

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №26

Андреева А.Ю.

Приказ №265/4-д от 28.08.2025г

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
МАОУ СОШ № 26  
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технических нормативов . Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под  
ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДeЛипринт , 2011 г.

Для учащихся 11 – 18 лет

№ рецепт туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe			
<b>1 ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак:</b>													
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6			
№301	Омлет натуральный	200	326,0	17,2	26,7	4,6	0,12	0,6	163,0	3,0			
№100	Сыр сырчужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04			
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12			
<b>Итого:</b>			<b>703,3</b>	<b>32,56</b>	<b>34,75</b>	<b>64,54</b>	<b>0,28</b>	<b>14,37</b>	<b>484,6</b>	<b>4,51</b>			
<b>Обед:</b>													
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9			
№150	Суп картофельный с рыбой	250	143,5	9,85	4,82	15,2	0,18	12,12	432,5	1,57			
№370	Плов из отварного мяса	250	440,0	18,9	18,6	49,2	0,07	0,4	23,0	2,8			
№518	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34			
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0			
<b>Итого:</b>			<b>1019,6</b>	<b>39,97</b>	<b>25,62</b>	<b>133,02</b>	<b>24,49</b>	<b>44,82</b>	<b>516,54</b>	<b>26,07</b>			

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe			
<b>2 ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак:</b>													
№313	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	553,3	32,0	33,6	31,8	0,09	0,8	396,0	1,3			
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№493	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	16,0	0	0	11,0	0,3			
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12			
<b>Итого:</b>			<b>956,3</b>	<b>44,19</b>	<b>47,22</b>	<b>90,12</b>	<b>0,24</b>	<b>1,7</b>	<b>602,4</b>	<b>2,42</b>			
<b>Обед:</b>													
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9			
№134	Рассольник ленинградский	250	121,0	2,0	5,2	16,2	0,09	7,7	15,5	0,9			
№426	Картофельное пюре	180	165,6	3,7	7,9	19,6	0,2	6,1	46,8	1,3			
№345	Котлета рыбная	100	113	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	35,0	0,6			
ПР	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	75,0	0	0	19,42	0,31	19,56	0	0			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34			
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0			
<b>Итого:</b>			<b>818,7</b>	<b>29,82</b>	<b>17,2</b>	<b>133,24</b>	<b>24,89</b>	<b>62,06</b>	<b>144,34</b>	<b>21,7</b>			

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe

**3 ДЕНЬ**  
**Завтрак:**

№165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,0	5,7	5,26	18,98	0,16	0,92	164,0	0,36
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№100	Сыр сырчужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№497	Какао с молоком	200	186,0	5,0	4,4	31,7	0,06	1,7	163,0	1,3
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
<b>Итого:</b>			<b>634,3</b>	<b>25,25</b>	<b>17,61</b>	<b>92,92</b>	<b>0,35</b>	<b>3,59</b>	<b>611,4</b>	<b>2,53</b>

**Обед:**

№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№148	Суп картофельный с мясными клещками	250	94,2	2,2	2,9	14,7	0,12	11,0	16,2	1,1
№414	Рис отварной	180	245,5	4,4	7,3	4,5	0,03	0	6,2	0,63
№401	Гуляш мясной	110	221,0	14,6	16,7	2,88	0,19	10,0	25,0	4,8
№508	Компот из кураги	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
ПР	Кондитерские изделия	75	310,5	6,37	8,47	52,27	0,075	0	31,87	0,75
<b>Итого:</b>			<b>1244,8</b>	<b>37,39</b>	<b>36,67</b>	<b>153,77</b>	<b>0,615</b>	<b>31,5</b>	<b>163,27</b>	<b>12,38</b>

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe			
<b>4 ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак:</b>													
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9			
№267	Каша пшененная молочная жидкая	200	283,6	7,8	9,5	35,8	4,75	1,5	144,6	0,03			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04			
№100	Сыр сырчужный твердыми порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09			
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01			
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12			
<b>Итого:</b>			<b>763,9</b>	<b>26,69</b>	<b>28,62</b>	<b>97,82</b>	<b>5</b>	<b>28,77</b>	<b>570</b>	<b>1,85</b>			
<b>Обед:</b>													
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6			
№146	Суп картофельный с клецками	250	63,0	1,2	2,6	8,7	0,06	5,7	10,7	0,6			
№291	Макаронные изделия отварные	180	173,8	6,7	0,8	34,8	0,06	0,02	6,8	0,9			
№405	Курица в сметанном соусе	130	192	13,6	13,5	4,1	0,02	2,3	34,0	1,0			
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34			
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0			
<b>Итого:</b>			<b>872,9</b>	<b>31,92</b>	<b>18,8</b>	<b>141,72</b>	<b>24,34</b>	<b>21,82</b>	<b>135,54</b>	<b>22,6</b>			

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe			
<b>5 ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак:</b>													
№262	Каша манная молочная жидккая	200	215,4	6,2	7,46	30,86	0,08	1,38	132,8	0,04			
№300	Яйцо вареное	40	63,0	5,1	4,6	0,3	0,03	2,0	22,0	1,0			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№100	Сыр сырчужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09			
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04			
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12			
<b>Итого:</b>			<b>641,7</b>	<b>25,86</b>	<b>20,01</b>	<b>88,6</b>	<b>0,24</b>	<b>7,15</b>	<b>453,4</b>	<b>1,95</b>			
<b>Обед:</b>													
№106	Овощи натуальные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9			
№142	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины, сметаной	250	83,0	1,75	4,9	7,77	0,05	18,4	34,0	0,8			
№369	Жаркое по - домашнему	220	379	26,0	23,2	16,6	0,16	7,6	35,0	3,4			
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	122,0	1,4	0	29,0	0	0	1,0	0,1			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№110	Хлеб столовый 9ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34			
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0			
<b>Итого:</b>			<b>928,1</b>	<b>39,37</b>	<b>30,1</b>	<b>121,79</b>	<b>24,43</b>	<b>54,3</b>	<b>117,04</b>	<b>23,2</b>			
<b>Питьевой режим</b>													
№518	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8			

	<b>Итого:</b>		<b>92,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>
--	---------------	--	-------------	------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	------------

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe

**6 ДЕНЬ**  
**Завтрак:**

<b>№260</b>	Каша «Дружба»	200	226,2	5,26	11,6	25,0	0,08	1,3	126,6	0,56
<b>№108</b>	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,6	0,66
<b>№93</b>	Масла сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
<b>№100</b>	Сыр сырчужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
<b>№501</b>	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01
<b>ПР</b>	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
<b>Итого:</b>			<b>682,5</b>	<b>23,05</b>	<b>30,52</b>	<b>83,22</b>	<b>0,27</b>	<b>3,57</b>	<b>538,6</b>	<b>1,48</b>

**Обед:**

<b>№106</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
<b>№144</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	108,0	2,3	4,2	15,1	0,19	8,67	19,0	0,92
<b>№291</b>	Макаронные изделия отварные	180	173,8	6,7	0,8	34,8	0,06	0,02	6,8	0,9
<b>№381</b>	Котлета мясная	100	286,0	17,8	17,5	14,3	0,09	0	39,0	2,8
<b>№508</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
<b>№108</b>	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
<b>№110</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	54,3	1,98	0,36	10,2	0,05	0	10,5	1,17
<b>№112</b>	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
<b>Итого:</b>			<b>957,6</b>	<b>35,24</b>	<b>24,04</b>	<b>148,12</b>	<b>24,49</b>	<b>22,49</b>	<b>138,34</b>	<b>23,55</b>

№ рецепт туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес- кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe			
<b>7 ДЕНЬ</b>													
<b>Завтрак:</b>													
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6			
№313	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	553,3	32,0	33,6	31,8	0,09	0,8	396,0	1,3			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№100	Сыр сырчужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09			
№493	Чай с сахаром	200	60,0	0,1	0	16,0	0	0	11,0	0,3			
<b>Итого:</b>			<b>802,6</b>	<b>39,96</b>	<b>36,78</b>	<b>79,82</b>	<b>0,18</b>	<b>10,87</b>	<b>532</b>	<b>2,95</b>			
<b>Обед:</b>													
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9			
№159	Суп-пюре из картофеля	250	176,0	4,8	6,4	24,7	0,14	9,6	117,7	1,1			
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	303,6	10,3	9,4	44,5	0,24	0	17,1	5,5			
№390	Тефтели из говядины с рисом	100	221,0	9,5	15,3	11,4	0,05	0,8	21,0	1,5			
ПР	Напиток витаминизированный «Валетек»	200	75,0	0	0	19,42	0,31	19,56	0	0			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34			
ПР	Кондитерские изделия	75	310,5	6,37	8,47	52,27	0,075	0	31,87	0,75			
<b>Итого:</b>			<b>1359,7</b>	<b>40,59</b>	<b>40,97</b>	<b>206,01</b>	<b>1,035</b>	<b>54,96</b>	<b>234,67</b>	<b>12,75</b>			

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe

**8 ДЕНЬ**  
**Завтрак:**

№255	Каша ячневая вязкая	200	271,2	6,4	11,4	35,7	0,12	1,4	167,0	0,9
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04
№497	Какао с молоком	200	186,0	5,0	4,4	31,7	0,06	1,7	163,0	1,3
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
<b>Итого:</b>			<b>800,2</b>	<b>23,49</b>	<b>29,42</b>	<b>109,72</b>	<b>0,33</b>	<b>4</b>	<b>525,4</b>	<b>3,02</b>

**Обед:**

№106	Овощи натуальные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6
№134	Рассольник ленинградский	250	121,0	2,0	5,2	16,2	0,09	7,7	15,5	0,9
№426	Картофельное пюре	180	165,6	3,7	7,9	19,6	0,2	6,1	46,8	1,3
№345	Котлета рыбная	100	113	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	35,0	0,6
№508	Компот из кураги	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
<b>Итого:</b>			<b>843,7</b>	<b>30,02</b>	<b>17,1</b>	<b>139,52</b>	<b>24,56</b>	<b>28</b>	<b>181,34</b>	<b>22,9</b>

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe

**9 ДЕНЬ**  
**Завтрак:**

№165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	146,0	5,7	5,26	18,98	0,16	0,92	164,0	0,36
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№100	Сыр сырчужный твердый порциями	10	34,3	2,5	2,6	0	0	0,07	90,0	0,09
№494	Чай с лимоном	200	61,0	0,01	0	15,2	0	2,8	14,2	0,04
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12
<b>Итого:</b>			<b>509,3</b>	<b>20,26</b>	<b>13,21</b>	<b>76,42</b>	<b>0,29</b>	<b>4,69</b>	<b>462,6</b>	<b>1,27</b>

**Обед:**

№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	24,0	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	14,0	0,9
№146	Суп картофельный с клецками	250	63,0	1,2	2,6	8,7	0,06	5,7	10,7	0,6
№414	Рис отварной	180	245,5	4,4	7,3	40,5	0,03	0	6,2	0,63
№404	Кура отварная	100	242,0	23,5	16,2	0,6	0,06	4,7	35,7	1,5
№518	Сок фруктовый	200	92,0	1,0	0,2	0,2	0,02	4,0	14,0	2,8
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	9,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	2,34
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0
<b>итого</b>			<b>986,6</b>	<b>46,32</b>	<b>28,3</b>	<b>118,42</b>	<b>24,39</b>	<b>42,7</b>	<b>113,64</b>	<b>24,43</b>

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (выход, г)	Энергетичес- кая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	B1	C	Ca	Fe			
<b>10 ДЕНЬ</b>													
Завтрак:													
№262	Каша манная молочная жидкая	200	215,4	6,2	7,46	30,8	0,08	1,38	132,8	0,04			
№300	Яйцо вареное	40	63,0	5,1	7,46	0,3	0,03	2,0	22,0	1,0			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№93	Масло сливочное порциями	10	75,0	0,04	8,27	0,08	0,02	0	1,0	0,04			
№501	Кофейный напиток с молоком	200	79,0	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	126	0,01			
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	120	127	7,49	4,87	12,72	0,07	0,9	182,4	0,12			
<b>Итого:</b>			<b>700,4</b>	<b>26,59</b>	<b>28,38</b>	<b>89,32</b>	<b>0,3</b>	<b>5,58</b>	<b>476,2</b>	<b>1,87</b>			
Обед:													
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	14	0,8	0,1	2,5	0,03	10,0	23,0	0,6			
№128	Борщ с капустой свежей и картофелем	250	95,0	1,8	5,0	10,65	0,04	10,3	34,5	1,2			
№291	Макаронные изделия отварные	180	173,8	6,7	0,8	34,8	0,06	0,02	6,8	0,9			
№398	Печень говяжья по-строгановски	110	213,0	18,0	13,8	9,0	0,29	8,5	23,0	6,7			
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	110,0	0,5	0	27,0	0,01	0,5	28,0	1,5			
№108	Хлеб пшеничный	60	141,0	4,56	0,48	29,52	0,06	0	12,0	0,66			
№110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	108,6	3,96	0,72	20,4	0,1	0	21,0	1,47			
№112	Фрукты свежие	150	70,5	0,6	0,6	14,7	24,0	3,3	0,04	15,0			
<b>Итого:</b>			<b>925,9</b>	<b>36,92</b>	<b>21,5</b>	<b>148,57</b>	<b>24,59</b>	<b>32,62</b>	<b>148,34</b>	<b>28,03</b>			
<b>Питьевой режим</b>													
№518	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	92,0	1,0	0,2	0,02	0,02	4,0	14,0	2,8			

	<b>Итого:</b>			<b>92,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>
--	---------------	--	--	-------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------

**НАКОПЬЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ**  
**Возрастная категория 11-18 лет**

<b>Наименование продукта</b>	<b>Норма</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Средняя</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	72	60	60	120	60	60	6	120	60	60	60	72
<b>Хлеб пшеничный</b>	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
<b>Мука пшеничная</b>	12	-	16	30	3	-	11	34	9	15	1	12
<b>Крупы, бобовые</b>	30	68	31	-	64	31	35	82	31	64	31	43
<b>Макаронные изделия</b>	12	-	61	-	16	-	61	-	-	16	61	21
<b>Картофель</b>	112	150	66	303	138	192	83	133	303	66	25	145
<b>Овощи свежие</b>	192	279	236	153	131	225	141	249	151	134	214	182
<b>Фрукты свежие</b>	111	150	150	150	-	150	150	-	150	150	150	120
<b>Фрукты сухие</b>	12	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	12
<b>Соки</b>	120	200	-	200	-	200	-	200	-	200	200	120
<b>Мясо</b>	47	110	-	-	28	151	116	61	-	-	-	47
<b>Субпродукты</b>	24	-	-	-	124	-	-	-	-	-	124	24
<b>Курица</b>	32	-	160	-	-	-	-	-	-	160	-	32
<b>Рыба</b>	46	110	-	167	-	-	-	-	167	-	-	46
<b>Молоко</b>	210	76	300	48	335	150	300	107	328	185	300	213
<b>Кисломолочные</b>	108	120	120	120	120	120	120	-	120	120	120	108
<b>Творог</b>	36	-	-	188	-	-	-	188	-	-	-	37
<b>Сыр</b>	9	11	11	-	11	11	11	11	-	11	11	9
<b>Сметана</b>	6	-	14	14	-	7	-	7	7	-	27	7
<b>Масло сливочное</b>	21	25	31	22	13	12	34	31	25	12	22	22
<b>Масло растительное</b>	11	9	8	5	13	10	10	5	15	8	19	11
<b>Яйца</b>	24	123	4	10	-	40	6	4	6	4	40	24
<b>Сахар</b>	21	15	30	24	35	25	35	24	35	15	30	26
<b>Чай</b>	1,0	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	1,0
<b>Какао</b>	0,7	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	1,0

