

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ "СОШ № 7"

А.В. Булыгина

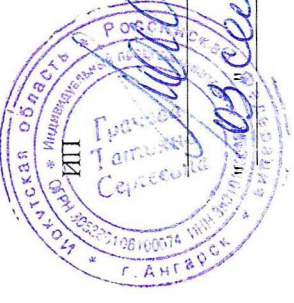
" 02 " 09 2024г.



« УТВЕРЖДАЮ »

Т.С. Грачева

03.09.2024г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное циклическое меню
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей с 12 лет и старше при МБОУ "СОШ № 7"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептов блюд :

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

1 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	С	В1	В2		А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	20					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
	Завтрак																								
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/6	3,99	6,17	33,97	205,63	0,91	0,047	0,122	48,73	0,31	102,07	97,02	23,58	2,11	73,28	0,008	0,003	0,09						
ПР	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017						
ПВ	Яблоко	160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013						
ПР	Печенье овсяное	36	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004						
382	Какао с молоком гущеным	200	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09						
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004						
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2						
	Итого:	684,5	17,53	17,09	96,55	582,73	34,88	0,304	0,43	110,19	0,9	275,47	255,76	73,46	3,453	269,79	0,0235	0,00615	0,418						
	Обед																								
71	Овощи свежже (помидор)	100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02						
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	1,02	96,6	0,0022	0,00041	0,018						
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	203,64	0	0,03	0,022	0	0,048	1,63	73,12	17,19	0,62	48,68	0,0018	0,000012	0,015						
423	Бефстроганов из говядины	120	11,68	30,06	17,2	378	6,12	0,4	0,13	0	0,91	121,49	174,1	43,83	2,16	73	0,003	0,0091	0,98						
349	Компот из черносслива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1						
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083						
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28						
	Итого:	937	18,90	31,26	74,77	648,98	6,84	0,528	0,22	0,00	0,91	180,16	268,32	71,85	2,974	214,00	0,0331	0,0106	1,368						
	Полдник																								
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027						
771	Булочка Октябрьнок	75	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	79,82	1,56	163,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0001	0,36						
	Итого:	275	6,11	4,49	30,42	186,84	3,04	0,075	0,290	79,82	1,56	199,2	186,30	18,64	0,44	135,54	0,008	0,0001	0,387						
	Итого за день:	1896,5	42,54	52,84	201,74	1418,55	44,76	0,907	0,940	190,01	3,37	654,83	710,38	163,95	6,867	619,33	0,0647	0,01685	2,173						

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
 Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С	К/кал		В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
	Завтрак																						
131	Горошек зеленый консервир	100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008				
211	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,72	19,25	13,94	392,53	5,54	0,32	0,084	390	2	170,42	277,3	26,66	3,2	195,5	0,013	0,012	1,36				
378	Чай с молоком, сахаром	200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065				
ПР	Мандарин	120	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,4	0,0065	0	0,032					
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2				
	Итого:	585	25,370	28,710	129,37	606,39	6,697	0,462	10,267	398,37	27,70	309,73	389,57	48,05	165,82	346,99	0,0294	0,0452	1,6290				
	Обед																						
71	Овощи свежие(огурец)	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005				
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250\10	2,46	7,43	10,82	151,8	3,2	0,067	0,061	16,9	0,62	87,9	49	22,12	1,82	133,25	0,003	0,00066	0,045				
268	Котлета рубл с маслом слив	100\5	16,5	17,53	14,3	305,57	0,32	0,08	0,14	44,8	0,95	154,23	122,13	23,22	1,67	85,8	0,0032	0,0076	0,96				
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024				
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	1,3	0,009	0,023	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8	109,8	0,007	0	0,1				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083				
ПР	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28				
	Итого:	937	16,34	13,89	117,46	691,62	5,28	0,2800	0,191	16,91	7,04	133,83	182,79	47,69	4,015	316,91	0,0256	0,0022	0,4407				
	Полдник																						
772	Ватружка с повидлом	75	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,011	45,86	0,27	44,46	83,27	14,3	1,8	52,44	0,0078	0,00001	0,08				
ПР	Кисломолочный нап. Снежок	200	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3				
	Итого:	275	6,77	11,05	37,83	259,01	1,67	0,156	0,026	124,16	1,33	178,98	189,7	23,89	2,590	131,4	0,0117	0,000	0,380				
	Итого за день:	1797	48,48	53,65	284,66	1557,02	13,647	0,898	10,48	539,44	36,07	622,54	762,03	119,63	172,429	795,317	0,0667	0,04743	2,4497				

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осень-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

3 День

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Завтрак																			
ПР	Кукуруза консервированная	100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01	
492	Филе куриное тушеное	120	7,1	8,86	0	64,43	0,16	0,006	0,09	52,5	0,83	133,3	66,6	13,75	0,5	25	0,0008	0,0031	0,028	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,0084	0,76	
379	Кофейный напиток с мол. стущ	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого:	665	17,040	15,140	62,61	329,11	2,670	0,139	0,199	111,50	0,93	226,92	206,58	29,63	0,86	112,51	0,0382	0,0057	0,2720	
	Обед																			
82	Свекла отварная дольками	100	0,95	0,22	5,3	28,5	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	0,81	105,3	56,72	17,92	1,67	126,5	0,0052	0,00070	0,022	
234	Биточки рыбные с маслом сливочным	100\6	11,2	14,1	13,9	181,47	0,22	0,037	0,11	22,46	6,86	290,1	167,7	39,46	1,36	185,1	0,0012	0,0062	0,73	
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014	
348	Компот из кураги	200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,003	0,015	0	0	20,31	12,45	17,22	0,044	70,2	0,007	0	0,1	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
ПР	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого:	938	21,58	24,24	98,37	654,85	5,58	0,2653	0,275	39,36	7,04	447,91	328,66	94,17	3,892	413,56	0,0256	0,0084	1,1523	
	Полдник																			
ПР	Печенье овсяное	72	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0	0,015	
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027	
	Итого:	272	2,77	0,71	34,29	180,04	2,78	0,129	0,095	6	0,00	52,30	30,70	8,06	0,97	63,50	0,0036	0,000	0,0	
	Итого за день:	1875	41,39	40,09	195,27	1164	11,03	0,533	0,569	156,86	7,97	727,13	565,94	131,86	5,722	589,57	0,0674	0,01408	1,4663	

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной
 Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность К/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																									
			Б	Ж	У	С		B1	B2	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	F	F																						
																						4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	2	3																																									
	Завтрак																																										
182	Каша вязкая молочная пшенивая с маслом сливочным	120/6	5,52	7,49	26,17	246,05	0,86	0,09	0,12	56,48	0,32	121,52	142,46	33,82	2,36	100,57	0,012	0,004																									
223	Запеканка из творога с молоком сушенным	100/15	3,49	3,79	9,71	113	0,18	0,113	0,11	31,88	0,69	103,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020																									
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0																									
ПР	Мандарин	120	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025																									
ПВ	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001																									
ПВ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2																								
	Итого:	626	11,95	20,52	65,94	398,56	1,617	0,242	0,3130	53,84	0,78	193,47	182,41	38,00	2,8500	141,95	0,0104	0,00325																									
	Обед																																										
57	Икра кабачковая пром. Производство для детского питания	100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0																									
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,75	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	16,9	0,012	42,67	88,1	23,07	1,55	110,32	0,0033	0,0009																								
288	Курица отварная с маслом сливоч	100/5	53,96	14,5	14,56	4,37	207,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046																								
309	Макaronные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024																								
ПР	Сок фруктовый	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027																								
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015																									
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28																								
	Итого:	927	74,94	26,39	112,6	507,75	345,76	5,628	0,437	0,18	54,52	69,10	341,66	211,67	45,830	133,42	236,786	0,00600	0,323																								
	Полдник																																										
ПР	Кисломолочный нап. Ряженка	180	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001																									
769	Сдоба домашняя	75	0,39	0,099	0,079	2,79	0,19	0,002	0,019	0	0	0,61	0,47	0,79	0	0,59	0	0																									
	Итого:	255	5,88	4,609	7,649	97,52	1,51	0,0769	0,049	77	1	133,24	138,78	10,64	0,18	67,85	0,0048	0	0,360																								
	Итого за день:	1808	92,77	51,519	186,159	1003,83	348,887	5,9469	0,7990	131,3	56,38	395,81	662,85	260,31	48,8600	343,22	236,801	0,0094	1,032																								

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

5. День

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность ккал	C	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	К	Д	А			B2	B1	B12	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
	Завтрак																									
ПР	Кукуруза консервированная	100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01							
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,0084	0,76							
462.2	Тфтели мясные с соусом	100/50	14,01	36,07	20,64	453,6	7,3	0,48	0,15	0	1,09	145,88	208,9	52,59	2,59	87,6	0,0036	0,01	1,17							
382	Какао с молоком, сгущенным	200	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09							
ПВ	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004							
ПВ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2							
	Итого:	695	10,45	6,78	57,51	280,82	2,62	0,139	0,244	35,96	0,09	97,83	149,1	26,87	0,650	91,87	0,0313	0,00255	0,304							
	Обед																									
70	Огурец соленый пром. произ-ва	100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,019							
111	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	5,48	5,26	16,53	135,75	4,58	0,23	0,073	18,75	0,025	42,68	88,1	23,075	1,63	110,33	0,0034	0,00094	0,16							
439	Суфле из печени	120	15,15	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	8,61	270,74	195,94	17,76	1,92	120,36	0,012	0,019	1,41							
128	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1							
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083							
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28							
	Итого:	952	12,85	6,35	86,71	458,23	5,30	0,358	0,163	18,75	0,03	101,35	182	51,10	2,444	251,33	0,0230	0,0024	0,5673							
	Полдник																									
ТТК	Плюшка московская	75	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0	0,027							
377	Чай с лимоном, сахаром	200/157	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062							
	Итого:	297	1,14	2,63	30,43	127,00	0,24	0,030	0,100	6,00	0,00	7,40	12,8	4,70	0,06	5	0,0014	0,0000	0,089							
	Итого за день:	1944	24,44	15,76	174,65	866,05	8,16	0,527	0,507	60,7	0,12	206,58	705,6	82,7	3,154	348,1	0,0557	0,00499	0,9603							

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной
 Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность К/кал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Завтрак																		
182	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	5,52	7,49	26,17	246,05	0,86	0,09	0,12	56,48	0,32	121,52	142,46	33,82	2,36	100,57	0,012	0,004	0,18
ПР	Сыр в индивидуальной упаковке	17,5	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017
379	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03
ПР	Кондитерские изделия	35	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
ПВ	Банан	201	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого:	713,5	18,30	13,53	92,660	509,93	33,75	0,3020	0,194	76,50	0,6	169,4	183,06	44,88	1,490	215,70	0,0296	0,0032	0,266
	Обед																		
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02
95	Суп с рыбными консервами	250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	2	170,3	51,52	9,85	1,88	7,5	0,003	0,0025	0,0031
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024
294	Шницель рубл из курицы с соусом	100/50	14,5	14,56	4,37	207,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	1,3	0,009	0,023	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8	109,8	0,007	0	0,1
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого:	822	13,53	6,410	105,69	533,82	1,30	0,188	0,120	0,01	0,20	37,43	118,79	21,97	2,170	177,36	0,0292	0,00150	0,391
	Полдник																		
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027
ПР	Пряник	78	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3
	Итого:	278	4,37	4,50	30,85	169,03	3,36	0,139	0,085	78,3	1,060	170,52	127,10	15,35	1,06	141,98	0,0075	0,0001	0,327
	Итого за день:	1813,5	36,20	24,440	229,200	1212,78	38,41	0,6290	0,399	154,81	1,860	377,31	428,95	82,20	4,720	535,04	0,0663	0,00478	0,984

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

7 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность Ккал	С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ф			В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
	Завтрак																					
131	Горошек зеленый консервир	100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008			
231	Поджарка рыбная из минтая	120	5,18	8,86	44,28	392,4	0,07	0,84	0,04	0,96	175,68	244,68	0,036	0,516	3,108	105,6	0,0004	0,013	0,12			
310	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,42	5,17	27,61	170,82	10	0,12	0,094	0	0,06	101,57	95,66	23,18	1,218	150,5	0,01	0	0,04			
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055			
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2			
	Итого:	670	13,40	14,76	112,31	742,04	10,10	1,040	0,187	0,96	175,68	365,79	148,40	32,4	4,516	282,2	0,0198	0,0140	0,419			
	Обед																					
54	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,43	1,35	6,18	22,93	1,51	0,028	0,02	7	0	12,7	16,25	0,23	0,036	0,71	0,0036	0,000016	0,008			
112	Суп с макар. изделиями и картофелем	250	2,56	5,27	21,93	109	4,82	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	1,66	98,12	0,0032	0,000036	0,025			
291	Плов из мяса птицы	240	20,32	15,21	46,87	388,6	4,56	0,12	0,15	23,35	0,9	188,94	210,39	38,17	1,41	101,68	0,0013	0,0039	0,57			
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14			
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083			
ПВ	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28			
	Итого:	1012	7,39	1,27	58,92	277,88	50,00	0,124	0,122	0,00	0,00	47,53	74,22	13,00	0,83	41,5	0,0206	0,00150	0,428			
	Полдник																					
ПТК	Рулет с повидлом	75	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017			
ПР	Кисломолочный нап. Бифивит	180	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3			
	Итого:	255	4,54	7,00	26,42	138,99	0,877	0,19	0,205	85,30	1,06	134,5	111,5	12,89	0,86	79,3	0,0051	0,0001	0,32			
	Итого за день:	1937	25,33	23,0	197,65	1158,91	60,974	1,354	0,514	86,26	176,74	547,84	334,12	58,33	6,209	403,05	0,0455	0,01560	1,16			

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
 Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

8. день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность К/кал	С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02		
211	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,72	19,25	13,94	392,53	5,54	0,32	0,084	390	2	170,42	277,3	26,66	3,2	195,5	0,013	0,012	1,36		
	ПР Сыр в индивидуальной упаковке	15	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017		
382	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,00025	0,09		
	ПВ Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004		
	ПВ Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	752	31,38	28,45	56,67	671,75	7,1	0,45	0,341	443,46	2,590	338,95	416,57	61,58	4,110	301,24	0,0238	0,0152	1,67100		
	Обед																				
70	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005		
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,47	2,71	12,11	110,75	2	0,09	0,005	16,9	0	26,7	30,97	9,02	1,01	89,15	0,0031	0,00083	0,021		
294	Котлеты рубл из курицы с соусом	100/50	14,5	14,56	4,37	207,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21		
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1		
	ПВ Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083		
	ПВ Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28		
	Итого:	972	13,98	6,500	101,90	524,62	0,72	0,194	0,120	0,00	0,00	64,50	138,82	36,52	1,414	177,36	0,0292	0,00150	0,391		
	Полдник																				
773	Булочка вешушка	75	4,27	12,52	18,88	131	0,79	0,08	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,07		
377	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,062		
	Итого:	297	4,34	12,54	33,88	181,0	0,82	0,080	0,090	37,5	0,80	56,85	87,91	18,52	0,440	85,6	0,0021	0,0000	0,132		
	Итого за день:	49,70	47,490	192,45	1377,4	8,59	0,727	0,551	480,96	3,390	460,30	643,30	643,30	116,62	5,964	564,15	0,0551	0,01665	2,19370		

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

9 день

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	С	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
175	Каша молочная Чебурашка с маслом сливочным	120/6	3,99	6,17	33,97	205,63	0,91	0,047	0,122	48,73	0,31	102,07	97,02	23,58	2,11	73,28	0,008	0,003	0,09		
223	Запеканка из творога с молоком сулunenным	100/15	3,49	3,79	9,71	113	0,18	0,113	0,11	31,88	0,69	103,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002		
	ПВ Яблоко	160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013		
379	Кофейный напиток с молоком сулunenным	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03		
	ПР Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004		
	ПР Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	666	16,01	13,66	109,9	621	34,74	0,403	0,347	125,61	1,100	290,52	283,53	63,16	5,040	290,80	0,0292	0,0063	0,337		
	Обед																				
57	Икра кабачковая пром. Производства для детского питания	100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016		
82	Борщ со св. капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	1,92	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	1,22	185,3	0,0052	0,00026	0,03		
259	Жаркое по-домашнему	250	15,01	21,2	34,72	368,56	4,46	0,022	0,084	0	1,09	173,82	162,16	46,24	2,89	130,96	0,0024	0,01	1,18		
349	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1		
	ПВ Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083		
	ПВ Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28		
	Итого:	902	7,22	28,97	57,57	270,98	0,72	0,128	0,09	0,00	0,00	58,67	94,22	28,02	0,8140	141,00	0,0196	0,00150	0,388		
	Полдник																				
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027		
772	Булочка с маком	75	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017		
	Итого:	275	1,97	2,50	41,29	160,04	2,54	0,129	0,3	7,00	0,00	36,00	25,80	9,06	0,340	63,30	0,0048	0,00000	0,044		
	Итого за день:	1843	25,20	45,13	208,76	1052,47	38,00	0,660	0,697	132,61	1,100	385,2	403,55	100,24	6,1940	495,10	0,0536	0,00778	0,769		

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.

Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

10 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ккал	С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
70	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005		
268	Котлета рубл с маслом слив	100/5	16,5	17,53	14,3	305,57	0,32	0,08	0,14	44,8	0,95	154,23	122,13	23,22	1,67	85,8	0,0032	0,0076	0,96		
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024		
378	Чай с молоком, сахаром	200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065		
35	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004		
30	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	650	12,62	7,25	71,95	403,77	1,11	0,176	0,213	8,37	0,100	128,13	142,47	28,87	0,824	187,84	0,0137	0,00116	0,271400		
	Обед																				
82	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	16,9	0,012	42,67	88,1	23,07	1,55	110,32	0,0033	0,0009	0,02		
288	Курица отварная порционно	100/5	14,5	14,56	4,37	207,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024		
	ПР Сок фруктовый	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027		
	ПР Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083		
	ПР Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28		
	Итого:	887	35,11	26,33	118,84	855,31	8,22	0,500	0,361	54,5	1,07	279,60	343,93	78,02	4,548	367,88	0,0326	0,00700	0,5597		
	Полдник																				
741	Ватружка с повидлом	75	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,011	45,86	0,27	44,46	83,27	14,3	1,8	52,44	0,0078	0,00001	0,08		
	ПР Кисломолочный нап. Ряженка	200	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36		
	Итого:	275	8,79	11,06	37,4	279,75	2,14	0,131	0,041	123,12	1,35	177,09	221,58	24,15	1,980	119,7	0,0126	0,00011	0,440		
	Итого за день:	1812	56,52	44,64	228,2	1538,83	11,47	0,807	0,615	186,01	2,522	584,82	707,98	131,04	7,352	675,42	0,0589	0,00827	1,2711		

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
 Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.