

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания обучающихся 11-18 лет  
МОБУ Воздвиженская СОШ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы				Витамины		
				Белки	Жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя 1 день</b>														
4	Каша геркулесовая	26,79	200	8,16	9,84	47,8	264	142,3	14,6	101,3	1,66	0,2	0,5	0,12
959	Кофейный напиток с молоком	9,7	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	257,6	0,16	0,05	0	0
	ИТОГО		460											
<b>1 неделя 2 день</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	29,17	200/20	7,44	5,82	9,54	124,84	43,07	31,07	103,5	1,19	0,07	9,11	0,11
294	Чай с лимоном	5,4	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	0
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
	ИТОГО		480											
<b>1 неделя 3 день</b>														
265	Картофель отварной, курица в томатном соусе	36,38	200	14,14	11,7	13,97	214,34	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55
943	Чай с сахаром	2,6	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
	ИТОГО		460											
<b>1 неделя 4 день</b>														
101	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	20,08	200/20	4,4	3,2	19	126	30	21	150	1,2	0,1	5	0,2
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов	8,4	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	ИТОГО		480											
<b>1 неделя 5 день</b>														
486	Жаркое по-домашнему	40,48	200	27,53	7,47	21,95	265	31,1	67,7	337	4,03	0,21	8,97	24
294	Чай с лимоном	5,4	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	4,4	0,38	0	2,83	0
110	Хлеб ржаной	1,5	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,03
108	Хлеб пшеничный	1,5	30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67	10,0	25,76	0,6	0,05	0	0
	ИТОГО		460											
<b>2 неделя 1 день</b>														

