



**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Подшивалова Л.П.

/Л.П. Подшивалова/

2024 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ "Ординская ООШ"

/О.Н.Сарапульцева/

2024 г.

## Примерное 10-дневное меню для школьников 11 - 18 лет (Весенне-летний период)

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, 2013 год, 2018 год, 2021 год

Обед 11-18 лет

| День 1   |                        |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
|----------|------------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| N рец.   | Наименование блюда     | Выход | Цена   | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|          |                        |       |        | Белки               | Жиры  | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| Обед     |                        |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 230/2021 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ   | 250   |        | 7,75                | 8,25  | 39,00  | 261,25        | 0,07     | 0,07   | 1,38  | 40,20  | 136,80                   | 122,80 | 20,40 | 0,46 |
| 375/2021 | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 250   |        | 17,56               | 11,71 | 35,41  | 318,44        | 0,05     | 0,05   | 0,00  | 18,00  | 24,00                    | 104,40 | 33,60 | 0,85 |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ          | 200   |        | 0,20                | 0,10  | 9,30   | 38,00         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,10                     | 7,70   | 4,20  | 0,82 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 62    |        | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80 | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ            | 31    |        | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74 | 1,12 |
| Итого:   |                        |       | 107,93 | 37,30               | 21,42 | 156,76 | 970,03        | 0,33     | 0,29   | 1,38  | 58,20  | 198,58                   | 355,06 | 91,74 | 4,57 |

Обед 11-18 лет

| День 2   |                                 |        |      |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
|----------|---------------------------------|--------|------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| N рец.   | Наименование блюда              | Выход  | Цена | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|          |                                 |        |      | Белки               | Жиры  | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Обед     |                                 |        |      |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 541/2021 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ               | 60     |      | 5,30                | 4,70  | 28,80  | 179,00        | 0,06     | 0,06   | 0,00  | 29,70  | 12,10                    | 40,60  | 7,20   | 0,58 |
| 123/2018 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ        | 300    |      | 10,50               | 13,68 | 16,16  | 229,80        | 0,09     | 0,09   | 7,95  | 15,00  | 31,15                    | 152,52 | 34,70  | 1,13 |
| 338/2021 | КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ И СОУСОМ   | 100    |      | 13,00               | 11,70 | 7,00   | 187,00        | 0,03     | 0,03   | 0,20  | 19,00  | 24,00                    | 120,00 | 17,00  | 1,57 |
| 377/2021 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 180    |      | 4,86                | 7,20  | 10,44  | 126,00        | 0,14     | 0,14   | 4,32  | 36,00  | 45,00                    | 88,20  | 28,80  | 0,98 |
| 484/2021 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО | 200    |      | 0,00                | 0,00  | 15,00  | 60,00         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 3,40                     | 5,80   | 0,00   | 0,02 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 62     |      | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80  | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 31     |      | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12 |
| Итого:   |                                 | 107,93 |      | 45,45               | 38,64 | 150,45 | 1134,14       | 0,53     | 0,49   | 12,47 | 99,70  | 148,33                   | 527,28 | 121,24 | 6,72 |

Обед 11-18 лет

| День 3   |                             |        |      |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |       |
|----------|-----------------------------|--------|------|---------------------|-------|--------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|-------|
| N рец.   | Наименование блюда          | Выход  | Цена | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|          |                             |        |      | Белки               | Жиры  | Углев. |                  | B1, мг   | B2, мг | С, мг | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe    |
| Обед     |                             |        |      |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |       |
| 347/2021 | КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ | 100    |      | 15,30               | 11,00 | 13,30  | 213,00           | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 30,00  | 50,00                    | 136,00 | 21,00  | 2,07  |
| 202/2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 180    |      | 8,51                | 6,36  | 37,72  | 242,27           | 0,20     | 0,20   | 0,00  | 23,08  | 16,01                    | 202,45 | 134,63 | 4,53  |
| 82/2021  | ФРУКТ                       | 150    |      | 0,60                | 0,60  | 14,70  | 66,00            | 0,04     | 0,04   | 10,50 | 0,00   | 24,15                    | 16,50  | 13,50  | 3,31  |
|          | ПЕЧЕНЬЕ                     | 25     |      | 4,75                | 5,30  | 26,50  | 89,50            | 0,08     | 39,00  | 0,00  | 12,21  | 44,56                    | 7,30   | 0,61   | 0,48  |
| 495/2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200    |      | 0,60                | 0,10  | 20,10  | 84,00            | 0,01     | 0,01   | 0,20  | 0,00   | 20,10                    | 19,20  | 14,40  | 0,69  |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 62     |      | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00           | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80  | 1,32  |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 31     |      | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34            | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12  |
|          | Итого:                      | 107,93 |      | 41,55               | 24,72 | 185,37 | 1047,11          | 0,68     | 39,56  | 10,70 | 65,29  | 187,50                   | 501,61 | 217,68 | 13,52 |

Обед 11-18 лет

| День 4   |                                |        |      |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
|----------|--------------------------------|--------|------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| N рец.   | Наименование блюда             | Выход  | Цена | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|          |                                |        |      | Белки               | Жиры  | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| Обед     |                                |        |      |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 543/2021 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ               | 60     |      | 4,30                | 8,00  | 28,80  | 205,00        | 0,05     | 0,05   | 0,00  | 39,50  | 9,80                     | 31,90  | 6,00  | 0,45 |
| 100/2021 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250    |      | 2,62                | 5,10  | 13,25  | 109,50        | 0,08     | 0,08   | 7,10  | 0,00   | 16,75                    | 61,00  | 25,50 | 0,85 |
| 259/2021 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ      | 250    |      | 15,00               | 12,50 | 44,12  | 350,00        | 0,09     | 0,09   | 0,25  | 91,25  | 280,00                   | 223,75 | 26,25 | 1,75 |
| 486/2021 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД | 200    |      | 0,10                | 0,10  | 11,10  | 46,00         | 0,01     | 0,01   | 0,60  | 0,00   | 3,40                     | 2,10   | 1,70  | 0,46 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 62     |      | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80 | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 31     |      | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74 | 1,12 |
| Итого:   |                                | 107,93 |      | 33,81               | 27,06 | 170,32 | 1062,84       | 0,44     | 0,40   | 7,95  | 130,75 | 342,63                   | 438,91 | 92,99 | 5,95 |

Обед 11-18 лет

| День 5   |                        |        |      |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
|----------|------------------------|--------|------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| N рец.   | Наименование блюда     | Выход  | Цена | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|          |                        |        |      | Белки               | Жиры  | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Обед     |                        |        |      |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 226/2018 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ | 210    |      | 5,20                | 6,60  | 27,60  | 190,60        | 0,08     | 0,08   | 1,32  | 39,40  | 130,00                   | 140,00 | 30,60  | 0,44 |
| 328/2021 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ    | 250    |      | 23,50               | 17,87 | 32,25  | 383,75        | 0,18     | 0,18   | 15,00 | 24,00  | 31,00                    | 209,00 | 54,00  | 3,36 |
| 464/2021 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК       | 200    |      | 1,40                | 1,20  | 11,40  | 63,00         | 0,02     | 0,02   | 0,30  | 9,50   | 54,30                    | 38,30  | 6,30   | 0,07 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ         | 62     |      | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80  | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ            | 31     |      | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12 |
| Итого:   |                        | 107,93 |      | 41,89               | 27,03 | 144,30 | 989,69        | 0,49     | 0,45   | 16,62 | 72,90  | 247,98                   | 507,46 | 124,44 | 6,31 |

Обед 11-18 лет

| День 6   |                                 |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
|----------|---------------------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| N рец.   | Наименование блюда              | Выход | Цена   | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|          |                                 |       |        | Белки               | Жиры  | Углев. |               | B1, мг   | B2, мг | C, мг | A, мкг | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| Обед     |                                 |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 230/2018 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ         | 250   |        | 9,32                | 8,30  | 45,32  | 293,25        | 0,17     | 0,17   | 2,12  | 48,75  | 174,25                   | 243,00 | 47,25  | 2,36 |
| 367/2018 | КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ          | 100   |        | 14,99               | 23,94 | 7,39   | 242,00        | 0,10     | 0,14   | 67,65 | 4,71   | 48,41                    | 149,97 | 21,15  | 1,38 |
| 385/2021 | РИС ОТВАРНОЙ                    | 180   |        | 4,52                | 6,51  | 46,60  | 263,42        | 0,04     | 0,04   | 0,00  | 32,44  | 20,72                    | 100,54 | 32,61  | 0,12 |
| 484/2021 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО | 200   |        | 0,00                | 0,00  | 15,00  | 60,00         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 3,40                     | 5,80   | 0,00   | 0,02 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 62    |        | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80  | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 31    |        | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12 |
| Итого:   |                                 |       | 107,93 | 40,62               | 40,11 | 187,36 | 1211,01       | 0,52     | 0,52   | 69,77 | 85,90  | 279,46                   | 619,47 | 134,55 | 6,32 |

Обед 11-18 лет

| День 7   |                              |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
|----------|------------------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
| N рец.   | Наименование блюда           | Выход | Цена   | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|          |                              |       |        | Белки               | Жиры  | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Ca                       | Р      | Mg    | Fe   |
| Обед     |                              |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 73/2021  | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ         | 40    |        | 1,60                | 3,80  | 20,20  | 121,00        | 0,02     | 0,02   | 0,10  | 20,00  | 8,00                     | 16,00  | 4,00  | 0,50 |
| 95/2021  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250   |        | 1,85                | 4,42  | 6,95   | 75,00         | 0,04     | 0,04   | 8,00  | 0,20   | 36,75                    | 49,00  | 23,25 | 1,10 |
| 372/2021 | БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ    | 100   |        | 19,88               | 17,89 | 10,65  | 282,58        | 0,09     | 0,09   | 0,85  | 72,42  | 48,28                    | 181,76 | 24,14 | 1,80 |
| 256/2021 | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ           | 180   |        | 6,66                | 5,92  | 35,46  | 221,40        | 0,06     | 0,04   | 0,00  | 31,50  | 12,00                    | 45,00  | 7,50  | 1,05 |
| 457/2021 | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200   |        | 0,20                | 0,10  | 9,30   | 38,00         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5,10                     | 7,70   | 4,20  | 0,82 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 62    |        | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80 | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 31    |        | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74 | 1,12 |
| Итого:   |                              |       | 107,93 | 41,98               | 33,49 | 155,61 | 1090,32       | 0,42     | 0,36   | 8,95  | 124,12 | 142,81                   | 419,62 | 96,63 | 7,71 |

Обед 11-18 лет

| День 8   |                                          |       |        |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |      |
|----------|------------------------------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| N рец.   | Наименование блюда                       | Выход | Цена   | Пищевые вещества, г |       |        | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|          |                                          |       |        | Белки               | Жиры  | Углев. |                  | B1, мг   | B2, мг | C, мг | A, мкг | Ca                       | P      | Mg     | Fe   |
| Обед     |                                          |       |        |                     |       |        |                  |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 129/2021 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250   |        | 2,90                | 4,15  | 12,20  | 97,75            | 0,06     | 0,06   | 3,80  | 2,12   | 16,00                    | 46,75  | 17,00  | 0,81 |
| 350/2021 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ     | 100   |        | 8,40                | 6,50  | 9,70   | 131,00           | 0,04     | 0,04   | 0,00  | 16,00  | 37,00                    | 99,00  | 15,00  | 0,83 |
| 202/2021 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 200   |        | 11,31               | 8,45  | 50,16  | 322,21           | 0,20     | 0,20   | 0,00  | 23,08  | 16,01                    | 202,45 | 134,63 | 4,53 |
|          | ПЕЧЕНЬЕ                                  | 25    |        | 4,75                | 5,30  | 26,50  | 89,50            | 0,08     | 39,00  | 0,00  | 12,21  | 44,56                    | 7,30   | 0,61   | 0,48 |
| 495/2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200   |        | 0,60                | 0,10  | 20,10  | 84,00            | 0,01     | 0,01   | 0,20  | 0,00   | 20,10                    | 19,20  | 14,40  | 0,69 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 62    |        | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00           | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80  | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 31    |        | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34            | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12 |
| Итого:   |                                          |       | 107,93 | 39,75               | 25,86 | 191,71 | 1076,80          | 0,60     | 39,48  | 4,00  | 53,41  | 166,35                   | 494,86 | 215,18 | 9,78 |

Обед 11-18 лет

| День 9   |                                   |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
|----------|-----------------------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
| N рец.   | Наименование блюда                | Выход | Цена   | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|          |                                   |       |        | Белки               | Жиры  | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Обед     |                                   |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 541/2021 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                 | 60    |        | 5,30                | 4,70  | 28,80  | 179,00        | 0,06     | 0,06   | 0,00  | 29,70  | 12,10                    | 40,60  | 7,20   | 0,58 |
| 131/2021 | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ  | 300   |        | 6,96                | 7,14  | 20,58  | 174,30        | 0,14     | 0,14   | 9,78  | 45,00  | 143,40                   | 167,40 | 44,10  | 1,30 |
| 299/2021 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 140   |        | 13,70               | 2,30  | 6,70   | 103,00        | 0,10     | 0,10   | 8,70  | 2,24   | 42,34                    | 218,28 | 50,44  | 0,86 |
| 256/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180   |        | 6,66                | 5,92  | 35,46  | 221,40        | 0,06     | 0,04   | 0,00  | 31,50  | 12,00                    | 45,00  | 7,50   | 1,05 |
| 464/2021 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                  | 200   |        | 1,40                | 1,20  | 11,40  | 63,00         | 0,02     | 0,02   | 0,30  | 9,50   | 54,30                    | 38,30  | 6,30   | 0,07 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 62    |        | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00   | 24,00                    | 78,00  | 16,80  | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 31    |        | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12 |
| Итого:   |                                   |       | 107,93 | 45,81               | 22,62 | 175,99 | 1093,04       | 0,59     | 0,53   | 18,78 | 117,94 | 296,82                   | 629,74 | 149,08 | 6,30 |

Обед 11-18 лет

| День 10  |                             |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |         |                          |        |        |      |
|----------|-----------------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|-------|---------|--------------------------|--------|--------|------|
| N рец.   | Наименование блюда          | Выход | Цена   | Пищевые вещества, г |       |        | Калории, ккал | Витамины |        |       |         | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|          |                             |       |        | Белки               | Жиры  | Углев. |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг  | Ca                       | Р      | Mg     | Fe   |
| Обед     |                             |       |        |                     |       |        |               |          |        |       |         |                          |        |        |      |
| 236/2021 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ       | 250   |        | 7,06                | 8,91  | 44,07  | 283,75        | 0,07     | 0,07   | 1,82  | 54,51   | 175,64                   | 191,52 | 40,55  | 0,18 |
| 356/2018 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ      | 100   |        | 19,50               | 9,40  | 7,60   | 193,00        | 0,80     | 0,80   | 4,00  | 4904,00 | 125,07                   | 136,39 | 28,88  | 0,13 |
| 377/2021 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           | 180   |        | 4,86                | 7,20  | 10,44  | 126,00        | 0,14     | 0,14   | 4,32  | 36,00   | 45,00                    | 88,20  | 28,80  | 0,98 |
| 495/2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200   |        | 0,60                | 0,10  | 20,10  | 84,00         | 0,01     | 0,01   | 0,20  | 0,00    | 20,10                    | 19,20  | 14,40  | 0,69 |
| 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 62    |        | 9,12                | 0,96  | 59,04  | 282,00        | 0,14     | 0,14   | 0,00  | 0,00    | 24,00                    | 78,00  | 16,80  | 1,32 |
| 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 31    |        | 2,67                | 0,40  | 14,01  | 70,34         | 0,07     | 0,03   | 0,00  | 0,00    | 8,68                     | 42,16  | 16,74  | 1,12 |
| Итого:   |                             |       | 107,93 | 43,81               | 26,97 | 155,26 | 1039,09       | 1,23     | 1,19   | 10,34 | 4994,51 | 398,49                   | 555,47 | 146,17 | 4,42 |