

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 имени Екатерины Ивановны Гуровой муниципального образования Щербиновский район Краснодарского края Старощербиновская



А.В. Попова
2020 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания возрастной группы с 11 лет и старше в летне-осенний период

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Присем пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)				
3	Бутерброд с сыром и	50,00	7,79	10,51	24,69	224,51	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00				
	Каши жидкая молочная (рисовая)	250,00	7,45	7,16	31,88	221,75	0,01	0,02	0,21	0,03	0,00	23,51	24,87	5,54	0,08	1,20	0,00				
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00				
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00				
	Итого за завтрак		22,00	21,52	94,13	658,18	0,18	0,80	1,91	1,05	0,71	355,21	274,12	46,10	1,74	3,64	0,00				
	Обед:																				
	Огуры свежие (соленые)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,02	4,90	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	0,20	0,00				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01				
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,88	220,79	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	22,00	3,05	4,08	0,04				
	Каши вязкая (перловая)	180	3,99	0,72	25,11	122,88	0,33	0,21	0,42	0,00	0,33	76,65	131,25	42,00	2,94	0,00	0,06				
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05				
	Итого за обед		30,04	23,74	117,13	802,30	0,80	0,58	21,46	0,00	2,56	241,58	509,78	140,33	12,95	4,64	0,16				
	ИТОГО:		52,04	45,25	211,26	1460,48	0,98	1,38	23,38	1,05	3,27	596,79	783,89	186,43	14,69	8,27	0,16				

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Примем пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)					
259	Жаркое по-домашнему	200,00	19,44	17,92	29,56	357,27	0,16	0,23	9,25	0,00	11,51	41,72	246,80	58,17	5,28	3,86	0,00					
*	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00					
	Хлеб ржаной йодированный	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03					
	Итого на завтрак:		25,07	19,08	74,67	570,69	0,41	0,40	12,90	0,00	12,53	115,63	371,96	102,87	10,64	4,70	0,03					
	Обед:																					
	Салат из овощей (белокачанной или квашеной капусты)	100,00	1,31	0,24	4,55	25,60	0,08	0,04	20,95	0,00	0,83	16,76	31,12	23,94	1,08	0,17	0,00					
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03					
227	Рыба припущенная	100	17,53	7,60	0,81	141,77	0,06	0,10	1,71	0,44	2,07	39,43	166,43	19,20	0,54	0,37	0,24					
312	Картофельное пюре	180	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0					
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05					
	Итого за обед :		32,78	18,93	124,95	801,26	0,70	0,50	51,78	0,44	4,75	241,39	502,59	148,73	7,23	1,84	0,33					
	Итого:		57,84	38,01	199,61	1371,95	1,11	0,90	64,68	0,44	17,28	357,02	874,55	251,60	17,86	6,54	0,36					

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осень,
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Принем пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В<	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)					
296	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90,00	11,40	15,17	11,68	228,82	0,08	0,17	0,61	0,97	2,76	93,84	94,22	19,39	34,76	2,40	0,12					
302	Каша вязкая (ячневая)	150,00	8,04	4,15	38,64	224,09	0,24	0,13	0,00	0,46	0,58	31,25	246,28	164,41	5,57	1,27	0,00					
*3	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00					
	Хлеб ржаной йодированный	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03					
	Итого на завтрак:		27,37	22,59	99,72	711,63	0,57	0,56	1,46	1,53	4,07	298,10	533,06	227,90	42,62	4,78	0,15					
	Обед:																					
	Салат из овощей (помидоров и огурцов) (свежих или соленых)	100,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	136,56	0,12	0,07	11,07	0,00	0,50	29,70	72,22	29,60	1,15	1,25	0,07					
223	Запеканка из творога	200	22,56	15,52	34,97	369,86	0,08	0,34	1,02	0,95	0,43	199,89	276,98	31,68	1,45	1,17	0,06					
	Соус сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	65,83	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	9,85	7,95	1,84	0,10	0,08	0,02					
	Компот из свежих фруктов	200	0,52	0,18	28,86	119,14	0,01	0,02	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	0,01	0					
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05					
	Итого на обед:		38,48	24,25	152,45	981,99	0,58	0,63	40,05	0,96	2,09	343,02	536,93	122,72	6,74	2,51	0,20					
	Итого:		65,85	46,84	252,17	1693,62	1,16	1,20	41,50	2,49	6,16	641,12	1069,99	350,61	49,36	7,29	0,35					

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	
д	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,01	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10	
386/597																		
312	Картофельное пюре	180	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007	
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00	
	Хлеб ржаной йодированный	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00	
	Итого на завтрак:		15,96	14,27	76,1	496,67	0,43	0,32	24,07	0,41	0,77	172,85	284,33	80,21	4,06	1,86	0,137	
	Обед:																	
	Салат из овощей (белокочанной или квашеной капусты)	100,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
96	Рассольник по-ленинградск	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05	
	Птица запеченная	100	22,71	18,82	0,07	260,52	0,07	0,15	2,45	1,06	0,35	51,35	175,98	22,65	2,01	0,00	0,00	
143	Рату из овощей	180	3,03	18,84	14,75	240,72	0,10	0,10	21,45	0,79	0,00	63,69	77,14	27,87	1,02	0,48	0,03	
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01	
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05	
	Итого на обед:		36,60	44,14	115,34	1005,02	0,63	0,51	34,69	1,85	2,01	240,27	478,42	128,41	8,19	1,02	0,14	
	Итого:		52,56	58,41	191,44	1501,69	1,06	0,83	58,76	2,26	2,78	413,12	762,75	208,62	12,25	2,88	0,277	

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

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	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Нод (мг)					
212	Омлет с колбасой или сосис	200,00	21,03	40,55	3,62	463,52	0,20	0,63	0,29	3,84	10,40	127,26	326,99	26,74	3,71	2,29	0,01					
	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00					
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00					
	Хлеб ржаной йодированны	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03					
	Итого на завтрак:		26,66	41,71	48,73	676,94	0,45	0,80	3,93	3,84	11,42	201,17	452,15	71,44	9,06	3,13	0,04					
	Обед:																					
	Помидоры свежие (соленые)	100,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00					
84	Борщ с картофелем и фасол	250	3,56	5,12	14,17	117,00	0,10	0,06	6,70	0,00	0,50	54,18	99,50	34,45	1,73	0,33	0,02					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	280	27,30	13,86	10,64	276,50	0,14	0,14	10,44	0,15	1,26	109,40	454,13	135,88	2,38	1,46	0,67					
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00					
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной йодированны	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05					
	Итого на обед:		40,59	20,26	106,06	768,90	0,62	0,42	21,49	0,15	3,12	257,45	729,01	224,53	10,24	1,78	0,74					
	Итого:		67,24	61,97	154,79	1445,84	1,07	1,22	25,42	3,99	14,54	458,62	1181,16	295,97	19,30	4,91	0,78					

День: шестой
 Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 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	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
3	Завтрак: Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	7,79	10,51	24,69	224,51	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00	
	Каша жидкая молочная (рисовая)	250,00	7,45	7,16	31,88	221,75	0,01	0,02	0,21	0,03	0,00	23,51	24,87	5,54	0,08	1,20	0,00	
382	Кваас с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00	
	Итого за завтрак		22,00	21,52	94,13	658,18	0,18	0,80	1,91	1,05	0,71	355,21	274,12	46,10	1,74	3,64	0,00	
	Обед:																	
	Огурцы свежие (соленые)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,04	0,02	4,90	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	0,20	0,00	
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01	
260	Улиш	100	14,55	16,79	2,88	220,79	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	154,15	22,00	3,05	4,08	0,04	
	Капа вязкая (перловая)	180	3,99	0,72	25,11	122,88	0,33	0,21	0,42	0,00	0,33	76,65	131,25	42,00	2,94	0,00	0,06	
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной издрованный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05	
	Итого за обед		30,04	23,74	117,13	802,30	0,80	0,58	21,46	0,00	2,56	241,58	509,78	140,33	12,95	4,64	0,16	
	ИТОГО:		52,04	45,25	211,26	1460,48	0,98	1,38	23,38	1,05	3,27	596,79	783,89	186,43	14,69	8,27	0,16	

День: сельмом
 Неделя: вторая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 1 лет и старше

№ Рецепт	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)			
269	Котлеты (биточки) особые	100,00	10,21	13,42	10,33	202,95	0,12	0,12	0,18	0,14	0,60	29,40	125,13	23,36	1,70	3,31	0,00			
Л2	Рагу из овощей	180,00	2,69	5,00	13,10	216,30	0,08	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43	0,00			
	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,02	10,40	35,50	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	12,06	0,02	0,00			
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03			
	Итого на завтрак:		17,99	19,20	68,54	620,57	0,43	0,33	19,51	0,84	1,22	149,81	299,05	79,56	16,82	4,48	0,03			
	Обед:																			
Л135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,87	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01			
211	Омлет с сыром	200	27,31	36,26	3,89	451,11	0,15	0,83	0,49	5,53	2,40	398,47	475,80	33,26	4,19	3,70	0,51			
	Зеленый горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,12	0,06	0,03	9,70	0,13	0,00	23,92	61,17	20,17	0,70	0,00	0,00			
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0			
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05			
	Итого на обед:		41,51	45,24	100,06	973,50	0,66	1,13	24,92	5,66	4,06	551,11	761,62	128,37	11,80	4,28	0,57			
	ИТОГО:		59,51	64,44	168,61	1594,07	1,10	1,47	44,43	6,51	5,28	700,92	1060,67	207,94	28,61	8,76	0,60			

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Присм пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Вг	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод (мг)	
235	Шиндель рыбный натурал	75,00	7,66	5,30	5,80	101,54	0,03	0,05	2,26	0,17	3,11	43,80	115,90	17,15	1,48	0,59	0,00	
310	Картофель отварной	200,00	3,91	5,74	30,59	189,67	0,20	0,12	27,92	0,00	0,27	72,98	105,95	38,95	1,53	0,78	0,00	
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00	
	Хлеб ржаной йодированны	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03	
	Итого на завтрак :		16,72	11,83	81,35	498,71	0,46	0,30	33,25	0,17	4,05	183,55	328,82	88,60	5,54	2,10	0,03	
	Обед:																	
	Орुцы свежие (соленье)	100,00	0,81	0,12	2,20	13,11	0,04	0,02	5,68	0,00	0,12	19,72	34,80	16,24	0,58	0,20	0,00	
81	Борщ	250	1,60	4,86	8,56	84,38	0,03	0,04	10,93	0,00	0,50	52,53	46,10	23,13	1,10	0,74	0,07	
56/33	Мясо тушеное в соусе	100	0,85	0,35	25,95	110,35	0,01	0,08	125,00	0,00	0,00	26,68	4,30	4,30	0,79	0,03	0,50	
	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,29	8,81	44,50	274,46	0,04	0,04	0,00	0,45	0,66	19,32	93,46	31,64	0,66	0,78	0,00	
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4	
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной йодированны	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05	
	Итого на обед:		16,96	15,7	163,02	861,18	0,5	0,44	241,96	0,45	2,44	219,47	343,48	124,95	7,09	17,47	1,02	
	ИТОГО:		33,68	27,53	244,37	1359,89	0,96	0,74	275,21	0,62	6,49	403,02	672,3	213,55	12,63	19,57	1,05	

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Присм пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		Н1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)			
278	Теплеги из говядины	80,00	5,69	6,36	7,45	109,83	0,03	0,04	0,52	0,24	0,00	20,27	64,27	13,32	0,63	1,28	0,00			
330	Соус сметанный	50,00	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10	0,13	0,00			
302	Каша вязкая (гречневая)	180,00	9,36	4,32	46,80	263,52	0,22	0,12	0,00	0,42	0,53	28,26	222,72	148,68	5,04	1,32	0,00			
342	Фруктовый чай	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20	0,12	0,00			
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03			
	Итого на завтрак:		21,38	14,33	102,29	623,69	0,50	0,34	4,18	0,83	1,55	136,09	423,51	209,34	11,12	3,56	0,03			
	Обед:																			
	Салат из овощей (белокочанной или квашеной капусты с морковью)	100,00	0,70	0,10	1,90	11,27	0,03	0,02	4,89	0,00	0,10	16,96	29,93	13,97	0,50	0,17	0,00			
	Итого на обед:		0,70	0,10	1,90	11,27	0,03	0,02	4,89	0,00	0,10	16,96	29,93	13,97	0,50	0,17	0,00			
	Ужин:																			
	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,90	106,81	0,06	0,02	0,95	0,00	0,20	27,30	36,77	15,22	0,72	0,21	0			
234	Котлеты или биточки рыбн	100	8,74	7,25	12,46	150,05	0,06	0,09	1,10	0,19	0,50	51,15	115,39	34,45	0,96	1,13	1,08			
125	Картофель отварной	180	3,43	6,74	23,84	169,71	0,19	0,13	24,57	0,10	0,00	23,27	95,01	34,61	1,39	0,48	0,00			
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0			
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05			
	Итого на ужин:		24,09	20,54	139,64	839,83	0,71	0,45	33,93	0,29	1,95	214,75	445,67	151,96	7,79	2,05	1,13			
	Итого:		45,47	34,88	241,93	1463,52	1,22	0,80	38,11	1,12	3,51	350,84	869,18	361,30	18,91	5,61	1,15			

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	Вг	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)			
	Завтрак:																			
	Пудинг из творога (запеченный)	180,00	18,54	15,66	37,665	365,76	0,1125	0,2925	0,4725	0,93375	0	192,06	252,09	33,5475	1,3275	0,66375	0			
327	Молоко стуженное	20,00	1,13	0,00	8,54	38,70	0,01	0,02	0,15	0,00	0,00	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0,00			
397	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00			
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,30	0,00			
	Итого на завтрак:		26,44	19,51	83,77	616,38	0,19	0,50	2,19	1,17	0,42	399,93	437,03	65,60	2,23	1,61	0,00			
	Обед:																			
	Помидоры свежие (соленые)	100,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0,00			
1145	Суп летний овощной	250	1,59	4,90	9,15	87,06	0,07	0,05	10,38	0,00	0,30	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01			
267	Исель натуральный рубленый	100	17,60	25,07	12,13	344,53	0,12	0,24	0,00	0,60	0,40	24,44	278,64	43,07	5,08	2,48	0,08			
	Каша вязкая (пшеничная)	180	3,84	6,24	24,96	171,36	0,07	0,02	0,00	0,00	0,60	32,18	133,44	19,19	0,70	0,00	0,00			
	Сок натуральный фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0			
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05			
	Итого на обед:		32,76	37,49	127,49	978,35	0,65	0,54	14,73	0,60	2,66	185,35	636,74	137,20	12,69	3,06	0,14			
	Итого:		59,19	56,99	211,25	1594,73	0,84	1,04	16,92	1,77	3,08	585,28	1073,76	202,80	14,91	4,67	0,14			

Дети: одиннадцатилетний
 Неделя: вторая
 Сезон: лето-осень
 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	Вг	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод			
297	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70,00	7,39	11,03	4,36	146,25	0,02	0,06	0,55	0,42	2,59	26,07	57,67	7,76	0,61	2,14	0,02			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150,00	4,97	6,00	28,08	186,19	0,05	0,01	0,00	0,00	0,68	9,84	32,64	7,58	0,74	0,00	0,00			
379	Софийный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00			
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03			
	Итого на завтрак:		20,28	20,29	81,85	591,15	0,32	0,34	1,39	0,52	4,00	208,92	282,87	59,45	3,64	3,26	0,05			
	Обед:																			
	Орushi свежие (соленые)	100,00	0,81	0,12	2,20	13,11	0,04	0,02	5,68	0,00	0,12	19,72	34,80	16,24	0,58	0,20	0,00			
82	орш с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	95,20	0,05	0,05	10,68	0,00	0,50	49,73	54,60	26,13	1,23	0,74	0,07			
250	Соусная запеченная с сыром	100	12,50	6,40	1,30	112,80	0,03	0,05	1,13	0,30	0,50	74,63	89,00	26,85	0,53	0,67	0			
	Каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,29	8,81	44,50	274,46	0,04	0,04	0,00	0,45	0,66	19,32	93,46	31,64	0,66	0,78	0,00			
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	0,06	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4			
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05			
	Итого на обед:		29,91	20,07	128,26	813,29	0,54	0,40	115,41	0,30	2,23	248,87	369,47	123,43	6,96	2,80	0,52			
	Итого:		50,19	40,36	210,11	1404,45	0,86	0,73	116,81	0,82	6,22	457,80	652,34	182,88	10,61	6,06	0,57			

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Присем пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	Вг	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)			
л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,93	0,06	0,08	2,83	0,41	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,10			
312	Картофельное пюре	180	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007			
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	10,25	41,68	0,00	0,00	2,83	0,00	0,05	14,05	4,40	2,40	0,38	0,02	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	35,00	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,12	0,25	0,00	0,18	44,71	76,56	24,50	1,72	0,42	0,03			
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,05	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,29	0,00			
	Итого на завтрак:		15,96	14,27	76,1	496,67	0,43	0,32	24,07	0,41	0,76	172,85	284,33	80,21	4,06	1,86	0,137			
	Обед:																			
	Салат из овощей (белокочанной или квашенной капусты)	100,00	1,05	0,19	3,64	20,48	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00			
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	101,81	0,09	0,06	8,38	0,00	0,50	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05			
	Птица запеченная	100	22,71	18,82	0,07	260,52	0,07	0,15	2,45	1,06	0,35	51,35	175,98	22,65	2,01	0,00	0,00			
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,75	240,72	0,10	0,10	21,45	0,79	0,00	63,69	77,14	27,87	1,02	0,48	0,03			
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,10	27,50	111,38	0,01	0,01	2,07	0,00	0,00	16,20	7,20	7,51	0,89	0,07	0,01			
	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,09	0,02	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,33	0,60	20,93	102,40	0,28	0,18	0,35	0,00	0,28	63,88	109,38	35,00	2,45	0,00	0,05			
	Итого на обед:		36,60	44,14	115,34	1005,02	0,63	0,51	34,69	1,85	2,01	240,27	478,42	128,41	8,19	1,02	0,14			
	Итого:		52,56	58,41	191,44	1501,69	1,06	0,83	58,76	2,26	2,77	413,12	762,75	208,62	12,25	2,88	0,277			

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Москва 2004г. «Хлебродлинформ» под редакцией В.Т.Дашинной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А.Тугельяна и М.П.Могильного. М.: Делта плюс. 2017