

СОГЛАСОВАНО:

Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»



Н.Н. Стромиллова

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся с ограниченными возможностями здоровья
в возрасте с 12 лет и старше
на учебный год



СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №1

А.А. Жавнин

Директор школы №2

Директор школы №3

Директор школы №4

Директор школы №5

Директор школы №6

Директор школы №7

Директор школы №8

Директор школы №9

А.И. Михеда

Директор школы №10

Директор школы №11

Директор школы №12

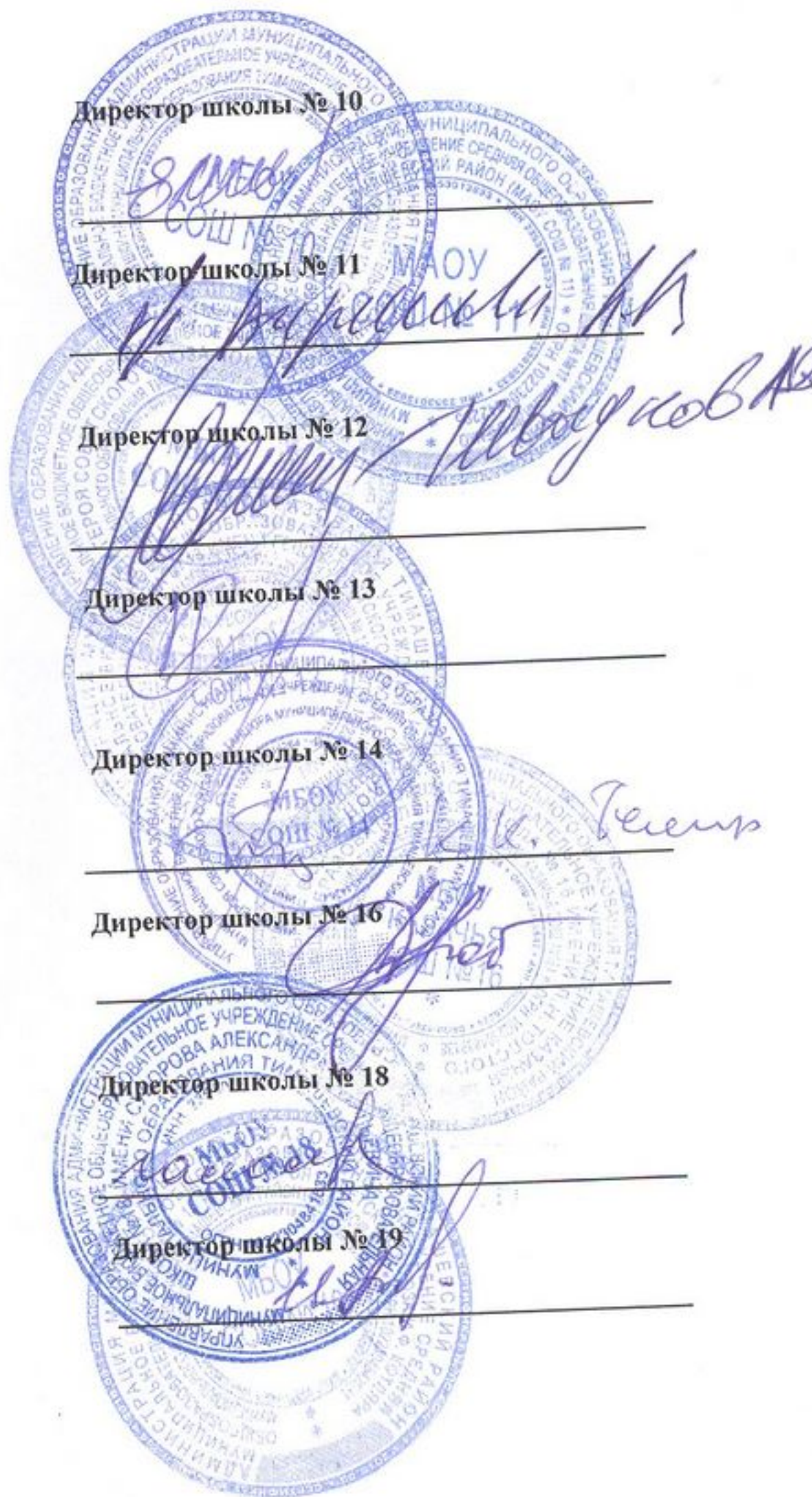
Директор школы №13

Директор школы №14

Директор школы №16

Директор школы №18

Директор школы №19



Примерное меню завтраков и обедов для детей с 12 лет и старше (5-11 класс) ОВЗ

Неделя : Первая

День : Понедельник

День 1

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р					
	1 Завтрак					1 смена													
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99					
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00					
	Итого	242	5,1	8,1	22,6	184	0,02	2,9	0,06	0,3	151,2	12	0,7	103					
	2 Завтрак																		
114/к	Икра кабачковая	40	0,52	1,95	1,99	27,59	0,01	3,11	0,00	0,95	10,39	5,99	0,28	11,60					
306/к	Омлет с мясопродуктами	130	11,31	23,08	2,44	263,03	0,08	0,30	0,22	0,90	90,22	16,82	1,98	192,68					
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	450	20,81	28,49	54,95	539,32	0,24	4,71	0,24	2,82	247,11	57,91	4,08	374,18					
	Обед					2 смена													
128/к	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	21,00	0,96	42,40					
306/к	Омлет с мясопродуктами	130	11,31	23,08	2,44	263,03	0,08	0,30	0,22	0,90	90,22	16,82	1,98	192,68					
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	610	21,75	30,54	61,48	587,73	0,27	9,84	0,24	3,79	264,32	72,92	4,76	404,98					
	С 1 сентября по 15 октября																		
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,20	0,01	4,23	0,00	78,00	5,10	4,80	0,21	9,60					
	Полдник																		
517/к	Кисломолочный продукт (йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45					
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17	4,00	2,50	0,37	9,00					
	Итого	120	5,45	3,86	27,37	170,15	0,03	0,57	0,01	0,17	117,05	15,8	0,46	95,45					

Неделя : Первая

День : Вторник

День 2

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р					
	1 Завтрак					1 смена													
237/к	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	7,4	6,79	32,13	219,3	0,17	0	0,03	0,53	12,3	117,26	3,93	175,63					
94/к	Бутерброд с маслом, 15/5	20	0,79	8,33	4,99	97,99	0,01	0	0	0,19	3,33	1,33	0,13	8,66					
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00					
	2 Завтрак																		
49/к	Салат витаминный (с кукурузой конс.)	40,00	0,59	2,45	1,67	20,72	0,01	7,46	0,00	1,12	12,08	6,95	0,22	15,41					
404/к	Птица отварная	100	23,56	16,28	0,56	242,86	0,06	4,71	0,02	0,56	35,71	22,85	1,57	158,58					
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27					
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	570	33,84	27,27	93,68	746,46	0,24	18,29	29,52	4,50	105,46	96,33	5,26	352,16					
	Обед					2 смена													
146/к	Суп картофельный с клецками	200	0,87	1,89	6,38	46,02	0,04	4,18	0,00	0,87	7,82	12,18	0,44	29,29					
404/к	Птица отварная	100	23,56	16,28	0,56	242,86	0,06	4,71	0,02	0,56	35,71	22,85	1,57	158,58					
256/ц	Рис отварной с тушенными овощами	150	3,41	7,58	33,73	217,18	0,04	1,82	29,50	1,65	15,17	31,43	0,65	82,27					
507/к	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	730	34,12	26,71	98,39	771,76	0,27	15,01	29,52	4,25	101,2	101,56	5,48	366,04					
	С 1 сентября по 15 октября																		
22/к	Помидоры свежие порционно	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,01	7,50	0,21	4,20	6,00	6,00	0,27	7,80					
	С 1 марта																		
	Кукуруза отварная	30	0,85	1,25	1,10	19,05	0,01	0,00	0,00	0,02	0,75	1,50	0,11	19,25					
	Полдник																		
540	Сдоба "Улитка"	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99					
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00					
	Итого	257	4,13	4,13	34,26	190,65	0,04	4,49	0,02	1,09	84,52	13,65	0,83	75,99					

Неделя : Первая

День : Среда

День 3

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витаминны (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р			
	1 Завтрак					1 смена											
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99			
498/к	Какао на стуженном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109			
	Итого	250	7,73	7,93	43,56	276,65	0,07	2,09	0,04	1,19	192,32	41,65	1,43	180,99			
	2 Завтрак																
9/к	Салат из моркови с яблоками	40	0,36	4,07	2,87	49,59	0,01	2,03	0,00	1,87	11,59	9,99	0,44	14,79			
381/456/к	Биточки из говядины с соусом	100	13,12	13,18	2,64	222,76	0,05	0,00	0,02	0,42	30,65	22,51	2,19	139,79			
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90			
686/684/л	Чай с лимоном (витамины)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50			
109./к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40			
	Итого	577,00	26,23	27,67	79,78	715,30	0,31	5,85	0,08	3,63	178,79	139,75	7,33	416,38			
	Обед					2 смена											
116/м	Суп картофельный с рисом и томатом	200	1,20	3,84	20,80	62,60	0,03	12,09	0,00	1,90	53,00	2,50	1,07	43,30			
381/456/к	Биточки из говядины с соусом	100	13,12	13,18	2,64	222,76	0,05	0,00	0,02	0,42	30,65	22,51	2,19	139,79			
248/к	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,37	101,85	84,15	2,58	177,90			
686/684/л	Чай с лимоном (витамины)	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00			
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50			
109./к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40			
	Итого в обед	737,00	27,07	27,44	97,71	728,31	0,33	15,91	0,08	3,66	220,20	132,26	7,96	444,89			
	С 1 сентября по 15 октября																
17/к	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	0,01	4,95	0,00	1,35	5,40	3,90	0,15	9,90			
	С 1 марта																
297/л	Салат из соленых помидор	30	0,27	1,62	1,29	30,60	0,00	2,43	0,06	0,01	2,70	1,22	0,06	29,70			
	Полдник																
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99			
498/к	Какао на стуженном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109			

Неделя : Первая

День : Четверг

День 4

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)							Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р				
	1 Завтрак					1 смена												
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5				
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180				
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5				
	2 Завтрак																	
50/к	Салат из свежлы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80				
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	100	18,46	21,07	5,35	286,28	0,10	7,65	37,33	3,09	19,65	25,07	12,50	165,32				
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00				
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50				
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40				
	Итого	590	33,14	34,06	96,34	796,93	0,33	23,91	37,39	6,12	202,35	101,27	17,49	467,97				
	Обед					2 смена												
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95				
407/к	Гуляш из куриной грудки в соусе	100	18,46	21,07	5,35	286,28	0,10	7,65	37,33	3,09	19,65	25,07	12,50	165,32				
256/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,50	8,93	28,53	220,35	0,11	1,04	0,06	0,18	107,70	37,50	1,79	163,95				
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00				
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50				
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40				
	Итого	730	34,58	33,69	107,61	844,75	0,43	33,69	37,39	5,93	202,34	114,89	17,59	509,12				
	С 1 сентября по 15 октября																	
22/к	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33	0,01	4,95	0	1,5	3,9	5,4	0,24	7,2				
	Полдник																	
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5				
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180				
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,80	46,33	0,78	277,5				

Неделя : Первая
 День : Четверг
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

2 вариант

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р					
	1 Завтрак					1 смена													
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5					
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180					
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5					
	2 Завтрак																		
50/к	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	11,40	0,78	22,80					
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	200	20,70	16,19	38,14	381,45	0,14	0,58	0,04	1,26	21,46	26,30	2,44	190,24					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	540	28,88	20,25	100,6	671,75	0,26	15,8	0,04	4,11	96,46	65	5,64	328,94					
	Обед					2 смена													
138/к	Суп картофельный с пшеном	200	2,34	2,93	16,31	101,22	0,11	13,20	0,00	1,19	19,79	25,02	0,88	63,95					
525/к	Пельмени мясные отварные запеченные в сметане	200	20,70	16,19	38,14	381,45	0,14	0,58	0,04	1,26	21,46	26,30	2,44	190,24					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	680	30,32	19,88	111,87	719,57	0,36	25,58	0,04	3,92	96,45	78,62	5,74	370,09					
	С 1 сентября по 15 октября																		
22/к	Салат из свежих помидоров	30	0,3	3,06	1,05	33	0,01	4,95	0	1,5	3,9	5,4	0,24	7,2					
	Полдник																		
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5					
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180					
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,80	46,33	0,78	277,5					

Неделя : Первая

День : Пятница

День 5

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р				
	1 Завтрак																	
273/к	Глив из риса и яблок	100	2,2	3,6	28	166	0,01	0,3	0,02	0,2		8	18	0,2		51		
505/к	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0		10	7	0,3		11		
	Итого	300	2,4	3,7	49,5	253	0,02	29,6	0,02	0,2		18	25	0,5		62		
	2 Завтрак																	
4/к	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,64	4,04	3,84	54,39	0,01	11,11	0,00	1,79		17,59	6,80	0,23		12,79		
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,74	153,20	0,09	5,03	0,01	4,49		37,40	41,78	0,85		217,49		
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15		39,00	28,50	1,05		85,50		
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00		28,00	7,00	1,50		19,00		
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55		10,00	7,00	0,55		32,50		
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42		10,50	14,10	1,17		47,40		
	Итого	620	24,32	19,11	88,55	625,29	0,35	21,74	0,05	7,4		142,49	105,18	5,35		414,68		
	Обед																	
142/к	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90		27,20	17,80	0,64		38,00		
343/к	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,74	153,20	0,09	5,03	0,01	4,49		37,40	41,78	0,85		217,49		
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15		39,00	28,50	1,05		85,50		
508/к	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00		28,00	7,00	1,50		19,00		
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55		10,00	7,00	0,55		32,50		
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42		10,50	14,10	1,17		47,40		
	Итого	780	25,08	19,05	90,93	637,3	0,39	25,41	0,05	7,51		152,1	116,18	5,76		439,89		
	С 1 сентября по 15 октября																	
21/к	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,01	6,06	2,04	65,4	0,03	25,56	0	3,06		13,8	9	0,48		13,2		
	С 1 марта																	
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34	0,00	2,70		25,80	9,00	0,36		19,20		
	Полдник																	
482/к	Яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	0,02	4,80	0,00	0,10		11,00	6,00	1,40		7,00		
505/к	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	0	0		10	7	0,3		11		

Неделя : Вторая

День : Понедельник

День 7

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р					
	1 Завтрак					1 смена													
300/к	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	1,00	77,00					
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	10,00	0,30	99,00					
495/к	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00					
	Итого	275	11,60	14,00	23,60	267,00	0,09	1,40	0,16	0,50	286,00	30,00	1,70	269,00					
	2 Завтрак																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,79	5,04	1,49	54,50	0,01	6,94	0,00	2,24	21,50	7,49	0,30	16,00					
412/к	Котлета из птицы припущенная	100	14,99	10,71	9,28	188,56	0,09	0,85	0,04	0,42	37,14	18,57	1,14	37,14					
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70					
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	587	27,31	17,18	89,59	618,66	0,26	10,6	0,04	4,42	99,04	57,26	4,34	172,74					
	Обед					2 смена													
144/к	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	20,40	0,74	52,60					
412/к	Котлета из птицы припущенная	100	14,99	10,71	9,28	188,56	0,09	0,85	0,04	0,42	37,14	18,57	1,14	37,14					
291/к	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,00	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	8,10	0,78	35,70					
494/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109,/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	737	28,36	15,54	100,2	650,56	0,41	10,6	0,07	2,36	92,74	70,17	4,78	209,34					
	С 1 сентября по 15 октября																		
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,20	0,01	4,23	0,00	78,00	5,10	4,80	0,21	9,60					
	Подник																		
576/к	Ватрушка	60	8,08	18,88	24,6	351	0,04	0,1	0,15	0,7	122	14	0,5	122					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					

Неделя : Вторая

День : Среда

День 9

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витаминны (МГ)							Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р				
	1 Завтрак					1 смена												
91/к	Бутерброд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3		137	10	0,3			99	
495/к	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40			4,00	
	Итого	242	5,1	8,1	22,6	184	0,02	2,9	0,06	0,3	0,3	151,2	12	0,7			103	
	2 Завтрак																	
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	0,00	0,00	1,38	18,60	10,80	0,96			19,80	
412/к	Шницель из птицы, припущенный	100	15,00	10,71	9,28	188,56	0,09	0,85	0,04	0,42	0,42	37,14	18,50	1,14			94,28	
258/к	Каша пшениная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	0,18	103,50	41,55	1,09			157,35	
686/684/л	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40			4,00	
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55			32,50	
109./к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17			47,40	
	Итого	597	28,14	24,35	93,72	702,86	0,34	8,27	0,1	2,95	193,94	93,95	5,31				355,33	
	Обед					2 смена												
157/л	Солянка домашняя	200	6,14	7,00	2,38	122,00	0,07	1,90	0,03	0,64	0,64	24,00	15,80	1,54			96,40	
412/к	Шницель из птицы, припущенный	100	15,00	10,71	9,28	188,56	0,09	0,85	0,04	0,42	0,42	37,14	18,50	1,14			94,28	
258/к	Каша пшениная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	0,18	0,18	103,50	41,55	1,09			157,35	
686/684/л	Чай с лимоном	207	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40			4,00	
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55			32,50	
109./к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17			47,40	
	Итого	737	33,56	28,11	89,32	765,46	0,4	6,57	0,13	2,21	199,34	98,95	5,89				431,93	
	С 1 сентября по 15 октября																	
19/к	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,20	0,01	4,23	0,00	0,00	78,00	5,10	4,80	0,21			9,60	
	С 1 марта																	
107/к	Овощи натуральные огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06		13,80	8,40	0,36			14,40	
	Поддник																	
517/к	Кисломолочный продукт (йогурт)	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	0,00	113,05	13,30	0,09			86,45	
588/к	Вафли	25	0,70	0,82	19,30	87,50	0,01	0,00	0,00	0,17		4,00	2,50	0,37			9,00	
	Итого	120	5,45	3,86	27,37	170,15	0,03	0,57	0,01	0,17	117,05	15,8	0,46				95,45	

Неделя : Вторая

День : Четверг День 10

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р						
	1 Завтрак																			
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99						
498/к	Какао на стуженном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109						
	Итого	250	7,73	7,93	43,56	276,65	0,07	2,09	0,04	1,19	192,32	41,65	1,43	180,99						
	2 Завтрак																			
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80						
313/к	Запеканка из творога	140	22,38	23,50	21,70	396,62	0,56	0,54	0,18	0,64	277,17	35,46	0,92	323,82						
481/к	Стуженное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90						
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13						
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00						
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60						
	Итого	610	33,56	30,44	88,59	777,02	0,736	101,56	0,224	1,64	495	77,53	3,05	542,25						
	Обед																			
165/к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	21,00	0,36	136,80						
313/к	Запеканка из творога	140	22,38	23,50	21,70	396,62	0,56	0,54	0,18	0,64	277,17	35,46	0,92	323,82						
481/к	Стуженное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	0,00	0,02	30,70	3,40	0,02	21,90						
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13						
108/к	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	0,44	26,00						
109/к	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	9,40	0,78	31,60						
	Итого	610	33,56	30,44	88,59	777,02	0,736	101,56	0,224	1,64	495	77,53	3,05	542,25						
	Полдник																			
530/к	Блинчики с джемом	50	4,03	4,13	19,06	129,65	0,04	1,69	0,02	1,09	70,32	11,65	0,43	71,99						
498/к	Какао на стуженном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	30	1	109						
	Итого	250	7,73	7,93	43,56	276,65	0,07	2,09	0,04	1,19	192,32	41,65	1,43	180,99						

Неделя : Вторая

День : Пятница День 11

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (Мг)							Минералы (Мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р					
	1 Завтрак					1 смена													
91/к	Бургерборд с сыром и маслом	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3		137	10	0,3					99
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53					2,13
	Итого	235,00	5,40	8,37	23,40	195,80	0,03	100,10	0,06	0,30	0,30	144,73	12,67	0,83					101,13
	2 Завтрак																		
2/к	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76		18,00	10,80	0,54					17,40
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	0,70	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10		23,00	24,00	0,40					182,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15		39,00	28,50	1,05					85,50
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00		11,00	1,00	0,30					3,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55		10,00	7,00	0,55					32,50
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42		10,50	14,10	1,17					47,40
	Итого	590,00	27,49	14,12	72,73	529,50	0,32	14,90	0,05	4,98		111,50	85,40	4,01					367,80
	Обед					2 смена													
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14		10,80	15,80	0,66					42,40
332/к	Рыба отварная (филе)	100	17,80	10,20	0,40	79,00	0,06	0,60	0,01	1,10		23,00	24,00	0,40					182,00
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15		39,00	28,50	1,05					85,50
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00		11,00	1,00	0,30					3,00
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55		10,00	7,00	0,55					32,50
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42		10,50	14,10	1,17					47,40
	Итого	730,00	28,89	19,78	81,21	534,30	0,37	10,56	0,05	3,36		104,30	90,40	4,13					392,80
	с 1 сентября по 15 октября																		
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	30	0,24	3,03	0,63	30,60	0,01	2,10	0,00	1,38		9,00	3,90	0,18					9,30
	с 1 марта																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70		25,80	9,00	0,36					19,20
	Полдник																		
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00		113,05	13,30	0,09					86,45
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50		34,70	6,20	0,70					36,00
	Итого	295	6,25	3,04	30,87	149,85	0,02	12,37	0,01	0,5		147,75	19,5	0,79					122,45

Неделя : Вторая
 День : Пятница День 11
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

2 вариант

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (МГ)							Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р					
						1 смена													
	1 Завтрак																		
82/к	Бутерброд с вареной колбасой	35	3,60	5,70	7,40	95,00	0,07	0,00	0,00	0,30	7,00	6,00	0,50	30,00					
519/к	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	16,00	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	2,13					
	Итого	235,00	4,00	5,97	23,40	167,80	0,08	100,00	0,00	0,30	14,73	8,67	1,03	32,13					
	2 Завтрак																		
2/к	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,02	9,20	0,00	2,76	18,00	10,80	0,54	17,40					
353/к	Сельдь с луком	80	7,68	16,24	3,04	188,80	0,02	2,48	0,02	0,40	38,40	18,40	0,72	128,80					
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50					
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109./к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	570,00	17,37	29,66	75,37	639,30	0,28	16,78	0,06	4,28	126,90	79,80	4,33	314,60					
	Обед					2 смена													
158/к	Суп-лапша с картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,60	0,07	4,86	0,00	1,14	10,80	15,80	0,66	42,40					
353/к	Сельдь с луком	80	7,68	16,24	3,04	188,80	0,02	2,48	0,02	0,40	38,40	18,40	0,72	128,80					
429/к	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50					
493/к	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00					
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	0,55	32,50					
109./к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40					
	Итого	710,00	18,77	25,82	83,85	644,10	0,33	12,44	0,06	2,66	119,70	84,80	4,45	339,60					
	с 1 сентября по 15 октября																		
18/к	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	30	0,24	3,03	0,63	30,60	0,01	2,10	0,00	1,38	9,00	3,90	0,18	9,30					
	с 1 марта																		
48/к	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	8,34	0,00	2,70	25,80	9,00	0,36	19,20					
	Полдник																		
542/к	Пирожок с яблочным джемом	95	4,75	3,04	8,07	82,65	0,02	0,57	0,01	0,00	113,05	13,30	0,09	86,45					
518/к	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,50	0,00	22,80	67,20	0,00	11,80	0,00	0,50	34,70	6,20	0,70	36,00					
	Итого	295	6,25	3,04	30,87	149,85	0,02	12,37	0,01	0,5	147,75	19,5	0,79	122,45					

Неделя : Вторая

День : суббота

День 12

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р				
	1 Завтрак					1 смена												
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5				
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180				
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5				
	2 Завтрак																	
55/к	Салат из свеклы и квашенной капусты	40	0,59	4,40	2,56	49,39	0,00	6,16	0,00	1,80	14,89	6,97	0,38	15,90				
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08				
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
	Итого	435	10,62	15,26	79,08	493,68	0,22	18,31	0,05	3,54	73,24	51,64	3,06	172,48				
	Обед					2 смена												
149/к	Суп картофельный с мясными фрикад.	210	4,22	4,29	14,80	114,99	0,12	22,66	2,00	1,15	31,61	29,56	1,27	85,42				
527/к	Вареники с картофелем	150	6,66	10,30	36,83	266,79	0,14	2,85	0,05	1,17	35,60	23,12	1,18	93,08				
505/к	Кисель из свежих ягод (замор)	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	9,30	0,00	0,00	10,00	7,00	0,30	11,00				
108/к	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	2,80	0,22	13,00				
109/к	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	11,75	0,98	39,50				
	Итого	605	14,25	15,15	91,32	559,28	0,34	34,81	2,05	2,89	89,96	74,23	3,95	242				
	С 1 сентября по 15 октября																	
17/к	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	0,01	1,50	0,00	1,35	5,40	3,90	0,15	9,90				
	Полдник																	
316/к	Запеканка рисовая с творогом	110	6,3	6,15	27,64	191,39	0,03	0,07	0,07	0,29	8,8	18,33	0,58	97,5				
515/к	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	28	0,2	180				
	Итого	310	12,1	11,15	37,24	297,39	0,11	2,67	0,11	0,29	248,8	46,33	0,78	277,5				