

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 имени Екатерины Ивановны Гришко муниципального образования Щербинский район станции Старошербиновская



А.В. Попова

« \_\_\_\_\_ 2020 год

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания обучающихся возрастной категории 11 лет и старше  
на зимне-весенний период



День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	Завтрак:																			
52	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33					
Л1500	Виточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	0,00	24,00	100,56	34,35	1,80					
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	0,28	0,00	0,00	0,34	0,00	49,50	666,90	216,00	4,45					
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44					
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	0,00	44,71	76,56	24,5	1,72					
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>23,95</b>	<b>28,95</b>	<b>109,41</b>	<b>793,3</b>	<b>0,64</b>	<b>8,3</b>	<b>80</b>	<b>3,14</b>	<b>289,61</b>	<b>1012,42</b>	<b>324,23</b>	<b>10,15</b>						
	Обед:																			
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	0,00	19,17	20,00	11,67	0,50					
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	0,25	10,94	0,16	1,25	0,00	61,56	216,63	60,31	4,38					
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	17,50	20,88	4,88	277,38	0,11	7,88	0,00	1,25	0,00	43,13	360,38	48,00	4,88					
	Каша вязкая пшеничная	180	8,21	11,03	59,04	274,20	0,28	0,00	0,00	0,34	0,00	49,50	666,90	216,00	4,45					
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71					
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	0,00	51,10	87,50	28,00	1,96					
	<b>Итого на обед:</b>	<b>470</b>	<b>39,54</b>	<b>40,66</b>	<b>168,52</b>	<b>1104,33</b>	<b>0,95</b>	<b>49,61</b>	<b>0,16</b>	<b>3,80</b>	<b>260,15</b>	<b>1408,80</b>	<b>385,78</b>	<b>17,53</b>						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>63,49</b>	<b>69,61</b>	<b>277,93</b>	<b>1897,63</b>	<b>1,59</b>	<b>57,91</b>	<b>80,16</b>	<b>6,94</b>	<b>549,76</b>	<b>2421,22</b>	<b>710,01</b>	<b>27,68</b>						



День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рацион туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак:																		
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50					
258	Мясо луговое с картофелем	200	18,63	20,77	17,52	331,49	0,11	6,11	0,00	0,00	36,70	243,93	48,10	4,11					
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19					
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44					
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72					
	Итого на завтрак:	556	24,98	21,58	103,9	709,68	0,36	10,86	0	1,1	136,27	404,19	109,16	6,96					
	Обед:																		
47	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55					
1150	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	0,01	1,84	0,00	0,38	26,63	15,34	6,46	0,34					
235	Шинель рыбный натуральный	100	10,08	7,00	7,53	133,74	0,05	2,99	0,23	0,44	52,80	150,45	23,03	1,99					
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38	0,98					
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96					
	Итого на обед:	970	28,83	29,22	97,92	770,92	0,57	41,51	3,03	2,79	442,42	567,40	131,60	6,68					
	Итого:		53,81	50,8	201,82	1480,6	0,93	52,37	3,03	3,89	578,69	971,59	240,76	13,64					

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			вещества					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Y													
	<b>Завтрак:</b>																		
	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	0,03	3,89	49,00	0,18				25,34	61,38	26,51			0,73
	Макаронные изделия отварные с овощами	140/60	5,68	6,11	31,32	202,94	0,08	2,98	0,00	0,00	0,00		21,32	55,87	19,04				1,13
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40			152,22	124,56	21,34				0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52			9,20	34,80	13,20				0,44
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18			44,71	76,56	24,5				1,72
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>526</b>	<b>25,1</b>	<b>25,54</b>	<b>92,56</b>	<b>700,42</b>	<b>0,39</b>	<b>8,71</b>	<b>73,4</b>	<b>1,28</b>			<b>252,79</b>	<b>353,17</b>	<b>104,59</b>				<b>4,5</b>
	<b>Обед:</b>																		
47	Овощи соленные с растительным маслом	100	1,42	4,17	7,00	71,17	0,02	16,50	0,00	1,08			43,50	28,17	13,33				0,55
94	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	0,11	10,48	0,00	0,19			36,44	70,91	30,23				1,16
212	Сметан с соеисками	200	19,22	23,00	3,22	296,78	0,09	5,24	0,36	3,22			139,56	260,22	23,74				3,17
	Кофе	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00			217,00	57,96	24,50				0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66			12,00	39,00	8,40				0,66
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22			51,10	87,50	28,00				1,96
	<b>Итого на обед:</b>	<b>560</b>	<b>34,67</b>	<b>39,41</b>	<b>81,81</b>	<b>821,78</b>	<b>0,54</b>	<b>33,02</b>	<b>0,71</b>	<b>5,37</b>			<b>499,59</b>	<b>543,76</b>	<b>128,20</b>				<b>7,68</b>
	<b>Итого:</b>		<b>59,77</b>	<b>64,95</b>	<b>174,37</b>	<b>1522,2</b>	<b>0,93</b>	<b>41,73</b>	<b>74,11</b>	<b>6,65</b>			<b>752,38</b>	<b>896,93</b>	<b>232,79</b>				<b>12,18</b>





День: шестой

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			У	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	Б	Ж											
222	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48			
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08				
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>25,67</b>	<b>21,49</b>	<b>98,72</b>	<b>690,99</b>	<b>0,19</b>	<b>2,11</b>	<b>144,75</b>	<b>1,04</b>	<b>261,02</b>	<b>346,10</b>	<b>71,78</b>	<b>2,62</b>			
	<b>Обед:</b>																
30	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10			
	Чай гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38			
	Паночки рублинные из птицы без соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80			
	Макарон отварные с соусом	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07			
	Чай фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Чай зеленый	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	<b>Итого на обед:</b>	<b>990</b>	<b>30,53</b>	<b>37,94</b>	<b>138,15</b>	<b>1016,15</b>	<b>0,65</b>	<b>20,77</b>	<b>70,28</b>	<b>5,01</b>	<b>202,09</b>	<b>499,79</b>	<b>158,15</b>	<b>12,77</b>			
	<b>Итого:</b>		<b>30,53</b>	<b>37,94</b>	<b>138,15</b>	<b>1707,14</b>	<b>0,65</b>	<b>20,77</b>	<b>70,28</b>	<b>5,01</b>	<b>202,09</b>	<b>499,79</b>	<b>158,15</b>	<b>12,77</b>			



День: седьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>																					
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30							
181	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	0,05	0,00	0,00	0,52	9,52	30,95	6,67	0,52							
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28							
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>11,18</b>	<b>6,08</b>	<b>58,94</b>	<b>521,54</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,78</b>	<b>1,19</b>	<b>293,82</b>	<b>218,55</b>	<b>31,77</b>	<b>1,54</b>							
<b>Обед:</b>																					
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33							
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	0,09	12,98	0,00	3,13	43,56	61,60	25,94	0,98							
	Мясо луговое с картофелем и овощами	200	18,63	20,77	17,52	331,49	0,11	6,11	0,00	0,57	36,70	243,93	48,10	4,11							
	Настоящий из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80							
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66							
	Чай зеленый	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96							
	<b>Итого на обед:</b>	<b>850</b>	<b>30,48</b>	<b>37,18</b>	<b>114,49</b>	<b>914,69</b>	<b>0,53</b>	<b>30,05</b>	<b>0,01</b>	<b>5,38</b>	<b>199,16</b>	<b>504,83</b>	<b>143,22</b>	<b>12,24</b>							
	<b>Итого:</b>		<b>41,66</b>	<b>43,26</b>	<b>173,43</b>	<b>1436,23</b>	<b>0,63</b>	<b>30,29</b>	<b>0,79</b>	<b>6,57</b>	<b>492,98</b>	<b>723,38</b>	<b>174,99</b>	<b>13,78</b>							



День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
45	Завтрак: Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55		
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72		
	Итого на завтрак:		20,93	18,34	75,95	552,56	0,32	32,53	0,17	2,01	153,67	267,59	97,66	5,26		
	Обед:															
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50		
81	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63		
100	Грибы запеченные под молочным соусом	100	9,25	8,88	12,00	164,88	0,09	3,94	0,09	1,14	79,00	133,50	22,75	0,61		
111	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	0,16	18,96	0,10	0,31	65,16	121,68	35,52	1,25		
	Каша из овсян	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71		
	Сыр плавленый	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00		
	Сыр рассольный	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:	970	24,27	23,70	126,67	817,22	0,65	65,07	0,18	2,73	302,50	502,33	156,99	72,66		
	Ужин:		45,2	42,04	202,62	1369,78	0,97	97,6	0,35	4,74	456,17	769,92	254,65	77,92		

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: II лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Наименование блюда																		
	<b>Завтрак:</b>																		
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	9,88	10,86	4,00	153,26	0,11	7,88	0,00	1,25	43,13	288,13	48,00	4,88					
	Каша гречневая	180	9,74	5,67	54,78	309,05	0,08	0,00	0,24	10,78	55,33	55,88	5,14						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72						
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>28,73</b>	<b>20,83</b>	<b>111,07</b>	<b>746,61</b>	<b>0,47</b>	<b>9,72</b>	<b>2,59</b>	<b>260,04</b>	<b>579,38</b>	<b>162,92</b>	<b>12,66</b>						

Обед:																			
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,88	8,50	24,13	204,50	0,06	0,94	0,06	0,63	252,13	210,25	31,50	0,63					
223	Запеканка из творога	200	21,58	17,26	21,47	327,58	0,17	0,84	0,42	7,16	294,95	406,95	62,95	2,53					
359	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69					
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96					
	<b>Итого на обед:</b>	<b>650</b>	<b>42,27</b>	<b>32,16</b>	<b>153,84</b>	<b>1074,16</b>	<b>0,55</b>	<b>5,40</b>	<b>1,26</b>	<b>11,81</b>	<b>929,11</b>	<b>935,64</b>	<b>166,07</b>	<b>6,95</b>					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>71</b>	<b>52,99</b>	<b>264,91</b>	<b>1820,77</b>	<b>1,02</b>	<b>15,12</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>14,4</b>	<b>1189,15</b>	<b>1515,02</b>	<b>328,99</b>	<b>19,61</b>					



День: десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
															В	Г	Д	К		
	<b>Завтрак:</b>																			
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78				
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01			16,39	66,95	24,38	0,98				
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00			21,20	22,60	14,60	3,20				
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52			9,20	34,80	13,20	0,44				
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18			44,71	76,56	24,5	1,72				
	<b>Итого на завтрак:</b>	555	22,29	16,35	66,65	517,04	0,37	17,59	5,8	0,71			132,3	323,87	86,37	7,12				
	<b>Обед:</b>																			
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10			29,50	33,83	17,17	1,10				
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25			61,56	216,63	60,31	4,38				
493	Птица тушенная в сметанном соусе	100	26,09	6,41	8,13	194,53	0,09	0,00	0,06	0,63			27,34	250,63	29,36	1,61				
205	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48			9,92	8,27	1,92	0,07				
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20			14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66			12,00	39,00	8,40	0,66				
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22			51,10	87,50	28,00	1,96				
	<b>Итого на обед:</b>	910	46,57	33,01	134,40	1020,94	0,67	20,73	0,35	3,54			205,43	649,85	153,16	12,58				
	<b>ИТОГО:</b>		68,86	49,36	201,05	1537,98	1,04	38,32	6,15	4,25			337,73	973,72	239,53	19,7				



День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рсеп туры	Присм пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Итого на завтрак:	Итого на обед:
222	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48		
	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08		
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>25,67</b>	<b>21,49</b>	<b>98,72</b>	<b>690,99</b>	<b>0,19</b>	<b>2,11</b>	<b>144,75</b>	<b>1,04</b>	<b>261,02</b>	<b>346,10</b>	<b>71,78</b>	<b>2,62</b>		
47	<b>Обед:</b>															
	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	0,02	19,88	0,00	0,00	52,45	34,08	16,08	0,67		
239	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24		
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56		
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	0,10	0,71	0,04	0,24	76,92	130,68	36,36	0,59		
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	<b>Итого на обед:</b>	<b>970</b>	<b>27,69</b>	<b>26,22</b>	<b>132,25</b>	<b>928,58</b>	<b>0,70</b>	<b>30,80</b>	<b>0,74</b>	<b>4,86</b>	<b>516,55</b>	<b>676,47</b>	<b>176,25</b>	<b>5,87</b>		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>53,36</b>	<b>47,71</b>	<b>230,97</b>	<b>1619,57</b>	<b>0,89</b>	<b>32,91</b>	<b>145,49</b>	<b>5,90</b>	<b>777,57</b>	<b>1022,57</b>	<b>248,03</b>	<b>8,49</b>		

День: двенадцатый

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>Завтрак:</b>																			
181	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30						
	Каша манная молочная	250	7,23	15,19	47,36	355,10	0,09	1,66	82,20	0,00	184,37	195,78	42,69	0,67						
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28						
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44						
	<b>Итого на завтрак:</b>	540	15,20	20,87	82,42	578,34	0,14	1,90	82,98	0,59	467,47	374,58	60,19	1,69						
	<b>Обед:</b>																			
92	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	0,02	3,47	0,00	0,22	15,67	26,17	15,57	0,58						
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	3,28	24,91	4,08	1,24	3,43	5,61	5,09	4,13						
389	Рагу из птницы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19						
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80						
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66						
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96						
	<b>Итого на обед:</b>	860	24,92	21,41	97,43	682,07	3,67	45,61	4,25	2,76	138,25	295,94	109,28	12,32						
	<b>ИТОГО:</b>		40,12	42,29	179,86	1260,41	3,81	47,51	87,23	3,35	605,72	670,51	169,47	14,01						

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Москва 2004г. ->Хлебпродформы под редакцией В.Т. Лапшиной.