

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 5 им. И.П. Рыбина ст.
Старошербиновская

" _____ " _____ 20__ г.
И.И.Н. Кравцов



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы от 12 лет и старше на летне-осенний период

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

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
15	ЗАВТРАК		20	6,3	9,7	15	72	0,06	0,09	20	0,07	0	165	0,49	17	0,09	0	0	
182	Каша рисовая молочная с маслом		250/10	6,5	10,5	36	298,8	0,06	0	1,66	0,06	0,07	178,32	176,66	38,32	1,66	0	0	
382	Какао с молоком		200	3,52	3,72	25,49	119	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,34	20,6	94	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	51,8	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0	
	Итого за завтрак		280	20,14	24,48	106,97	635,6	0,3	0,17	23,1	0,14	0,61	477,92	314,35	79,92	3,37	0,23	0	
	ОБЕД																		
71	Овощи свежие(огурцы)		100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0	
88	Щи со свежей капустой с картофелем		250	6	9,16	7,32	90	0	0	13,5	0,16	0,16	56,5	69,82	21,5	1,32	0	0	
260	Гуляш		100	14,42	12,41	3,96	309	0,04	0,11	0,6	0	0	29,2	0	0	1,15	0	0	
303	Каша вязкая (пшеничная)		180	7,92	5,26	42,32	183	0,13	0	0	0,02	0	1,46	194,4	0,04	2,92	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		60	2,7	0,34	20,6	141	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной		40	1,12	0,22	9,88	92	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0	
пром	Сок фруктовый		200	0	0	23	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0	
	Итого за обед		930	32,86	27,49	85,98	826,3	0,34	0,21	21,59	0,18	1,4	130,76	341,42	56,14	9,3	0,43	0	
	ИТОГО:			53	51,97	192,95	1461,9	0,64	0,38	44,69	0,32	2,01	608,68	655,77	136,06	12,67	0,66	0	

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

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Щадящие вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			(г)				В1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	Б	Ж		У															
ЗАВТРАК																			
259	Жаркое по домашнему		250	18,6	20,76	15,72	421,4	0,11	0,07	6,11	0	0	36,7	243,9	48,1	4,11	0	0	
377	чай лимонный		200	0,31	0	39,4	62	0,01	0	2,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,19	0	0,01	
пром	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной		35	1,96	0,38	17,29	57,51	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0	
Итого за завтрак																			
			525	23,57	21,48	93,01	635,01	0,33	0,16	8,75	0	0,61	75,21	325,5	69,71	5,82	0,4	0,01	
ОБЕД																			
24	Салат из помидоров и огурцов		100	1,41	4,16	8,6	70,83	0,02	0,02	16,5	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55	0	0	
108	Суп с клецками		250	5,99	7,54	15,53	143,75	0,08	0	0,04	1,28	0	40,09	43,76	6,78	0,38	0	0	
229	Рыба тушеная в томате овощами		100	17,41	1,44	0,32	103	0,08	0,07	0,36	0	0	18	0	0	0,75	0	0	
128	Пюре картофельное		180	4,15	6,5	27,65	207,4	0,19	0,14	24,53	0	0,23	50,04	117,29	37,63	1,36	0,76	0	
349	Напиток из сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0	
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
Итого за обед																			
			930	35,91	20,68	134,77	890,96	0,66	0,4	42,44	1,28	2,17	205,31	294,05	93,6	5,64	1,29	0	
ИТОГО:																			
				59,48	42,16	227,78	1525,97	0,99	0,56	51,19	1,28	2,78	280,52	619,55	163,31	11,46	1,69	0,01	

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

№ Рецептура	Принем пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			(г)				B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	Б	Ж		У															
	ЗАВТРАК																		
71	Оюши свежес(огурцы)	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0			
	Каша рассыпчатая (очичевая)	5,74	5,11	36,99	246,75	0,11	0	0,02	0	0	46,96	201,6	0,02	0,99	0	0			
295	Котлета рубленая из мяса птицы	10,5	11,33	11,87	260	0,08	0,08	0,03	70	2,1	24	100,56	24,35	1,8	0,77	0			
379	Кофейный напиток с молоком	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0			
	Хлеб ржаной	1,96	0,38	17,29	57,51	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0			
		0																	
	Итого за завтрак	24,07	19,84	109,15	759,36	0,43	0,31	0,27	70,1	2,71	121,01	410,26	45,72	4,31	1,17	0			
	ОБЕД																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	0,12	5,1	11,4	90,1	0,045	0,035	24,9	0	0	48,35	0	0	0,73	0	0			
98	Суп крестьянский	5,84	4,21	17,2	76,25	0,12	0,09	10,33	0	0	35,51	211,68	35,51	1,26	0	0			
265	Плов из говядины	24,09	24,84	38,25	536,7	0,12	0	2,06	0	0,36	22,88	322,97	63,31	4,27	0	0			
305(Первый)	Кисель из концентрата	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0			
	Хлеб пшеничный	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0			
	Хлеб ржаной	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0			
	Итого за обед	37,7	35,1	146,53	1053,13	0,565	0,285	38,47	0	1,22	142,32	616,05	122,36	9,12	0,46	0			
	Итого:	61,77	54,94	255,68	1812,49	0,995	0,595	38,74	70,1	3,93	263,33	######	168,08	13,43	1,63	0			

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

№ Рецептура	Прием пищи		Пищевые вещества				Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда		Масса порции (г)	У		В1		B2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	Б	Ж		Ж	У													
	ЗАВТРАК																	
233	90/30	Рыба запеченная в соусе	15,8	10,94	0,8	0	0	0	0	0	48,96	147,6	11,62	0,93	0,34	0		
312	180	Мясо карофельное	0	3,6	6,1	152,2	0,11	17,30	2,40	0,01	16,40	67,00	24,40	0,98	0	0		
377	200	Чай с сахаром	0,13	0,02	15,2	0	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0		
пром	40	Хлеб пшеничный	2,7	0,34	20,6	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0		
пром	20	Хлеб ржаной	2,24	0,44	19,76	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0		
		0																
	440	Итого за завтрак	20,87	15,34	62,46	152,45	0,26	20,38	2,4	0,652	96,76	287,4	54,02	3,964	0,8	0		
		ОБЕД																
71	100	Овощи свежие (помидоры)	1,41	4,16	8,6	0,02	0,02	16,5	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55	0	0		
96	250	Суп гороховый с картофелем	2,1	5,11	16,59	0,1	0	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98	0	0		
290	100	Птица тушеная в соусе	22,7	18,82	0,96	0,06	0,14	2,44	1,05	0	51,34	175,97	22,64	2,01	0	0		
143	180	Рагу из овощей	3,38	8,06	18	0,09	0,09	14,47	0	0	67,68	115,2	48,96	1,37	0	0		
пром	60	Хлеб пшеничный	4,05	0,51	30,9	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0		
пром	40	Хлеб ржаной	2,24	0,44	19,76	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0		
349	200	Компот из сухофруктов	0,16	0,16	27,88	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0		
	930	Итого за обед	36,04	37,26	121,79	0,55	0,41	42,13	1,05	1,94	224,35	472,68	134,37	7,77	0,46	0		
		ИТОГО:	56,91	52,6	184,25	153	0,67	62,51	3,45	2,592	321,11	760,08	188,39	11,734	1,26	0		

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

№ Регистртура	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иол (мг)	
	ЗАВТРАК																		
15		сыр	20	6,3	9,7	15	72	0,06	0,09	20	0,07	0	165	0,49	17	0,09	0		
210		Омлет натуральный	200	7,79	10,51	24,69	386,2	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65		
382		Кавказ с молоком	200	3,52	3,72	25,49	118,60	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00		
пром		Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0		
пром		Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51		
пром		Фрукты спелые(яблоко)	120	0	0	10	57	0	0	10	0	0	16	0	9	2	0		
		Итого за завтрак	605	9,14	4,95	78,12	759,44	0,32	0,17	11,61	0,01	0,66	156,35	163,7	39,85	4,6	0,51	0	
		ОБЕД																	
71		Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2		
84		Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	0,06	6,7	0	0	54,18	99,5	34,45	1,73	0,33		
255		Пельмени по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,23	1	15,24	5,20	1,2	36	286,8	20,4	6	1,4		
171		Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	6	24,8	315	0,15	0,07	0	8,04	0,264	11,76	60,36	60,96	5,604	0,7		
пром		Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0		
пром		Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51		
пром		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0		
		Итого за обед	730	30,59	23,45	117,72	976,44	0,8	1,31	29,6	528,04	3,044	155,29	563,36	159,46	18,244	3,14	9,05	
		ИТОГО:		39,73	28,4	195,84	1735,88	1,12	1,48	41,21	528,05	3,704	311,64	727,06	199,31	22,844	3,65	9,05	

День: **шестой**

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептура	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			E				B1	B2	C	A	E	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	Б	Ж		У															
	ЗАВТРАК																		
291	Плов из птицы		250	21,2	13,1	44,7	381,7	0,1	0	1,7	0	0,3	18,90	266,80	52,60	3,53	0	0	
376	чай с сахаром		200	0,2	0	14	60	0	0	0,03	0	0	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0	
290	Овощи свежие(помидоры)		100	3,6	10,12	3,46	22	0	0	24	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9	42	10	1	0	0	
пром	Хлеб ржаной		25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
	Итого за завтрак		615	7,73	10,77	49,76	614,54	0,33	0,14	26,01	0	0,76	61,7	346,6	80,86	6,1	0,67	0,01	
	ОБЕД																		
71	Овощи свежие		100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,35	0	0,07	17	30	14	0,05	0,2	0	
98	суп крестьянский		250	1,5	5	6,5	76,3	0,17	0,05	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24	0	0	
297	Фрикадельки из курицы бройлеров - пылят		110	10,28	15,35	6,07	280,69	0,06	0,14	2,44	1,05	0	51,34	176	22,64	2,01	0	0	
203	Макаронные изделия отварные с мясом		180	39	6,6	24,72	235,2	0,55	0,19	0	0	0	49,89	0	0	8,13	0	0	
303(Первая)	овсяль из концентрата		200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
	Итого за обед		740	58,43	27,9	116,97	942,27	1,09	0,56	17,05	1,2	2,19	193,91	397,9	101,78	14,29	0,66	0	
	Итого:			66,16	38,67	166,73	1556,81	1,42	0,7	43,06	1,2	2,95	255,61	744,5	182,64	20,39	1,33	0,01	

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

№ Ресурсы	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	ЗАВТРАК																		
14	масло сливочное		15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	0	0	3,6	4,5	0	0	0	0		
120	суп молочный с макаронами		250	5,47	4,75	18	150	0,03	0	0,03	0,03	11	78	26	0,06	0	0		
376	чай с сахаром		200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0	0	0		
	Хлеб пшенич.		40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0		
	Хлеб ржаной		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0		
	Кондитерское изделие		25	2,8	3,13	30	90	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0		
	Итого за завтрак		505	15,21	19,7	114,7	634,25	0,19	0,05	0,03	76,69	1,13	74,75	181,52	52,9	2,16	0	0	
	ОБЕД																		
108	Суп картофельный с клецками		250	3,6	4,6	18,8	144,25	0,11	0	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09	0	0	0	
229	Рыба тушеная в томате с овощами		100	17,41	1,44	0,32	103	0,08	0,07	0,36	0	18	0	38,3	1,5	0	0	0	
128	пюре картофельное		200	5	16	2,5	231	0	0	2,5	70	0	122	49	1	0	0	0	
342	компот из свежих плодов		200	1	0	20,2	114,6	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0	0	
201	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	12	39	8,4	0,66	0	0	0	
3	Хлеб ржаной		45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0	0	
338	фрукты свежие		120	0,4	0,4	9,8	57	0,01	0,01	10	0	16	0	9	2,2	0	0	0	
	Итого за обед		470	33,78	23,04	80,84	894,04	0,71	0,39	43,82	70	0,88	188,25	275,15	101,84	11,02	0,51	0	0
	ИТОГО:			48,99	42,74	195,54	1528,29	0,9	0,44	43,85	146,69	2,01	263	456,67	154,74	13,18	0,51	0	0

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

№ Репетитора	Присм пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			г				В1	B2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	Б	Ж		У															
45	ЗАВТРАК		100	1,4	4,2	8,7	61,2	0,02	0,01	9,9	0	0,65	26,1	18	8,4	0,3	0,01	0	
	Салат из свежей капусты с морковью																		
279	Тефтели из говядины в соусе		90/30	7,56	7,5	10,26	139,21	2,7	3,3	2,43	5,8	4,7	20,2	13	44,8	4,4	0	0	
303	Каша вязкая (гречневая)		180	8,95	6,73	43	174,6	0,22	0	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73	0	0	
377	Чай с лимоном		200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0	
	Хлеб пшенич		40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
	Хлеб ржаной		35	1,96	0,38	17,29	57,51	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0	
	Фрукты свежие(яблоко)		120	0,48	0,48	12,24	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4	
	Итого за завтрак		575	21,78	15,45	118,59	585,02	3,15	3,4	15,5	5,82	5,76	82,02	341,7	151,55	13,21	35,4	2,4	
	ОБЕД																		
71	Супов. свежих(супурь)		100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0	
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,8	4,9	10,9	103,75	0,04	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	0	0	
290	Птица тушеные в соусе		90/30	10,6	9,11	2,64	180	0,05	0,09	1,44	0,04	0,96	38,9	90,5	13,14	0,91	0	0	
203	Макаронные изделия отварные с		180	40,5	6,68	25,6	270,77	0,65	0,24	0	0	0	61,89	0	0	10,13	0	0	
349	Напиток из сухихфруктов		200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0	
	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
	Итого за обед		650	9,45	6,04	95,47	931,19	0,41	0,32	18,34	0,04	4,44	149,38	269,04	83,9	4,54	0,73	0	
	Итого:			31,23	21,49	214,06	1516,21	3,56	3,72	33,84	5,86	10,2	231,4	610,74	235,45	17,75	36,13	2,4	

День: Девятый

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
71	ЗАВТРАК																		
214	Овощи свежие(огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0
	котлеты/бюффы рыбные			70/30	1,3	4,52	5,08	143,8	0,09	0	0	0,05	4,14	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0
310	Картофель отварной			180	3,46	6,79	24	180	0,18	0,126	24,7	0,036	0,252	23,4	95,6	34,8	1,4	0	0
пром	Хлеб пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
пром	чай с сахаром			25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
376	Кондитерское изделие			200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0
пром	Кондитерское изделие			25	2,8	3,13	30	90	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0
	Итого за завтрак			445	23,39	15,09	105,38	624,64	0,56	0,296	25,01	16,746	4,852	119,05	350,42	80,99	5,31	0,67	0,01
	ОБЕД																		
290	Овощи свежие(помидоры)			100	3,6	10,12	3,46	22	0	0	24	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0
99	Суп из овощей			250	0	1,9	7,49	11,44	121,1	0,054	12,98	0,00	3,13	43,56	61,60	25,94	0,98	0,061	0,3
296	котлеты рубленные с молочным соусом			70/30	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,14	0,51	81,4	0,03	78,2	78,52	16,16	28,97	0	0
171	Каши рассыпчатая (пшеница)			180	3,6	4,6	37,7	275,4	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,6	0	0
301(Пермь)	пюре из картофеля			200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Хлеб пшеничный			60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной			40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
	Итого за обед			630	24,35	30,21	138,06	849,92	121,48	0,354	38,67	81,43	4,045	191,14	319,52	103,3	34,105	0,521	0,3
	Итого:				47,74	45,3	243,44	1474,56	######	0,65	63,68	98,176	8,897	310,19	669,94	184,29	39,415	1,191	0,31

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

№ Рецептуры	Прием пищи		Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Под (мг)	
	Масса порции (г)	(г)																
	ЗАВТРАК																	
188	запеканка рис. с творогом		200	36,2	28,4	92,8	0,2	0,75	1,23	0,168	1,23	508	562	75,6	2,27	0	0	
пром	Стушенное молоко		30	0,1	0	15,76	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0	
182	Какао с молоком		200	3,17	2,68	22,4	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
				0														
	Итого за завтрак		440	43,52	31,59	161,86	0,29	0,97	2,19	0,248	1,89	562,98	653,4	93,9	3,01	0,01	0	
	ОБЕД																	
24	Салат из помидоров и огурцов		100	2,16	6,07	2,08	0	0	14,4	0	0	13,8	12	6,99	0,42	0	0	
97	суп картофельный		250	2,3	2,8	16,9	0,08	0	6,03	0	0	21,16	57,56	20,75	0,78	0	0	
268	Шницель куриальный рубленый		70/30	10,3	12,5	11	0,02	0,02	3,5	44,1	0,16	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0	
101	Каша овсяная (пшеничная)		180	7,92	5,26	42,32	0,13	0	0	0,02	0	1,46	194,4	0,04	2,92	0	0	
пром	Сок фруктовый		200	1	0	20,2	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10 ³	1,25	0,46	0	
	Итого за обед		580	29,97	27,58	143,16	0,5	0,17	24,21	44,12	1,02	118,42	509,16	74,27	10,27	0,46	0	
	ИТОГО:			73,49	59,17	305,02	0,79	1,14	26,4	44,368	2,91	681,4	#####	168,17	13,28	0,47	0	

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Ресурсы	Прием пищи		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					
	Масса порции (г)	Наименование блюда	ЖК	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
290	100	Овощи свежие(томидоры)	3,6	10,12	0	0	2,4	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0
297	100	Фрикадельки из кур или	11,42	17,05	11,42	17,05	6,74	22,62	11,42	40,32	89,24	12,01	0,94	2,21	0,02
203	180	Макаронные изделия отварные с маслом	38,97	6,58	0,67	0,23	0	0	0	59,87	0	0	9,76	0	0
379	200	Кофейный напиток	3,17	2,68	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0
пром	60	Хлеб пшеничный	4,05	0,51	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	40	Хлеб ржаной	2,24	0,44	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
			0												
	580	Итого за завтрак	59,85	27,26	12,39	17,57	7,02	22,7	12,28	155,39	215,64	37,41	12,61	2,67	0,02
		ОБЕД													
71	100	Овощи свежие(огурцы)	0,70	0,10	0,03	0,02	7,35	0	0,07	17	30	14	0,05	0,2	0
82	250	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,93	0,05	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,23	0	0
262	100	сердце в соусе	2,93	2,93	0,44	2,37	11,9	550	2,72	35,56	429,6	34,6	8,8	1,1	4,6
171	180	каша ячневая	2,93	2,93	0,01	0,01	0,02	0,17	0	13,65	11,36	2,64	0,1	0	0
349	200	Напиток из сухофруктов	0,16	0,16	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	60	Хлеб пшеничный	4,05	0,51	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	45	Хлеб ржаной	2,52	0,49	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0
	935	Итого за обед	14,39	11,95	0,83	2,62	31,18	550,17	6,07	152,44	612,26	102,13	13,19	1,81	4,6
		Итого:	74,24	39,21	13,22	20,19	38,2	572,87	18,35	307,83	827,9	139,54	25,8	4,48	4,62

День: двенадцатый

Цель: вторая

Сезон: лето - осень.

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептура	Пример пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Наименование блюда			Ж	У	С		В1	В2	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Нод (мг)		
	Б	Ж																У	
	ЗАВТРАК																		
71	Омлет свежее(помидора)		100	1,41	4,16	8,6	22	0,02	0,02	16,5	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55	0	0	
210	Омлет натуральный		200	7,79	10,51	24,69	386,2	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00	
182	Каво с молоком		200	3,52	3,72	25,49	118,6	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной		45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0	
пром	Фрукты свежие(яблоко)		120	0,4	0,4	9,8	57	0,01	0,01	10	0	0	16	0	9	2,2	0	0	
			0																
	Итого за завтрак		705	10,55	9,11	86,72	781,44	0,34	0,19	28,11	0,01	1,74	199,85	191,86	53,18	5,15	0,51	0	
	ОБЕД																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком		100	0,12	5,1	11,4	90,1	0,045	0,035	24,9	0	0	48,55	0	0	0,73	0	0	
96	Суп гороховый с картофелем		250	2,1	5,11	16,59	148,3	0,1	0	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98	0	0	
290	Птица тушеная в соусе		100	22,7	18,82	0,06	162	0,06	0,14	2,44	1,05	0	51,34	175,97	22,64	2,01	0	0	
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
149	Компот из сухофруктов		200	0,16	0,16	27,88	166	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0	
	Итого за обед		930	34,75	38,2	124,59	799,48	0,575	0,425	50,53	1,05	0,86	229,4	444,52	121,04	7,95	0,46	0	
	ИТОГО:			45,3	47,31	211,31	1580,92	0,915	0,615	78,64	1,06	2,6	429,25	636,38	174,22	13,1	0,97	0	

Прошито и пронумеровано

13 (тринадцать) лист 06

Директор МБОУ СОШ №5

им. И.П. Рыбина

ст. Старошербиновская



Н.Н. Кравцов