



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

С.Г. Мятечкина

Примерное 10-ти дневное меню  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Львова»  
на 2022-2023 учебный год  
для детей в возрасте 12-18 лет

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10– дневное меню**  
**МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год**

День: 1-й Неделя: первая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
160	Каша молочная ячневая	250	3,19	7,26	44,8	87,65	0,06	1,32	0,06	0,20	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	9,83	387,1	0,03	0,50	0,02	0,11	156	140	28	1,2
3	Бутерброд с маслом сыром	40/10/30	8,25	6,1	15,52	120,1	0,22	15,68	0,05	2,69	133,37	273,73	3,67	1,89
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,04		0,10		8	28	42	1
		<b>Итого</b>	<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>84,45</b>	<b>651,85</b>	0,35	17,5	0,23	3,0	300	450	75	4,25
По техн	Свежий помидор	100	0,75	0,15	2,1	14	0,01	0,07	0,02	0,22	102,0	100,0	22,2	0,20
139	Суп картофельный с фасолью на кур/б	250	7,27	7,39	6,97	144,30	0,15	2,0	0,15	2,03	28,64	116,03	37,0	1,0
374	Рыба запеченная с овощами	100/75	7,67	4,37	29,68	128,9	0,02	3,31	0,1	1,2	351,86	362,86	16,37	2,35
520	Картофельное пюре	200	8,07	15,32	28,14	154,65	0,06	18,6	0,03	0,75	22,7	49,6	20,2	0,8
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,90	0,10	23,86	107,80	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,30	73,50	0,21	0,12	0,01					
		<b>Итого</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>106,05</b>	<b>723,15</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1375,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
10– дневное меню  
МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год

День: 2-й Неделя: первая  
Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
49	Салат морковный	80	1,8	1,95	12,88	95,3	0,1	9,8	0,15	1,7	72	54,6	0,78	2,45
461	Тефтели мясные паровые	100	8,83	8,42	22,50	143,35	0,09	7,3	0,185	0,7	93,6	143	63,22	
509	Каша гречневая с маслом	180/5	5,8	7,3	28,8	183,6	0,11		0,02	0,6	120	251	11,0	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,90	-	10,56	85,3	0,04	0,4	0,01		14,4			1,0
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	1,17	7,70	36,8	0,01					95		
		<b>Итого</b>	<b>18,5</b>	<b>17,8</b>	<b>82,45</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														
71	Винегрет овощной	100	0,32	0,10	13,2	9	0,02	6,08	0,03	2,65	46,25	24,43	24,45	1,8
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	33,65	220	0,09	0,06	0,07		6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры вареные	100	7,95	9,28	13,90	212	0,07		0,03		16,9	383,38	12,8	1,2
511	Рис с маслом	200/5	12,49	13,58	12,14	156,15	0,09	6,93	0,04	1,55	237,1	213,4	63,6	2,5
639	Компот из с/фруктов	200	0,32	0,00	20,86	62	0,01	11,31	0,07		113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	1,34	0,27	15,30	73,5	0,21	0,12	0,08	4,2				
		<b>Итого</b>	<b>26,5</b>	<b>28,</b>	<b>109,05</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	8,4	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64		840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10– дневное меню**  
**МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год**

День: 3-й Неделя: первая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
362	Пудинг творожный со сметаной	250	19,2	19,0	0,95	351,1	0,17	3,62	0,12	1,75	152,82	237,1	61,06	3,25
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	1,0	38,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
По техн	Яблоко печеное	100	0,8		28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
		<b>Итого</b>	<b>20,5</b>	<b>20</b>	<b>67,75</b>	<b>593,4</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														
По техн	Свежий огурец	100	0,75	0,15	2,1	14	0,05	2,7	0,04	0,2	16	29,49	2,1	0,95
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	5,7	5,75	19,08	10,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	100/50	9,41	7,13	33,41	22,736	0,06	7,9	0,04	3,69	89	356,5	62,85	2,635
511	Гречка с маслом	200	6,3	12,7	27,14	265,39	0,11		0,05		103,1	46,95	0,15	1,5
633	Компот из яблок	200			26,72	105,0	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01		0,37			
		<b>Итого</b>	<b>24,5</b>	<b>26,0</b>	<b>123,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1409,1</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10– дневное меню**  
**МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год**

День: 4-й Неделя: первая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
161	Каша молочная овсяная	250	2,9	5,6	10,57	119	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	0,2	5,04	27,33	187,1					172		42,37	0,01
По техн	Бутерброд с маслом	40/10	11,6	5,46	22,52	163,95	0,27	3,2	0,15	0,5	87,37	410,43	31,3	2,18
По техн	Киви	100	0,8		11,33	71,3	0,02	12,98	0,02		38	31		1
		<b>Итого</b>	<b>15,55</b>	<b>16,1</b>	<b>71,75</b>	<b>541,35</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>75</b>	
Обед:														
221	Суп кар-ый с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	189	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
413	Сосиска молочная	100	10,2	12,6	11,32	193	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
224	Рагу из овощей	200	12,66	13,95	32,52	255,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
701	Сок фруктовый	200	1,4		26,6	108	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>Итого</b>	<b>29,5</b>	<b>29,9</b>	<b>119,75</b>	<b>818,65</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>420</b>	<b>630</b>	<b>105</b>	<b>5,95</b>
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	<b>0,98</b>	<b>49</b>	<b>0,64</b>	<b>8,4</b>	<b>840</b>	<b>1260</b>	<b>210</b>	<b>11,9</b>

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»  
 «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10– дневное меню**  
**МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год**

День: 5-й Неделя: первая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре
По техн	Сыр порц.	30	8,04	3,79		108,3	0,04	2	0,14		140,78	214,6	18,7	0,85
498	Котлета паровая куриная	100	5,85	7,35	22,01	53,45	0,07	2,5	0,03	1,4	47,56	116,3	36,05	3,25
520	Картофельное пюре	200	0,04	7,13	11,75	201	0,15	5	0,06	0,2	72,66	86,6	18,15	0,06
685	Чай с молоком	200	0,9		23,86	85,3	0,08	8			36	23		0,02
По техн	Хлеб йодированный, фрукты	30/100	1,17	0,13	7,7	36,8	0,01			1,6	3	9,5	2,1	0,07
		<b>итого</b>	<b>16,0</b>	<b>18,4</b>	<b>65,32</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23					
Обед:														
По техн	Свежи помидор	100	11,8	4,39	29,9	102	0,04	10,0	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	3,83
132	Рассольник со сметаной на кур/б	255	0,66	10,74	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	0,12
443	Плов (из отварного мяса)	230	13,6	13,2	35,79	453,15	0,08	3,77	0,25	1,75	88,45	154,31	28,53	1,55
640	Кисель из вишни	220	0,6		31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По техн.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	28,43	73,5	0,06			0,03	6	19	42	0,33
		<b>итого</b>	<b>29,0</b>	<b>27,6</b>	<b>126,18</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
10– дневное меню  
МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год

День: 6-й Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	Завтрак:	12-18лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
По техн	Яблоко	100	0,8	0,4	28,1	90,36	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
358	Сырник запеченный со сметаной	200	13,83	14,77	4,25	261,19	0,18	3,79	0,08	1,75	251,19	194,12	42,18	3,16
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	38,7	152	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
По техн	Батон	50	0,87	0,13	7,7	68								
		<b>Итого</b>	<b>18,0</b>	<b>18,9</b>	<b>78,75</b>	<b>571,55</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	1,25
Обед:														
По техн	Свежий огурец	80	0,75	0,2	2,1	14	0,02	1,05	0,04	0,25	14	12	2,15	0,6
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	9,29	9,66	14,12	194,5	0,01	0,02	0,01		61		15,6	1,2
437	Гуляш (мясо свинины не жирная)	100	5,84	7,22	18,83	371,5	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Рожки с маслом	150/5	8,65	10,75	38,4	162,15	0,3	5,95	0,12	1,5	56	219,49	24,63	1,15
633	Напиток из свежих яблок	200	0,13		24	17,4	0,03			1,4	108,64	30,59	4,2	0,33
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	16,6	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,04
		<b>итого</b>	<b>27,0</b>	<b>27,1</b>	<b>112,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			45,0	46,0	191,5	1360,0	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
10– дневное меню  
МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год

День: 7-й Неделя: вторая  
Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49	Салат из свежей моркови	100	1,5	2,5	20	86	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85
732	Оладьи печеные с маслом, сахаром	180/20	15,4	15,9	18,0	316,05	0,14	2,77	0,08	1,75	78,45	139,31	42,28	2,53
685	Чай с сахаром	200	0,9		23,86	85,3	0,05	3,5	0,09		35	17	11	
По техн	Апельсин	100	0,2		8,1	57	0,11	8,73	0,04		87,8	49,09	3,02	1,17
		<b>итого</b>	<b>18,0</b>	<b>18,4</b>	<b>77,75</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														
По техн	Икра кабачковая	100	2,65		6,5	10,34	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,70	0,45
139	Суп кар-ый с горохом на кур./б	250	8,5	7,4	21,5	158	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
388	Котлета рыбная паровая	100	5,34	11,78	27,41	223,77	0,06		0,02		130,64		23,2	1,4
520	Картофельное пюре	200	8,07	20,72	7,84	247,1	0,09	3,5	0,07	2,08	105,68	262,5	22,1	3,45
640	Кисель из смородины	200	0,1		35,2	102,89	0,01	0,15	0,01		0,37	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33
		<b>итого</b>	<b>27,0</b>	<b>27,6</b>	<b>113,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.



**ПРИМЕРНОЕ**  
**10– дневное меню**  
**МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год**

День: 8-й Неделя: вторая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18 лет												
337	Яйцо вареное	1/40	5,26	4,6	0,28	62,8	0,09			1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
390	Каша молочная манная	200	5,48	8,36	11,35	169,8	0,09		0,03		30,64		13,2	0,2
945	Чай с молоком	200	2,24	2,56	23,72	121,2	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По техн	Булка с маслом	40/10	4,42	3,38	29,7	127,55	0,11	2,5	0,06	0,515	28	91,0	33,35	2,32
По техн	Груша	100	0,6		14,7	63	0,02	13,99	0,10	0,985	96,23	145,38	5,2	1,02
		<b>Итого</b>	<b>18,0</b>	<b>18,9</b>	<b>79,75</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														
81	Икра свекольная	100												
1,14124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	4,4	4,39	29,9	102	0,04	0,02	0,06		20,46	69,67	17,06	1,14
451/0245	Биточки мясные паровые, соус	100/50	9,04	7,38	35,47	197,83	0,02	4,9	0,02	1,0	231,57	248,35	21,86	1,1
87														
509	Гречка с маслом	200/5	6,3	12,7	4,84	265,39	0,01	4,35	0,03	1,95	49,97	135,6	33,82	1,66
639	Компот из с/фруктов	200	0,32		20,86	62	0,06	10,03			36	127,89		0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05		68	46	13,56	0,6
		<b>Итого</b>	<b>27,00</b>	<b>32,2</b>	<b>111,75</b>	<b>815,65</b>	0,19	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1360</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.

ПРИМЕРНОЕ  
10– дневное меню  
МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год

День: 9-й Неделя: вторая  
Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
	Завтрак:	12-18лет												
674	Яблоко печёное	100	7,4	7,6	17,61	83,18	0,23	12,15	0,04		251,93	65,87	23,29	1,2
366	Запеканка творожная со сметаной	250	6,6	7,2	21,04	374	0,11	5,2	0,18	2,1	470,7	384,1	51,45	2,95
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,6	38,7	152	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
		<b>итого</b>	<b>16,5</b>	<b>18,4</b>	<b>77,35</b>	<b>609</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														
49	Салат из моркови	80	2,3	3,9	14,9	122	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
138	Суп картофельный с пшеном на кур/б	250	9,7	5,8	21,2	158	0,2	13,4	0,09	0,4	179,49	312,69	38	0,39
447	Мясо тушеное с капустой, яблоком	210	12,76	17,63	37,65	374,15	0,16	4,8	0,15	2,4	125,0	234,5	20,87	2,76
По тех	Сок яблочный	200	1,4		26,6	108	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По тех	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05		68	46	26	0,6
		<b>Итого</b>	<b>28,5</b>	<b>27,6</b>	<b>115,26</b>	<b>835,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>46,0</b>	<b>193,0</b>	<b>1400,0</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	1260	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10– дневное меню**  
**МБОУ «СОШ №2 г.Льгова» на 2022-2023 учебный год**

День: 10-й Неделя: вторая  
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:	12-18лет												
413	Колбаса отварная	100	5,93	5,47	0,28	135,35	0,06	2,5	0,02		14	24,6	10,7	0,85
511	Рис припущенный	180	1,84	8,26	11,35	128,1	0,07	4,1	0,08	0,5	123,8	168,30	56,85	2,3
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	23,72	187,1	0,1	6,2	0,11	1,49	22,2	178	3,2	0,11
По техн	Хлеб йодированный	30	1,17	0,13	29,7	36,8	0,01			0,01	3	3,5	2,1	0,17
По техн	Апельсин	100	0,2	-	14,7	57	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82
		<b>Итого</b>	<b>15,5</b>	<b>18,9</b>	<b>79,75</b>	<b>544,35</b>	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
Обед:														
81	Икра морковная	80	0,26		6,5	78,24	0,02	2,9	0,04	0,85	52,95	37,4	13,1	0,2
110	Борщ со сметаной на кур/б.	250/5	9,29	13,76	21,5	194,5	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,19	0,2
505	Кнели из кур, соус сметанный с луком	90/50	4,46	7,42	27,41	202,26	0,15	3,5	0,17	1,75	77,07	287,07	30,7	2,95
332	Вермишель с маслом	150/5	13,15	6,65	7,84	162,15	0,13		0,04		34,1	162,95	28,01	1
633	Компот из яблок	200			35,2	105	0,03	1,24			136	23		1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	<b>73,5</b>	0,04	0,7	0,05		68	46	26	0,6
		<b>Итого</b>	<b>29,5</b>	<b>27,1</b>	<b>113,75</b>	<b>815,65</b>	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,95
			<b>45,0</b>	<b>45,0</b>	<b>193,5</b>	<b>1360</b>	0,98	49	0,64	8,4	840	2160	210	11,9

Используемая литература: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» «Хлебпродинформ» Москва -2004 год. Редактор Лапшиной В. Т.