1,33
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
85	Бутерброд с повидлом	60/20	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
	Апельсин	110	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>29,93</b>	<b>34,06</b>	<b>83,8</b>	<b>635,56</b>	<b>9,04</b>	<b>74,03</b>	<b>165,3</b>	<b>1,55</b>	<b>503,9</b>	<b>335,44</b>	<b>94,71</b>	<b>4,56</b>
<b>Обед</b>														
45	С – т из капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,7	0,03	25,76	0	0	46,56	33,6	18,88	0,59
133	1.Суп молочный с овощами	250	8,58	11,7	12,87	243,1	0,04	1,17	0,33	0	137,8	156	30,2	0,59
207	2.Кура отварная	100	23,5	25,7	0,47	369	0,03	2,35	98,1	0,5	56	167	20,25	1,9
448	Рис отварной	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
395	3.Компот из с/ф	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	75	4,75	0,87	24,5	127,8	0,25	0	0,75	1	25,62	1,5	34,5	2,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>48,61</b>	<b>51,76</b>	<b>136,7</b>	<b>1328,92</b>	<b>0,57</b>	<b>30,08</b>	<b>99,18</b>	<b>2,15</b>	<b>295,52</b>	<b>431</b>	<b>195,53</b>	<b>8,79</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1615</b>	<b>78,54</b>	<b>85,82</b>	<b>220,5</b>	<b>1964,48</b>	<b>9,61</b>	<b>104,11</b>	<b>264,48</b>	<b>3,7</b>	<b>799,42</b>	<b>766,44</b>	<b>290,24</b>	<b>13,35</b>

**Школа 11-18**  
**Примерное циклическое десятидневное меню день № 3**

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
364	Омлет	100	10,49	13,59	3,12	164,32	0,1	0,14	191,5	0,37	63,5	163,29	13,15	1,95
90	Бутерброд с сыром	65/27	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофе с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Банан	110	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
	"Снежок"	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>33,34</b>	<b>33,96</b>	<b>71,01</b>	<b>754,18</b>	<b>0,26</b>	<b>23,29</b>	<b>459,54</b>	<b>1,86</b>	<b>837,07</b>	<b>578,99</b>	<b>178,38</b>	<b>6,48</b>
<b>Обед</b>														
14	С – т ломтик помидора	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,1	25	200	0,4	14	0,6	20	0,9
118	1.Суп картофельный с горохом	250	7,5	9,87	17,25	186,575	0,1	0,6	0,02	0,6	66	262	38	1,8
238	2.Рыба припущенная	100	13,86	12,16	1,9	202	0,04	0,09	0,13	2,22	71,98	182,32	22,62	2,28
443	3.Картофельное пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	4.Кисель плодово- ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>37,32</b>	<b>35,63</b>	<b>103,5</b>	<b>941,895</b>	<b>2,25</b>	<b>59,49</b>	<b>235,45</b>	<b>4,98</b>	<b>250,18</b>	<b>563,1</b>	<b>154,68</b>	<b>9,36</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1520</b>	<b>70,66</b>	<b>69,59</b>	<b>174,51</b>	<b>1696,075</b>	<b>2,51</b>	<b>82,78</b>	<b>694,99</b>	<b>6,84</b>	<b>1087,25</b>	<b>1142,09</b>	<b>333,06</b>	<b>15,84</b>

## Школа 11-18

### Примерное циклическое десятидневное меню день № 4

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
343	Сырники со сметаной	200	37,6	43,49	24,33	638,4	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
88	Бутерброд с маслом	60/10	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Груша	110	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>49,98</b>	<b>64,55</b>	<b>68,91</b>	<b>1091,98</b>	<b>0,16</b>	<b>12,06</b>	<b>279</b>	<b>1,79</b>	<b>547,3</b>	<b>430,83</b>	<b>108,23</b>	<b>8,31</b>
<b>Обед</b>														
11	Салат из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
105	1.Рассольник	250	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
207	2.Кура отварная	100	23,5	25,7	0,46	369	0,06	3,76	78,5	1	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3.Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>47,83</b>	<b>49,99</b>	<b>90,12</b>	<b>1049,4</b>	<b>0,55</b>	<b>61,5</b>	<b>80,31</b>	<b>5,13</b>	<b>333,99</b>	<b>488,27</b>	<b>191,44</b>	<b>13,69</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1620</b>	<b>97,81</b>	<b>114,54</b>	<b>159,03</b>	<b>2141,38</b>	<b>0,71</b>	<b>73,56</b>	<b>359,31</b>	<b>6,92</b>	<b>881,29</b>	<b>919,1</b>	<b>299,67</b>	<b>22</b>

**Школа 11-18**  
**Примерное циклическое десятидневное меню день № 5**

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
321	Каша геркулесовая	250	6,65	13,75	28,3	253,87	0,1	1,12	0,32	0,68	228,98	241,4	55,6	1,08
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Мандарин	110	0,96	0,24	9	45,6	0,1	45,6	12	0,2	42	0,3	13,2	0,1
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>28,66</b>	<b>33,76</b>	<b>79,99</b>	<b>774,13</b>	<b>0,28</b>	<b>49,87</b>	<b>160,36</b>	<b>1,47</b>	<b>1028,55</b>	<b>601,4</b>	<b>150,03</b>	<b>4,51</b>
<b>Обед</b>														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
150	1.Щи с мясом	250	8,82	11,87	12,6	171,3	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	2.Гуляш	150	14,65	21,12	13,9	366	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>40,23</b>	<b>52,39</b>	<b>114,91</b>	<b>1170,52</b>	<b>2,115</b>	<b>58,65</b>	<b>51,303</b>	<b>4,11</b>	<b>186,65</b>	<b>280,37</b>	<b>126,31</b>	<b>83,44</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1780</b>	<b>68,89</b>	<b>86,15</b>	<b>194,9</b>	<b>1944,65</b>	<b>2,395</b>	<b>108,52</b>	<b>211,663</b>	<b>5,58</b>	<b>1215,2</b>	<b>881,77</b>	<b>276,34</b>	<b>87,95</b>

**Школа 11-18**  
**Примерное циклическое десятидневное меню день № 6**

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
162	Колбаса отварная	60	8,16	13,3	1,2	163,8	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
447	Макароны отварные	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	110	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
411	Кефир	200	5,78	4,98	7,98	105,8	0	1,3	43,89	0	239,9	1,59	27,9	0,2
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>23,62</b>	<b>42,96</b>	<b>72,69</b>	<b>819,48</b>	<b>0,216</b>	<b>13,57</b>	<b>128,92</b>	<b>2,19</b>	<b>306,9</b>	<b>93,42</b>	<b>76,33</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>														
13	Соленый огурец	40	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1. Борщ с мясом	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
167	2. Биточки мясные	100	9,5	9,77	8,15	142,5	0,05	0,12	18,43	0,6	27,69	81,89	15,25	0,66
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	75	4,75	0,87	24,5	127,8	0,25	0	0,75	1	25,62	1,5	34,5	2,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>42,78</b>	<b>33,45</b>	<b>103,12</b>	<b>866,64</b>	<b>0,55</b>	<b>87,32</b>	<b>19,24</b>	<b>5</b>	<b>331,93</b>	<b>323,29</b>	<b>169,95</b>	<b>12,21</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1625</b>	<b>66,4</b>	<b>76,41</b>	<b>175,81</b>	<b>1686,12</b>	<b>0,766</b>	<b>100,89</b>	<b>148,16</b>	<b>7,19</b>	<b>638,83</b>	<b>416,71</b>	<b>246,28</b>	<b>19,71</b>

**Школа 11-18**  
**Примерное цикличное десятидневное меню день № 7**

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
344	Запеканка из творога со сметаной	200	20,2	19,95	30,8	281,96	9	0,26	91,7	1,19	199,5	288,61	33,78	1,33
85	Бутерброд с повидлов	60/20	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Банан	110	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>24,93</b>	<b>29,42</b>	<b>91,3</b>	<b>593,16</b>	<b>9,12</b>	<b>20,63</b>	<b>231,7</b>	<b>2,25</b>	<b>239,1</b>	<b>389,54</b>	<b>135,11</b>	<b>5,26</b>
<b>Обед</b>														
45	С – т из капусты	100	1,65	7,09	4,91	90,7	0,03	25,76	0	0	46,56	33,6	18,88	0,59
133	1.Суп молочный с овощами	250	8,58	11,7	12,87	243,1	0,04	1,17	0,33	0	137,8	156	30,2	0,59
238	2.Рыба припущенная	100	13,86	12,16	1,9	202	0,04	0,09	0,13	2,22	71,98	182,32	22,62	2,28
448	с рассыпчатым рисом	150	7,92	6,96	45,8	278,16	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
383	3.Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>39,67</b>	<b>39,11</b>	<b>135,73</b>	<b>1162,08</b>	<b>1,11</b>	<b>57,02</b>	<b>1,76</b>	<b>3,89</b>	<b>314,84</b>	<b>406,8</b>	<b>167,16</b>	<b>8,53</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1420</b>	<b>64,6</b>	<b>68,53</b>	<b>227,03</b>	<b>1755,24</b>	<b>10,23</b>	<b>77,65</b>	<b>233,46</b>	<b>6,14</b>	<b>553,94</b>	<b>796,34</b>	<b>302,27</b>	<b>13,7 9</b>

## Школа 11-18

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 8

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
328	Каша манная молочная	250	12,6	11,66	50,8	349,2	0,08	1,16	58	0	134,06	118,18	20,3	0,5
90	Бутерброд с сыром	65/27	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Груша	110	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	"Снежок"	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>34,13</b>	<b>31,79</b>	<b>105,85</b>	<b>879,86</b>	<b>0,2</b>	<b>14,31</b>	<b>216,04</b>	<b>1,49</b>	<b>929,63</b>	<b>509,88</b>	<b>125,53</b>	<b>8,43</b>
<b>Обед</b>														
11	С-т из моркови	100	1,21	7,09	9,69	105,9	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
150	Щи	250	8,82	11,87	12,6	171,3	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	Гуляш	150	14,65	21,12	13,9	366	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
317	с рагу из овощей	150	2,6	16,48	12,9	213	0,09	18,76	69	0	55,7	67,5	24,39	0,9
395	З.Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35,86</b>	<b>58,06</b>	<b>124,84</b>	<b>1255,62</b>	<b>0,49</b>	<b>42,92</b>	<b>86,803</b>	<b>2,07</b>	<b>213,41</b>	<b>336,5</b>	<b>178,92</b>	<b>8,15</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1720</b>	<b>69,99</b>	<b>89,85</b>	<b>230,69</b>	<b>2135,48</b>	<b>0,69</b>	<b>57,23</b>	<b>302,843</b>	<b>3,56</b>	<b>1143,04</b>	<b>846,38</b>	<b>304,45</b>	<b>16,58</b>

**Школа 11-18**  
**Примерное циклическое десятидневное меню день № 9**

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
364	Омлет из яиц	100	10,49	13,59	3,12	164,32	0,1	0,14	191,5	0,37	63,5	163,29	13,15	1,95
162	Колбаса отварная	60	8,16	13,3	1,2	163,8	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Апельсин	110	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>25,75</b>	<b>42,83</b>	<b>38,24</b>	<b>671,3</b>	<b>0,24</b>	<b>72,41</b>	<b>286,1</b>	<b>1,46</b>	<b>144,1</b>	<b>220,42</b>	<b>61,38</b>	<b>6,41</b>
<b>Обед</b>														
19	Кукуруза консервированная	60	1,48	0,2	5,6	29	0,03	5	6,65	0,1	11,62	31,4	10,35	0,35
105	1.Рассольник	250	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
207	2.Кура отварная	100	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>40,54</b>	<b>33,1</b>	<b>107,43</b>	<b>930,08</b>	<b>1,01</b>	<b>48,16</b>	<b>86,46</b>	<b>2,61</b>	<b>154,72</b>	<b>355,94</b>	<b>110,21</b>	<b>9,06</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1450</b>	<b>66,29</b>	<b>75,93</b>	<b>145,67</b>	<b>1601,38</b>	<b>1,25</b>	<b>120,57</b>	<b>372,56</b>	<b>4,07</b>	<b>298,82</b>	<b>576,36</b>	<b>171,59</b>	<b>15,47</b>

## Школа 11-18

## Примерное циклическое десятидневное меню день № 10

№ Реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
343	Сырники со сметаной	200	37,6	43,49	24,33	638,4	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
90	Бутерброд с сыром	80	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Яблоко	110	0,48	0,48	11,79	56,4	0,03 6	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	Ряженка	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>59,13</b>	<b>63,74</b>	<b>78,81</b>	<b>1169,46</b>	<b>0,20 6</b>	<b>15,54</b>	<b>293,04</b>	<b>0,89</b>	<b>1020,77</b>	<b>714,7</b>	<b>126,63</b>	<b>6,98</b>
<b>Обед</b>														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
96	1.Борщ	250	21,8	17,4	20,6	320,9	0,11	37	0,03	0,5	97,12	80,8	40,5	0,93
230	2.Рыба запечённая	100	7	7,12	15,2	153,1	0,05	0,07	19,1	0,3	30,6	89,8	18	0,9
443	с картофельным пюре	150	9,24	14,6	11,88	222,2	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
	3.Сок мультифруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	5,05	0,9	20	132,9	0,2	0	0,8	1,04	26,6	1,56	35,8	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>48,33</b>	<b>46,32</b>	<b>113,23</b>	<b>1096,11</b>	<b>1,605</b>	<b>49,62</b>	<b>53,93</b>	<b>4,69</b>	<b>249,29</b>	<b>314,36</b>	<b>151,36</b>	<b>85,39</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1700</b>	<b>107,46</b>	<b>110,06</b>	<b>192,04</b>	<b>2265,57</b>	<b>1,811</b>	<b>65,16</b>	<b>346,97</b>	<b>5,58</b>	<b>1270,06</b>	<b>1029,06</b>	<b>277,99</b>	<b>92,37</b>

