

СОГЛАСОВАНО:

Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»

Н.Н.Стромилова
Н.Н.Стромилова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ
Директор школы №1

Т.М.Ткач
Директор школы №2

Директор школы №3

МБОУ
СОШ №4
Директор школы №4

Директор школы №5

Директор школы №6

Директор школы №7

Директор школы №8

МБОУ
СОШ №9
Директор школы №9

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)

Неделя : Первая
 День : Понедельник день 1
 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	Mg	Fe	P			
Завтрак 1 смена																	
114/к	Икра кабачковая	40	0,52	1,95	1,99	27,59											
306/к	Омлет с мясными продуктами	130	11,31	23,08	2,44	263,03	0,08	0,30	0,22	0,90	0,00	0,95	10,39	5,99	0,28	11,60	
501/к	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	0,00	90,22	16,82	1,98	192,68	
108/к	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	126,00	14,00	0,10	90,00	
109/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,50	7,00	0,55	32,50	
	Итого	450	20,81	28,49	54,95	539,32	0,24	4,71	0,24	2,82	0,00	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	0,00	1,92	27,60	21,00	0,96	42,40	
306/к	Омлет с мясными продуктами	130	11,31	23,08	2,44	263,03	0,08	0,30	0,22	0,90	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	78,00	5,10	4,80	0,21	9,60	

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

день 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	Завтрак 1 смена																
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	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	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			

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P				
	Завтрак 1 смена																	
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 (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				
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 (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				
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				

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P													
Завтрак (1 смена)																											
50/к	Салат из свежесыровых овощей	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													

Неделя : Первая
 День : Четверг

Сезон : Осень, зима, весна

Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P			
	Завтрак (1 смена)																	
50/к	Салат из свежы 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 отварныеи 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 отварныеи 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				

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)				Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак (1 смена)														
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 (2 смена)														
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

Неделя : Первая
 День : суббота День 6
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P													
Завтрак (1 смена)																											
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	200	8,87	13,73	49,10	355,70	0,18	3,80	0,06	1,55	47,46	30,82	1,57	124,10													
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	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	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40														
	Итого	520	15,44	18,99	107,78	661,79	0,3	19,26	0,06	4,32	92,85	65,89	3,97	230,9													
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	200	8,87	13,73	49,10	355,70	0,18	3,80	0,06	1,55	47,46	30,82	1,57	124,10													
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	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	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	0,42	10,50	14,10	1,17	47,40														
	Итого	690	19,07	18,88	120,02	727,39	0,42	35,76	2,06	3,67	109,57	88,48	4,86	300,42													
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													

Неделя : Вторая
 День : Понедельник День 7
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)					Минералы (Мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P											
Завтрак (1 смена)																									
48/к	Салат из квашеной 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											

Неделя : Вторая
 День : Среда День 9
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : дети с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (Мг)				Минералы (Мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
Завтрак (1 смена)														
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,40	0,01	3,60	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	37,14	18,50	1,14	94,28
258/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	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	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	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	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	37,14	18,50	1,14	94,28
258/к	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,64	27,84	224,20	0,13	1,02	0,06	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	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	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	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

Неделя : Вторая
 День : Четверг День 10
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : дети с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P		
Завтрак (1 смена)																
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	Сгущенное 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 (2 смена)																
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	Сгущенное 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		

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P												
Завтрак (1 смена)																										
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	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	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												

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

2 вариант

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P		
Завтрак (1 смена)																
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	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		
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	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 квашеной 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		

Неделя : Вторая
 День : суббота день 12
 Сезон : Осень, зима, весна
 Возрастная категория : Дети с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)					Минералы (МГ)					
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р			
	Завтрак (1 смена)																		
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			