

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Средняя школа с. Чернышевка



М.п.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ «Центр питания»

E.A. Глушак
Е.А. Глушак



Примерное четырнадцатидневное меню в осенне-зимне-весенний период Автономное учреждение «Центр питания»

с. Анучино, 2021 год.

Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность при двухразовом питании приготавливаемых блюд для обучающихся детей с 7 до 11 лет в осенне - зимний и весенний периоды..

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина. «Хлебпродинформ», 2004.

1-4 КЛ

Число	№ рецепт.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1 день Завтрак	350	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	3,8	9,2	30,1	238												
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2				
	829	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2				
	-	Сыр	15	3,5	4,6	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08				
	-	Кондитерские изделия	35	1,9	5,4	25,3	150,2	-	-	-	-	-	-	-	-				
		ИТОГО:		12,3	14,4	70,8	486,8	0,55	7,48	0,351	1,29	267,8	265,5	80,4	1,98				
Обед	184	Борщ с мясом со сметаной	250/12,5/10	3,04	9,44	15,54	131,8	0,103	11	37,1	-	67	70	31	1,3				
	476	Сосиска отварная	80	19,77	5,65	0,48	120,2	0,02	0,128	-	0,07	15,1	110	10,4	0,64				
	634	Картофельное пюре с маслом сл.	150	4,2	11	29	198	0,22	13	-	-	60	81	60	1,4				
	49	Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	-	1,1	1,1	0,3	45,4	27,3	18,8	0,5				
	754	Компот из кураги	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	4	0,6				
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2				
		ИТОГО		33,05	31,44	121,92	817,3	0,523	28,228	38,21	2,57	246,5	473,2	173,2	6,64				
		ВСЕГО		45,35	45,84	192,72	1304,1	1,073	35,708	38,561	3,86	514,3	738,7	253,6	8,62				
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,01	4,25						1	1,43						

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день Завтрак	361	Макаронные отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	38,4	12	0,99	
	465	Тефтели из печени и риса с соусом	80/50	4,05	4,85	7,23	94	0,06	3,25	0,088	0,47	37	94	40	1,41	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	830	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
		ИТОГО:		14,8	11,54	93,83	458,5	0,14	7,25	0,389	1,45	72,02	181	81,2	3,6	
Обед	206	Рассольник Ленинградский курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	555	Котлетамясная	80	12,72	16,1	3	278	0,04	-	-	-	41	39	27	1,5	
	616	Рис припущенный	150	3	4,6	30,6	189	0,03	-	0,04	0,02	15	40,7	27	0,38	
	112	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	19,3	25,6	12,2	0,8	
	755	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
			ИТОГО:		25,11	32,25	103,24	880,56	0,363	13,1	0,989	3,62	171,3	309,5	152,2	6,48
			ВСЕГО		39,91	43,79	197,07	1339,06	0,503	20,35	1,378	5,07	243,32	490,5	233,40	10,08
			СООТНОШЕНИЕ		1	1,09	4,93						1	2,01		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день Завтрак	208	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	848	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
		ИТОГО:		15,25	12,9	65,4	419,50	0,23	2,85	3,121	3,27	247	345	73	1,8
Обед	222	Суп - лапша домашняя с курой	200/6,25	2,4	5,76	25,92	155,68	0,1	0,5	0,2	0,4	25	56,2	17,4	1,1
	561/667	Тфтели с соусом	80/50	14,8	16,4	10,1	257	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
	343	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,18	9,15	42,2	263,8	0,075	-	-	3,45	18	23,3	73,5	2,4
	107	Салат картофельный с огурцами	60	1,02	1,92	5,16	42,6	0,06	6,6	-	1,26	28,8	46,8	11,4	0,42
	759	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржанопшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО:		30,5	33,78	132,78	933,58	0,615	14,9	0,22	7,36	182,8	428,3	201,3	8,52
	ВСЕГО:		45,75	46,68	198,18	1353,08	0,845	17,75	3,341	10,63	429,8	773,3	274,3	10,32	
		Соотношение	1	1,02	4,33						1	1,79			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
4 день Завтрак	214	Супл картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	93,8	40	2,2			
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	42	28	1			
	829	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	3,1	2	0,2			
	-	Кондитерские изделия	35	1,9	5,4	25,3	150,2	-	-	-	-	-	-	-			
		ИТОГО		15,25	12	76,6	479,7	0,38	5	3,201	4,78	138,9	70	3,4			
Обед	186	Борщ картофельный с курой и сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3		
	539	Плов с мясом	250	20,4	22,25	66	437,5	0,89	1,1	0,8	8,8	60,8	158	64	3,24		
	49	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8		
	-	Хлеб ржанопшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2		
	759	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8		
	ИТОГО		31,74	33,07	145,84	900,06	1,173	19,43	3,019	11,5	283,3	469,6	179,3	8,34			
	ВСЕГО		46,99	45,07	222,44	1379,06	1,553	24,43	6,22	16,28	378,3	608,5	249,3	11,74			
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,95	4,73						1	1,6					

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день Завтрак	234	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	0,3	1	-	-	102,4	10,6	1	0,4	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1	
	830	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
Обед		Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8	
		ИТОГО		12,16	16,15	78,59	513,3	0,392	17,6	0,321	0,98	148,4	80,1	48,8	2,5	
	212	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9	
	343	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	4,8	38	245,4	0,2	-	-	0,1	146,2	130	31,5	0,93	
	667	Соус красный основной	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	555	Котлета мясная	80	11,7	12	3,3	208	0,04	-	-	-	21	110	22	1,2	
	108	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6	
	754	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО		31,88	31,35	114,35	863,46	0,53	18,65	0,345	4,52	282,4	530,87	153,8	7,83	
	ВСЕГО		44,04	47,5	192,94	1376,76	0,922	36,25	0,666	5,5	430,8	610,97	202,6	10,33		
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,07	4,38						1	1,41				

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
6 день Завтрак	537	Азу мясное с картофелем	250	24,8	21,1	44	425	-	4,6	-	-	-	17	-	22	3	
	108	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	-	-	-	22,7	-	7,8	0,6	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	42	17	28	28	1	
	848	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	214	217	24	24	0,1	
		ИТОГО		14,55	28,5	96,3	758,5	0,16	14,26	0,021	2,07	256	273,7	81,8	4,7		
Обед	206	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8		
	533	Печень тушеная в соусе	80/80	12,8	13	8,2	229	0,15	9,75	9,0	-	14	111,8	12,75	3,75		
	343	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2		
	25	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	8,7	22,07	7,8	0,6		
	759	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8		
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2		
		ИТОГО:		27,95	30,78	122,89	832,36	0,563	36,65	9,129	5,25	364,7	528,07	137,75	9,35		
		ВСЕГО		42,5	59,28	219,19	1590,86	0,723	50,91	9,15	7,32	638,4	784,07	219,55	14,05		
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,39	5,15						1	1,22				

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7 день Завтрак	634	Картофельное пюре с маслом сливочн.	150	4,2	11	29	198	0,22	13	-	-	81	60	1,4		
	443	Шницель рыбный натуральный	80	7,35	5,8	6,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	105	28	0,85		
	829	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,2	52	-	4	-	-	-	2	0,2		
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	42	28	1		
		ИТОГО:		15,9	17,4	70,95	525,8	0,31	18,4	0,101	0,98	228	118	3,45		
Обед	215	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	47	25	2,2		
	615	Рис отварной со слив. маслом	150	3,64	9,9	34	302	0,04	-	0,04	0,01	22,65	27	0,6		
	590	Куры отварные	80	14,5	14,7	0,5	192,8	0,03	1,05	0,03	-	39,1	15	0,68		
	71	Винегрет овощной с маслом														
	829	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	-	-	-	2	0,2		
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	158	49	2,2		
		ИТОГО:		29,58	35,71	69,08	901,3	0,36	14,77	2,27	3,16	296,75	131,8	6,68		
		ВСЕГО		45,48	53,11	140,03	1427,1	0,67	33,17	2,371	4,14	524,75	249,8	10,13		
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,16							1	1,44			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день Завтрак	476	Сосиски отварные	80	5,6	12,5	1,5	212	0,1	0,3	-	0,3	-	88,6	12,3	0,7	
	343	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,4	4,8	38	245,4	0,2	-	-	0,1	-	130	31,5	0,93	
	667	Соус красный основной	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	-	12,8	5,5	0,2	
	830	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	-	6,6	1,2	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	-	42	28	1	
	-	Свежие фрукты	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	-	18	12	0,8	
		ИТОГО:		16,65	17,9	5,9	66,9	0,392	16,8	0,321	1,29	251,3	285,2	85	3,63	
Обед	223	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181	0,3	1	2,9	3,8	64	28,7	40	2,2	
	443	Шницель рыбный натуральный	80	7,35	5,8	3,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	43,5	105	28	0,85	
	667	Соус красный	50	4,95	2,5	4,05	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	361	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	38,4	12	0,99	
	112	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	-	19,3	25,6	12,2	0,8
	758	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	0,04	20	18	12	0,8
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО		29,7	26,44	123,6	829,06	0,49	8,8	3,92	6,34	216,32	386,5	134,7	8,04	
		ВСЕГО		46,35	44,34	129,5	895,96	0,885	25,6	4,241	7,63	467,62	671,7	219,7	11,67	
		СООТНОШЕНИЕ		1	0,95	2,79						1	1,43			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день Завтрак	367	Яйцо вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63	0,035	-	0,013	0,3	96	5	1,2	
	350	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	6	9,2	28,6	208	0,2	0,2	-	1,4	183	49,2	1,5	
	837	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	-	Свежие фрукты	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99
		ИТОГО		15,73	15,8	84,1	358,5	0,445	7,5	0,276	1,764	353	448,7	107,9	5,29
Обед	208	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
	531	Жаркое-по домашнему	250	15,7	19,1	49	437,2	0,1	4,6	-	1,4	16	20,2	22	3
	108	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6
	759	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО		28,3	31,95	121,35	841,7	0,38	21,39	3,22	4,75	118,7	308,27	87,8	7,3
		ВСЕГО		44,03	47,75	205,45	1200,2	0,825	28,89	3,496	6,514	471,7	756,97	195,7	12,59
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,08	4,66						1	1,60		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
10 день Завтрак	28	Голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253	-	18,2	-	-	-	56,5	-	30,6	2,5	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	20,4	13,8	20,4	53,4	1,2	
	829	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,47	14,3	24,7	14,3	11,7	2,99	
		ИТОГО		18,9	17,5	70	513,8	0,1	26,3	0,011	1,71	34,7	95	34,7	95,7	6,69	
Обед	216	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/035	8,1	14,6	17,8	231,5	0,3	4,8	-	-	-	26	59,8	15	0,5	
	361	Макаронные отварные с маслом	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	-	14,02	-	12	0,99	
	465	Тефтели из печени и риса с соусом	80/050	4,05	4,85	7,23	94	-	3,25	-	-	-	37	-	40	1,41	
	25	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,07	8,7	22,07	7,8	0,6	
	829	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,2	52	-	4	-	-	-	2	-	2	0,2	
	-	Хлеб ржанопшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2		
		ИТОГО		23,15	28,49	110,43	721	0,48	20,85	0,11	3,2	134,72	239,87	125,8	5,9		
		ВСЕГО		42,05	45,99	180,43	1234,8	0,58	47,15	0,121	4,91	229,72	274,57	221,5	12,59		
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,09	4,29						1	1,19				

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день Завтрак	361	Макаронные отварные с маслом	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	-	12	0,99
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	0,001	0,98	42	17	28	28	1
	499	Поджарка мясная	80/024	7,45	12,3	8	227	-	-	-	-	18	-	26,3	0,9
	830	Чай с сахаром и лимоном	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
Обед	214	ИТОГО		21,5	22,39	104,2	703,5	0,13	0,86	0,021	2,07	266,02	256	90,3	2,99
		Сул картофеля с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2
	532	Гуляш мясной с соусом	80/100	13	15,9	8,3	232	0,1	-	-	-	9	72,8	9	0,7
	616	Рис припущенный	150	3	4,6	30,6	189	0,03	-	0,04	0,02	15	40,7	27	0,38
	49	Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	-	1,1	1,1	0,3	45,4	27,3	18,8	0,5
	754	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО		29,34	27,15	107,2	823,6	0,62	3,3	4,08	6,32	203,4	401,6	149,8	6,78
	ВСЕГО		50,84	49,54	211,4	1527,1	0,75	4,16	4,101	8,39	469,42	657,6	240,1	9,77	
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,97	4,15						1	1,4			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день Завтрак	212	Суп картофельный с рисом и сайрой	250/025	7,5	5,7	12,3	147	0,1	1,99	3,1	1,2	13	39	21	0,7
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	848	Какао с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-
		ИТОГО		13,25	7,9	53,6	401,1	0,28	2,59	3,101	2,18	96	127,8	61	1,07
Обед		Борщ картофельный с курой и сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3
	561/667	Тефтели с соусом	80/50	14,8	16,4	10,1	257	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
	343	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2
	112	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	19,3	25,6	12,2	0,8
	759	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		ИТОГО		32,34	34,59	122,34	891,26	0,613	18,3	1,289	5,6	447,1	496,7	159,4	7,9
	ВСЕГО		45,59	42,49	175,94	1292,36	0,893	20,89	4,39	7,78	543,1	624,5	220,4	8,97	
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,93	3,89						1	1,14			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13 день Завтрак	345	Каша манная вязкая молочная с сахаром	200/015	8,2	6,9	39,6	226	0,3	3,5	0,09	1,01	114,7	98,1	24,5	0,6
	837	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2
	-	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8
		ИТОГО			13,38	8,9	98,2	535,8	0,512	19,4	0,363	2,25	271,5	249,9	103,9
Обед		Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2
	215	Поджарка из мяса	80	14,45	13,9	8	192	0,08	-	2,47	-	18	109	26,3	0,9
	646	Капуста тушеная	150	3,75	7	16,2	121	0,07	10,3	0,6	0,15	61,5	49,5	25,4	1,5
	71	Винегрет овощной с маслом	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,01	9,72	0,09	0,95	15,72	30	13,8	0,6
	759	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
	ИТОГО			33,54	33,1	123,9	882	0,62	25,42	5,28	5,5	226,22	556,4	106,5	9,8
	ВСЕГО			46,92	42	222,1	1639,9	1,132	44,82	5,643	7,78	497,72	806,4	210,4	12,5
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,9	4,73						1	1,6		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14 день Завтрак	315/622	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	150/35	10,02	12,3	50,4	364	0,06	0,15	0,12	1,35	60,6	75	27	0,9
	830	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	-	Свежие фрукты	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8
		ИТОГО:		14,67	12,9	96,8	573,5	0,152	16,65	0,441	2,33	104,6	141,6	68,22	2,9
Обед	212	Суп картофельный с гречкой и курицей	250/12	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9
	555	Котлета мясная	80	12,72	16,1	3	278	0,04	-	-	-	41	39	27	1,5
	361	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	38,4	12	0,99
	667	Соус красный	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
	-	Огурец свежий	30	0,4	0	1,8	8,4	0,015	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	759	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
		ИТОГО		32,86	33,34	127,5	853,46	0,335	21,65	0,255	3,52	169,52	376,2	144,5	7,89
		ВСЕГО		47,53	46,04	224,3	1426,96	0,487	38,3	0,696	5,85	274,12	517,8	212,72	10,79
		СООТНОШЕНИЕ		1	0,96	4,71						1	1,8		

Примерное четырнадцатидневное меню и пищевая ценность при двухразовом питании приготавливаемых блюд для обучающихся детей с 11 лет и старше в осенне-зимне-весенний периоды.

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина. , Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина. «Хлебпродинформ», 2004.

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1 день Завтрак	350 (1)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250/10	4,75	11,5	37,63	301,4												
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24			148	226	25		0,7	
	829	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-			2	3,1	2		0,2	
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1			242	162	10		0,16	
	-	Кондитерские изделия	30	1,7	4,7	21,7	128,7	-	-	-	-			-	-	-		-	
Обед		ИТОГО:		18,45	26	100,03	732,9	0,7	7,66	0,401	1,34			405,8	411,5	90,4		2,26	
	184 (1)	Борщ с мясом и со сметаной	250/12,5/10	3,04	9,44	15,54	131,8	0,103	11	37,1	-			67	70	31		1,3	
	476 (1)	Сосиска отварная	100	17,9	15,6	1,9	204,2	0,13	0,36	-	0,36			76,4	110,5	15,4		0,87	
	634 (1)	Картофельное пюре с маслом	200	5,6	8,7	38,7	268	0,29	17,3	-	-			80	121,3	80		1,87	
	49(1)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5			75,7	45,5	31,3		0,8	
	755	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04			20	18	12		0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2			47	158	49		2,2	
"		ИТОГО		32,14	32,46	114,74	870	0,703	36,49	38,95	3,1			366,1	523,3	218,7		7,84	
		ВСЕГО		50,59	58,46	214,77	1602,9	1,403	44,15	39,351	4,44			771,9	934,8	309,1		10,1	
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,15	4,24								1	1,21				

5-11 кл

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день Завтрак	361 (1)	Макаронные отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33
	465 (1)	Тефтели из печени и риса с соусом	115/50	6,39	6,97	10,38	132	0,09	4,67	0,126	0,67	52	121	57,3	2,03	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	830	Чай с сахаром и лимоном	200/008	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99	
		ИТОГО:		19,67	15,7	123,94	616,5	0,2	14,87	0,437	2,12	116,4	235,1	114,2	7,55	
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	555 (1)	Котлета мясная	100	15,9	18,2	4,0	347,5	0,05	-	-	-	51,2	49	33,75	1,9	
	616(1)	Рис припущенный	200	4	8,63	40,8	252	0,04	-	-	-	11,25	41	11,25	0,9	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	754	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО:		30,29	39,68	118,54	1050,16	0,383	13,1	1,549	4,5	190,65	336,9	151,3	7,9	
		ВСЕГО		49,96	55,38	242,48	1666,66	0,583	27,97	1,986	6,62	307,05	572	265,5	15,45	
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,11	4,85						1	1,86			

Число 3 день Завтрак	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	162	10	0,16	
	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	59	21	0,7	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	42	28	1	
	848	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	214	24	0,1	
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	14,3	11,7	2,99	
		ИТОГО:		22,65	22,1	76,1	582,5	0,36	9,01	3,231	3,84	491,3	94,7	4,95	
Обед	222 (1) 561/667 (1)	Суп - лапша домашняя с курой	250/12,5	3,9	7,2	32,4	194,6	0,12	0,6	0,2	0,4	56,2	18,1	1,3	
		Тфтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	0,25	2,1	-	-	146	47,5	2	
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	11,2	43,2	351,8	0,1	-	-	4,6	31	98	3,2	
	107 (1)	Салат картофе- льный с огурцами	100	1,7	3,2	8,6	71	0,1	11	-	2,1	78	19	0,7	
	759	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	158	49	2,2	
		ИТОГО:		39,1	41,25	146,2	1132,9	0,75	19,7	0,23	9,35	488,2	243,6	10,2	
		ВСЕГО:		61,75	63,35	222,3	1715,4	1,11	28,71	3,461	13,19	979,5	338,3	15,15	
		Соотношение		1	1,02	3,6						1	1,33		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
4 день Завтрак	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2		
	-	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2		
	829	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2		
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99		
	-	Кондитерские изделия	30	1,9	5,4	25,3	150,2	-	-	-	-	-	-	-	-		
Обед		ИТОГО	15	11,95	83,8	517,7	0,51	11	3,22	6,47	149,5	269,2	102,7	7,59			
	186 (1)	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3		
	443 (1)	Плов с мясом	300	24,48	26,7	79,2	524,4	0,96	1,9	1	9,5	73	189	76	3,9		
	49(1)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8		
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2		
759	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8			
		ИТОГО	35,82	37,52	159,3	1083,46	1,243	20,23	3,219	12,2	295,5	500,6	191,3	9			
		ВСЕГО	50,82	49,47	336	1601,16	1,753	31,23	6,439	18,67	445	769,8	294	23,28			
		СООТНОШЕНИЕ	1	0,97	4,76						1	1,73					

Число день	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у	С		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
5 Завтрак	234 (1)	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	0,3	1	-	-	-	102,4	10,6	1	0,4		
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	1		
	-	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1	0,1		
	830	Чай с сахаром и лимоном	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1	0,1		
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99	2,99		
-	-	Кондитерские изделия	30	1,9	5,4	25,3	150,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		ИТОГО		17,45	24,41	115,59	792,5	0,46	7,96	0,031	2,54	363,1	283,8	71,3	4,59	4,59		
Обед	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9	1,9		
	343(1)	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,53	6,4	56	327,2	0,26	-	-	0,12	195	173	42	1,24	1,24		
	555 (1)	Котлета мясная	100	14,6	15	6,2	246	0,05	-	-	-	26,25	162,5	27,5	1,5	1,5		
	667 (1)	Соус красный основной	75	1,11	2,4	8,7	48,1	-	0,5	-	-	12,8	19,2	8,2	0,3	0,3		
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75	0,75		
754	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	0,8			
-	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	2,2		
		ИТОГО		37,88	37,35	152,16	1033,5	0,6	24,65	0,405	5,14	355,88	647,5	177,7	8,69	8,69		
		ВСЕГО		55,33	61,76	267,75	1826	1,06	32,61	0,436	7,68	718,98	931,3	249	13,28	13,28		
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,11	4,84						1	1,29					

5-11 КЛ

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
6 день Завтрак	537	Азу мясное с картофелем	300	24,8	21,1	44	425	-	4,6	-	-	-	17	-	22	3
	108	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	-	-	-	37,83	-	13	0,75
	-	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	20,4	13,8	-	53,4	1,2
	848	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	-	0,86	-	-	-	217	-	24	0,1
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	14,3	24,7	-	11,7	2,99
		ИТОГО		31,5	29,1	115,76	877,5	0,13	28,26	0,011	1,71	310,33	34,7	124,1	8,04	
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	533 (1)	Печень тушеная в соусе	100/100	16	16,25	10,25	286,3	0,19	12,18	11,25	-	17,5	140	16	4,7	
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2	
	25 (1)	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	14,5	36,78	13	1	
	759	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО:		31,75	35,63	128,19	924,66	0,603	44,98	11,449	5,95	380	598,98	149,2	10,9	
		ВСЕГО		63,25	64,73	243,95	1802,16	0,733	73,24	11,46	7,66	690,33	633,68	273,3	18,94	
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	3,85						1	0,92			

12

5-11 КЛ

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)															
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
7 день Завтрак	634(1)	Картофельное пюре с маслом сливочн.	200	5,6	14,7	38,7	268																				
	443(1)	Шницель рыбный натуральный	100	9,2	7,25	8,44	203																				
	829	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,2	52																				
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5																				
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55																				
Обед		ИТОГО:		19,55	22,55	93,04	691,5																				
	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6																				
	615 (1)	Рис отварной со слив. маслом	200	4,85	11,2	52,4	402,6																				
	590 (1)	Куры отварные	100	18,12	18,4	0,62	241																				
	71(1)	Винегрет овощной с маслом	100	1,4	10,1	6,8	124																				
Ужин	829	Чай с сахаром	200	0,2	-	11,2	52																				
	-	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193																				
		ИТОГО:		38,47	45,3	137,82	1196,2																				
		ВСЕГО		58,02	67,85	231,22	1887,7																				
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,16	3,98																					

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день Завтрак	476 (1)	Сосиски отварные	100	7	15,6	1,9	204,2	0,13	0,36	-	0,36	76,4	110,5	15,4	0,87	
	343(1)	Каша пшённая рассыпчатая	200	8,53	6,4	20	327,2	0,26	-	-	0,12	195	173	42	1,24	
	667(1)	Соус красный основной	75	1,11	2,4	8,7	48,1	-	0,5	-	-	12,8	19,2	8,2	0,3	
	830	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Кондитерские изделия	30	1,9	5,4	25,3	150,2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	30,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99	
			ИТОГО:		16,29	30,4	124,4	954,2	0,5	10,86	0,311	1,93	329,9	365,6	106,5	6,6
	Обед	226 (1)	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181	0,3	1	2,9	3,8	64	28,7	40	2,2
		443 (1)	Шницель рыбный натуральный	100	9,2	7,25	8,44	203	0,013	1,75	0,13	-	54,5	131,3	35	1
361 (1)		Макароны отварные	200	8,53	8,13	25,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
112(1)		Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
667 (1)		Соус красный основной на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
755		Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	20	18	12	0,8	
-		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
			ИТОГО		30,47	30,33	108,4	971,86	0,493	9,15	4,55	8,34	244,9	442,7	177,8	9,03
			ВСЕГО		46,76	60,73	232,8	1926,06	0,993	20,01	4,861	10,27	574,80	808,3	284,3	15,63
			СООТНОШЕНИЕ		1	1,29	4,97					1	1,41			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день Завтрак	367 (1)	Яйцо вареное	1/040	5,1	4,6	0,3	63	0,035	-	0,013	0,3	96	5	1,2	
	350 (1)	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	250/010	7,5	11,5	35,8	260	0,25	-	-	1,75	204,4	219	61,5	1,9
			200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1
			50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
-	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	14,3	11,7	2,99	
		ИТОГО		17,23	18,1	91,3	618,5	0,495	7,55	0,276	3,5	393,9	484,7	120,2	7,19
Обед	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
	531 (1)	Жаркое-по домашнему	300	18,84	22,92	58,8	524	0,13	5,7	-	1,75	20	25,3	27	3,7
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75
	759	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
-	-	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8
		ИТОГО		35,54	36,92	154,86	1059,7	0,59	28,39	3,29	9,0	184,83	486,1	85	9,75
		ВСЕГО		52,77	55,02	246,16	1678,2	1,085	35,94	3,566	12,5	578,73	970,8	205,2	16,94
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,04	4,66						1	1,67		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
10 день Завтрак	28	Голубцы ленивые	200	13,5	16,9	11,6	253	-	18,2	-	-	-	56,6	-	30,6	2,5	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	20,4	13,8	20,4	53,4	1,2	
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	162	242	10	0,16		
	759	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	-	2	3,1	2	0,2	
Обед		ИТОГО		25,9	26,7	63	610,8	0,23	30,46	0,411	1,81	199,8	339,1	107,7	7,05		
	216 (1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/035	8,1	14,6	17,8	231,5	0,3	4,8	-	-	-	26	59,8	15	0,5	
	361(1)	Макаронные отварные с маслом	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
	465(1)	Тефтели из печени и риса с соусом	115/050	6,39	6,97	10,38	132	0,09	4,67	0,126	0,67	121	52	121	57,3	2,03	
	25 (1)	Салат «Стелпой» из разных овощей															
	829	Чай с сахаром	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	36,78	14,5	36,78	13	1	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	-	11,2	52	-	4	-	-	-	2	-	2	0,2	
			50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	42	17	42	28	1	
		ИТОГО		28,87	34,3	136,64	876	0,47	28,17	0,297	3,35	310,78	130,2	310,78	131,3	6,06	
		ВСЕГО		54,77	61	199,64	1486,8	0,7	58,63	0,708	5,16	510,58	469,3	510,58	239	13,11	
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,11	3,64						1		1,08			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
11 день Завтрак	361(1)	Макаронные отварные с маслом	200	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	-	-	-	-	12	0,99
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	0,001	0,98	42	28	1				
	499(1)	Поджарка мясная	100	18,0	17,3	10	240	0,1	3,09	-	136	32,8	1,12				
	830	Чай с сахаром и лимоном	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	1,09	214	24	0,1				
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,47	14,3	11,7	2,99				
Обед		ИТОГО		32,45	27,39	116,9	771,5	0,26	6,86	3,121	2,54	406,3	108,5	6,2			
	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	93,8	40	2,2			
	532(1)	Гуляш мясной с соусом	100/125	22,25	18,1	15,6	321	0,12	-	-	-	41	11,25	0,9			
	616 (1)	Рис припущенный	200	4	8,63	40,8	252	0,04	-	0,05	0,03	54,2	36	0,5			
	49(1)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	45,5	31,3	0,8			
	754	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	9	6	0,8			
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	158	49	2,2			
		ИТОГО		40,09	33,45	130,4	1001	0,65	4,03	4,82	6,53	401,5	173,55	7,4			
		ВСЕГО		72,54	60,84	247,3	1172,5	0,91	10,89	7,941	9,07	807,8	282,05	13,6			
		СООТНОШЕНИЕ		1	0,84	3,41						1	1,5				

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
12 день Завтрак	212 (1)	Суп картофельный с рисом и сайрой	250/025	7,5	5,7	12,3	147	0,1	1,99	3,1	1,2	13	39	21	0,7	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	848	Какао с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-	
	-	Кондитерские изделия	30	1,9	5,4	25,3	150,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99	
Обед		ИТОГО		15,55	13,3	89,6	552,7	0,31	8,59	3,111	2,65	120,7	142,1	72,7	4,69	
	186 (1)	Борщ		6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3	
	561/667 (1)	картофельный с курой и со сметаной	250/12,5/10	18,5	19,1	12,6	301	0,25	2,1	-	-	55	146	47,5	2	
	343 (1)	Тфтели с соусом	100/80	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2	
	112(1)	Каша перловая рассыпчатая	200	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	759	Маринованная свекла с маслом	100	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Компот из сухофруктов	200	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	100													
		ИТОГО		40,08	39,23	143,64	1054,86	0,853	14,4	1,929	8,7	517	796,9	142	10,4	
		ВСЕГО		55,63	52,53	233,24	1607,56	1,163	22,99	5,04	11,35	637,7	939	214,7	15,09	
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,94	4,19						1	1,47				

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
13 день Завтрак	345 (1)	Каша манная вязкая молочная с сахаром	250/015	9,7	8,1	39,41	282													
	837	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,4	4,1	0,1	1,2	141,2	122,1	30,5	0,8					
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1					
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2					
	-	Фрукты	100	0,4	-	10,7	55	0,1	0,16	0,1	0,1	242	162	10	0,16					
		ИТОГО:		24,62	19,3	100,11	814,91	0,73	13,6	0,463	3,01	541,7	432,2	119,6	5,25					
Обед	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2					
	499 (1)	Поджарка из мяса	100	18,0	17,3	10	240	0,1	-	3,09	-	22,5	136	32,8	1,12					
	646 (1)	Капуста тушеная	200	5	9,3	21,6	161,2	0,09	13,7	0,8	0,2	82	66	33,8	2					
	71(1)	Винегрет овощной с маслом	100	1,4	10,1	6,8	124	0,016	16,2	0,17	1,7	26,2	50,1	23	0,9					
	759	Компот из сухофруктов	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8					
" "	-	Хлеб ржано-пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8					
		ИТОГО		38,44	42,3	128,3	1005,8	0,676	31,1	6,21	6,3	260,7	624,1	132,6	10,82					
		ВСЕГО		63,06	61,6	228,41	1820,71	1,406	44,7	6,673	9,31	802,4	1056,3	252,2	16,07					
		СООТНОШЕНИЕ		1	0,97	3,62						1	1,31							

5-11 кл

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14 день Завтрак	315/622(2)	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	200/50	13,1	17,1	60,4	480	0,08	0,2	0,16	1,75	78,2	102	35	1,2	
	830	Чай с сахаром лимонном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Фрукты свежие	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99	
	-	Кондитерские изделия	30	1,9	5,4	25,3	150,2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	-			19,75	23,1	134,2	854,7	0,19	10,2	0,471	3,2	123,9	288,8	75,9	5,39	
	Обед	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курицей	250/12	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9
		555 (1)	Котлета мясная	100	15,9	18,2	4,0	347,5	0,05	-	-	-	51,2	49	33,75	1,9
		361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33
		667 (1)	Соус красный	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
-		Огурец свежий	100	0,7	0	3	14	0,03	14	0,06	0,1	26	40	14	0,6	
759		Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
-		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
-				38,47	37,48	145,96	993,56	0,36	28,65	0,285	3,57	197,4	419	162,25	8,93	
-		ИТОГО		58,22	60,58	280,16	1848,26	0,55	38,85	0,756	6,77	321,3	707,8	238,15	14,32	
-		ВСЕГО		1	0,86	4,81						1	2,2			
-	СООТНОШЕНИЕ															

Примерное четырнадцатидневное
меню в осенне-зимне-весенний период
прошнуровано и пронумеровано
на 40 листах

Директор АУ «Центр питания»

А. В. Е. Якушак

