


СОГЛАСОВАНО:

Директора МАОУ «Манчажская СОШ»

 Н. И. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНО:

Начальник лагеря МАОУ «Манчажская СОШ»

 И.В. Лысова

Приказ № 1 от 27.04.2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ РЕКОМЕНДУЕМОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ И  
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД И  
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ  
ВОЗРОСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

2026г

Меню составлено на основании: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.

День: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
230	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	203,9	0,076	1,35	39,22	0,51	133,46	119,41	19,902	0,451
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого за прием:</b>	<b>650</b>	<b>10,88</b>	<b>23,21</b>	<b>77,76</b>	<b>563,4</b>	<b>0,1492</b>	<b>5,65</b>	<b>56,72</b>	<b>1,24</b>	<b>207,94</b>	<b>191,81</b>	<b>38,102</b>	<b>3,685</b>
<b>Обед</b>														
157	Овощи консервированные отварные	100	2,84	3,5	4,88	61,84	0,073	1,84	17,53	0,23	17,53	52,61	17,53	0,59
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,15	12,2	97,75	0,0675	3,8	2,125	1,95	16	46,75	17	0,815
433	Сметана	20	0,476	3	0,648	31,5	0,0048	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036
375	Плов из отварной птицы	300	18,44	12,3	37,2	334,5	0,06	0	22,5	0,9	30	130,5	42	1,056
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за прием:</b>	<b>940</b>	<b>30,096</b>	<b>23,72</b>	<b>105,64</b>	<b>760,99</b>	<b>0,6243</b>	<b>25,68</b>	<b>61,275</b>	<b>6,61</b>	<b>97,27</b>	<b>336,43</b>	<b>103,55</b>	<b>4,257</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>40,976</b>	<b>46,93</b>	<b>183,4</b>	<b>1324,4</b>	<b>0,7735</b>	<b>31,33</b>	<b>118</b>	<b>7,85</b>	<b>305,21</b>	<b>528,24</b>	<b>141,65</b>	<b>7,942</b>

День: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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
<b>Завтрак</b>														
229	Каша "Дружба"	250	6,34	8,05	33,66	232,4	0,11	1,61	48,05	0,17	158,54	170,73	37,31	0,54
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
470	кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12
	<b>Итого за прием:</b>	<b>620</b>	<b>20,01</b>	<b>20,72</b>	<b>67,68</b>	<b>536,9</b>	<b>0,229</b>	<b>3,29</b>	<b>143,11</b>	<b>0,79</b>	<b>596,22</b>	<b>390,69</b>	<b>87,37</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>														
157	Овощи консервированные отварные	100	2,86	3,507	4,892	61,9	0,073	1,846	17,54	0,23	17,54	52,61	17,54	0,59
100	Рассольник Ленинградский	250	2,625	5,1	13,25	109,5	0,09	5,68	0	2,35	16,75	61	25,5	0,8575
433	Сметана	20	0,48	3	0,648	31,5	0,0048	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036
376	Рагу из птицы	250	26,25	23,75	19,87	398,8	0,2	10,37	85	0,9	45	286,25	58,75	3,25
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>37,955</b>	<b>36,227</b>	<b>79,87</b>	<b>797,1</b>	<b>0,4868</b>	<b>18,936</b>	<b>121,54</b>	<b>4,69</b>	<b>120,93</b>	<b>515,53</b>	<b>133,81</b>	<b>7,3635</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1510</b>	<b>57,965</b>	<b>56,947</b>	<b>147,55</b>	<b>1334</b>	<b>0,7158</b>	<b>22,226</b>	<b>264,65</b>	<b>5,48</b>	<b>717,15</b>	<b>906,22</b>	<b>221,18</b>	<b>9,2335</b>

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные 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															
															<b>Завтрак</b>														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5															
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004															
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36															
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87															
82	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,315															
	<b>Итого за прием:</b>	<b>600</b>	<b>35,11</b>	<b>31,47</b>	<b>69,88</b>	<b>704,5</b>	<b>0,2382</b>	<b>11,5</b>	<b>112</b>	<b>2,05</b>	<b>344,23</b>	<b>469,7</b>	<b>66,4</b>	<b>6,049</b>															
															<b>Обед</b>														
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51															
95	Борщи с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025															
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,072	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,05															
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припуск.	100	20	18	10,71	284,3	0,06	0,85	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81															
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69															
574	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32															
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33															
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>34,49</b>	<b>29,255</b>	<b>101,91</b>	<b>807,7</b>	<b>0,3225</b>	<b>12,55</b>	<b>110,66</b>	<b>6,06</b>	<b>153,52</b>	<b>425,06</b>	<b>109,04</b>	<b>6,8125</b>															
	<b>Итого за день:</b>	<b>1490</b>	<b>69,6</b>	<b>60,725</b>	<b>171,79</b>	<b>1512,2</b>	<b>0,5607</b>	<b>24,05</b>	<b>222,66</b>	<b>8,11</b>	<b>497,75</b>	<b>894,76</b>	<b>175,44</b>	<b>12,8615</b>															

День:

4

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рейс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Ж	5											6	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
268	Омлет натуральный	200	17,23	26,15	4,31	320	0,092	0,61	381,54	1,54	153,84	298,45	24,6	3,23			
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65			
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2			
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36			
82	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,8	17,6	14,4	3,54			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>28,06</b>	<b>36,46</b>	<b>49,21</b>	<b>634,3</b>	<b>0,213</b>	<b>12,65</b>	<b>452,54</b>	<b>2,48</b>	<b>472,84</b>	<b>427,65</b>	<b>72,2</b>	<b>7,98</b>			
<b>Обед</b>																	
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51			
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,8	0,043	8,5	0	2,325	49,5	35,75	16	0,638			
433	Сметана	20	0,48	3	0,65	31,5	0,0048	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036			
377	Пюре картофельное	200	5,4	8	11,6	140	0,16	4,8	40	0,2	50	98	32	1,1			
373	Котлета Нежная	140	26,04	17,36	8,82	296,8	0,16	0,82	99,17	1,05	250,8	268,3	43,17	1,81			
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	8	5,9	1,16			
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32			
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>980</b>	<b>39,86</b>	<b>33,93</b>	<b>72,68</b>	<b>756,5</b>	<b>0,5368</b>	<b>20,96</b>	<b>158,17</b>	<b>4,965</b>	<b>415,34</b>	<b>546,92</b>	<b>138,19</b>	<b>7,014</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>67,92</b>	<b>70,39</b>	<b>121,89</b>	<b>1390,8</b>	<b>0,7498</b>	<b>33,61</b>	<b>610,71</b>	<b>7,445</b>	<b>888,18</b>	<b>974,57</b>	<b>210,39</b>	<b>14,994</b>			

День: 5

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,26	31,39	202,93	0,058	1,307	38,83	0,156	125,07	136,39	28,88	0,133
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
459	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
82	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,8	17,6	14,4	3,54
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>12,86</b>	<b>13,77</b>	<b>71,99</b>	<b>463,23</b>	<b>0,149</b>	<b>13,647</b>	<b>90,83</b>	<b>1,106</b>	<b>340,67</b>	<b>183,59</b>	<b>59,18</b>	<b>5,103</b>
<b>Обед</b>														
149	Овощи консерв.(порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6
118	Суп Крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,075	4,35	0	2,475	28,75	64,25	24,5	0,9025
433	Сметана	20	0,48	3	0,65	31,5	0,0048	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036
328	Жаркое по-домашнему	260	24,44	18,59	33,54	399,1	0,234	19,5	31,2	0,78	40,3	271,7	70,2	4,37
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>34,56</b>	<b>27,66</b>	<b>96,3</b>	<b>771,5</b>	<b>0,4728</b>	<b>30,39</b>	<b>50,2</b>	<b>4,745</b>	<b>139,99</b>	<b>480,72</b>	<b>143,82</b>	<b>10,4685</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1510</b>	<b>47,42</b>	<b>41,43</b>	<b>168,29</b>	<b>1234,73</b>	<b>0,6218</b>	<b>44,037</b>	<b>141,03</b>	<b>5,851</b>	<b>480,66</b>	<b>664,31</b>	<b>203</b>	<b>15,5715</b>

День: 6

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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
<b>Завтрак</b>														
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,6	0,188	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого за прием:</b>	<b>640</b>	<b>12,19</b>	<b>16,96</b>	<b>82,87</b>	<b>533</b>	<b>0,2611</b>	<b>5,6</b>	<b>52,5</b>	<b>0,88</b>	<b>206,04</b>	<b>254,9</b>	<b>65</b>	<b>4,432</b>
<b>Обед</b>														
157	Овощи консервированные отварные	100	2,86	3,507	4,89	61,9	0,073	1,85	17,54	0,23	17,54	52,61	17,54	0,59
117	Суп из овощей с фасолью	250	4	4,925	9,225	97,3	0,075	6,125	0	1,75	52,25	108,25	28,25	1,29
386	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,4	0,029	0	30,78	0,32	7,2	74,42	23,4	0,15
367	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	0,04	0,5	74	0,6	25	69	18	1,16
507	Напиток с витаминами "Витошка" для детей	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12	2,34	0	0	0	0
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого за прием:</b>	<b>930</b>	<b>29,16</b>	<b>31,102</b>	<b>98,285</b>	<b>793,6</b>	<b>0,625</b>	<b>28,475</b>	<b>122,44</b>	<b>6,26</b>	<b>117,89</b>	<b>393,98</b>	<b>111,19</b>	<b>4,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>	<b>41,35</b>	<b>48,062</b>	<b>181,155</b>	<b>1326,6</b>	<b>0,8861</b>	<b>34,075</b>	<b>174,94</b>	<b>7,14</b>	<b>323,93</b>	<b>648,88</b>	<b>176,19</b>	<b>9,272</b>

День: 7

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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
<b>Завтрак</b>														
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,3	0,095	1,13	58,25	0,35	204,3	171,5	25,75	0,64
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,0001	0	4	0,01	0,24	0,3	0	0,002
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
470	Кисломолочный напиток	120	3,48	3	4,8	60,6	0,048	0,84	24,06	0	144,48	108,36	16,86	0,12
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>14,61</b>	<b>20,52</b>	<b>56,48</b>	<b>469,3</b>	<b>0,1961</b>	<b>2,27</b>	<b>95,81</b>	<b>0,87</b>	<b>413,82</b>	<b>345,56</b>	<b>57,01</b>	<b>1,992</b>
<b>Обед</b>														
	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	146,5	32,25	1,0175
372	Котлета куриная	120	24	15,43	12,85	341,1	0,072	1,02	87,43	1,55	58,28	219,43	29,15	2,17
377	Картофельное пюре	230	6,21	9,2	13,3	161	0,18	5,52	46	0,23	57,5	112,7	36,8	1,27
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за прием:</b>	<b>870</b>	<b>45,25</b>	<b>36,9</b>	<b>77,41</b>	<b>877,5</b>	<b>0,446</b>	<b>13,29</b>	<b>148,43</b>	<b>3,155</b>	<b>172,08</b>	<b>583,93</b>	<b>128,6</b>	<b>7,0875</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480</b>	<b>59,86</b>	<b>57,42</b>	<b>133,89</b>	<b>1346,8</b>	<b>0,6421</b>	<b>15,56</b>	<b>244,24</b>	<b>4,025</b>	<b>585,9</b>	<b>929,49</b>	<b>185,61</b>	<b>9,0795</b>

День: 8

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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
<b>Завтрак</b>														
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
82	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,8	17,6	14,4	3,54
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>36,25</b>	<b>32,61</b>	<b>72,76</b>	<b>731,9</b>	<b>0,2632</b>	<b>11,5</b>	<b>121,5</b>	<b>2,05</b>	<b>392,28</b>	<b>500</b>	<b>68,6</b>	<b>5,474</b>
<b>Обед</b>														
148	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,425	6,95	75	0,0425	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1025
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,2	0,25	0	28,8	0,76	19,98	252,54	167,94	5,65
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	0,03	0	26	0,6	15	162	22	2,76
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
574	Хлеб Ботанический	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>38,45</b>	<b>32,755</b>	<b>106,09</b>	<b>862,2</b>	<b>0,4705</b>	<b>11,7</b>	<b>54,8</b>	<b>5,23</b>	<b>125,53</b>	<b>602,74</b>	<b>265,69</b>	<b>12,3625</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1500</b>	<b>74,7</b>	<b>65,365</b>	<b>178,85</b>	<b>1594,1</b>	<b>0,7337</b>	<b>23,2</b>	<b>176,3</b>	<b>7,28</b>	<b>517,81</b>	<b>1102,74</b>	<b>334,29</b>	<b>17,8365</b>

День: 9

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Каша из хлопьев "геркулес" жидкая	200	6,98	8,27	28,43	216,2	0,16	1,48	41,56	0,53	154,34	201,56	54,24	1,22
75	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	1	7	0,2
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
82	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,8	17,6	14,4	3,54
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>17,81</b>	<b>18,58</b>	<b>73,33</b>	<b>530,5</b>	<b>0,281</b>	<b>13,52</b>	<b>112,56</b>	<b>1,47</b>	<b>473,34</b>	<b>330,76</b>	<b>101,84</b>	<b>5,97</b>
<b>Обед</b>														
149	Овощи консв. (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,125	108	0,195	8,675	0,0375	0,225	19	65,75	25,5	0,925
433	Сметана	20	0,476	3	0,648	31,5	0,0048	0,04	19	0,06	15,84	10,37	1,62	0,036
334	Запеканка картофельная с мясом	280	31,92	21,98	23,8	420	0,28	15,4	36,4	1,54	42	312,2	61,6	4,82
486	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
573	Хлеб витам. Валетек	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	<b>Итого за прием:</b>	<b>920</b>	<b>41,036</b>	<b>30,2</b>	<b>84,083</b>	<b>771,9</b>	<b>0,6288</b>	<b>27,215</b>	<b>55,4375</b>	<b>3,095</b>	<b>121,34</b>	<b>510,82</b>	<b>129,92</b>	<b>8,601</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>58,846</b>	<b>48,78</b>	<b>157,413</b>	<b>1302,4</b>	<b>0,9098</b>	<b>40,735</b>	<b>167,9975</b>	<b>4,565</b>	<b>594,68</b>	<b>841,58</b>	<b>231,76</b>	<b>14,571</b>

День: 10

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227	Каша ячневая вязкая	200	7,063	6,478	32,31	215,8	0,115	1,23	37,66	233,75	150,63	232,39	34,73	0,88
79	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0,033	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
82	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,8	17,6	14,4	3,54
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>11,713</b>	<b>23,788</b>	<b>75,17</b>	<b>560,7</b>	<b>0,2182</b>	<b>12,73</b>	<b>55,16</b>	<b>234,6</b>	<b>241,71</b>	<b>315,99</b>	<b>63,53</b>	<b>5,654</b>
<b>Обед</b>														
157	Овощи консерв. отварные	100	2,86	3,507	4,89	61,9	0,073	1,85	17,54	0,23	17,54	52,61	17,54	0,59
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,8	5,95	17,15	145,3	0,128	8,15	37,5	0,225	119,5	139,5	36,75	108,75
143	Гренки из хлеба витам. Валетек	30	2,235	0,235	13,73	66	0,03	0	0	0,33	5,82	20,85	3,99	0,32
256	Макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
373	Котлета Нежная	100	18,6	12,4	6,3	212	0,14	0,7	85	0,9	215	230	37	1,55
491	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,29
574	Хлеб Дарницкий	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0,075	0	0	0,69	9,9	70,2	19,8	1,32
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>38,755</b>	<b>28,582</b>	<b>100,26</b>	<b>812,4</b>	<b>0,526</b>	<b>27,2</b>	<b>177,84</b>	<b>3,375</b>	<b>389,66</b>	<b>573,56</b>	<b>130,18</b>	<b>114,08</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1500</b>	<b>50,468</b>	<b>52,37</b>	<b>175,43</b>	<b>1373,1</b>	<b>0,7442</b>	<b>39,93</b>	<b>233</b>	<b>237,975</b>	<b>631,37</b>	<b>889,55</b>	<b>193,71</b>	<b>119,734</b>

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью \_\_\_\_\_ ) страниц.



Директор  
МАОУ «Манчжская С...»  
Н.И. Кузнецова