«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 22 им. И.Н. Шестерова
п. Ватутинский МО Ейский район

_____ / Н.В. Самойлова

«01» 02 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

_____ А.А. Белов

«01» 02 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для возрастной группы 12 лет и старше сезон зимне-весенний

Копия верна

Примерное цикличное меню.

День: первый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90
211	Омлет с сыром	200	21,79	25,83	3,19	463,52	5,89	0,94	42,83	5,58	127,25	326,99	7,56	17,09
382	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
пром	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
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	0,23	0,32	0,00	0,23	10,35	47,70	11,25	1,40
	Итого на завтрак:		**36,76**	**34,38**	**75,89**	**891,18**	**6,34**	**2,85**	**67,23**	**6,93**	**334,52**	**627,71**	**84,02**	**21,31**
	Обед:													
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83
83	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63
Л443	Плов из говядины	230	24,09	24,84	38,25	472,93	0,12	2,06	0,00	0,36	22,88	322,97	63,31	4,27
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
пром	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
пром	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:		**34,57**	**33,87**	**133,00**	**973,36**	**0,52**	**21,21**	**0,00**	**2,21**	**187,02**	**583,39**	**168,99**	**11,93**
	ИТОГО:		**71,33**	**68,25**	**208,90**	**1864,53**	**6,86**	**24,07**	**67,23**	**9,14**	**521,54**	**1211,10**	**253,01**	**33,25**

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рецептуры	Наименование блюда	порции (г)	вещества (г)											
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	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	35,60	40,80	20,78	1,33
Л500	Биточки рубленные из птицы под 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
303	Каша вязкая пшенная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	0,28	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45
376	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
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
	Итого на завтрак:		**23,08**	**27,73**	**118,63**	**815,80**	**0,62**	**7,04**	**70,00**	**3,16**	**138,60**	**888,26**	**295,73**	**9,55**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	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
Л150	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
386	Рыба запеченая 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
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
342	Компот из яблок	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
пром	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
пром	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:		**21,98**	**22,19**	**116,07**	**752,08**	**0,53**	**53,88**	**2,49**	**2,49**	**227,98**	**380,69**	**115,06**	**5,76**
	ИТОГО:		**45,06**	**49,91**	**234,71**	**1567,88**	**1,15**	**60,91**	**72,49**	**5,65**	**366,58**	**1268,95**	**410,80**	**15,32**

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83
284	Запеканка картофельня с мясом	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
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
	Итого на завтрак:		**26,24**	**21,72**	**122,21**	**789,26**	**0,41**	**12,30**	**0,00**	**1,39**	**116,22**	**390,30**	**105,40**	**6,83**
	Обед:													
47	Салат из квашенной 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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38
255	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	0,228	15,24	6288	1,2	36	286,8	20,4	6
196	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	0,084	0	8,04	0,264	11,76	60,36	60,96	5,604
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
пром	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
пром	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:		**41,55**	**29,97**	**183,42**	**1169,81**	**0,88**	**43,69**	**6296,20**	**4,68**	**248,40**	**741,89**	**208,87**	**19,84**
	ИТОГО:		**67,79**	**51,68**	**305,63**	**1959,07**	**1,28**	**55,99**	**6296,20**	**6,07**	**364,63**	**1132,19**	**314,26**	**26,66**

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
55	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
267	Шницель мясной рубленный	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
205	Макаронные изделия отварные с овощами	140/60	5,68	6,11	31,32	202,94	0,08	2,98	0,00	0,00	21,32	55,87	19,04	1,13
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
пром	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
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	0,07	0,00	16,67	0,00	8,23	31,23	11,58	0,60
	Итого на завтрак:		**24,19**	**26,69**	**122,24**	**825,82**	**0,36**	**13,34**	**65,67**	**1,04**	**99,71**	**240,35**	**94,55**	**4,62**
	Обед:													
49	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	1,50	38,72	0,30	0,67	3,42	3,75	4,52	5,26
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
160	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	134,89	0,08	0,00	0,00	0,00	18,67	114,67	23,11	1,33
297	Каша ячневаясо сливочным маслом	180	5,58	10,98	37,08	277,20	0,02	0,00	2,65	0,60	2,38	78,02	11,27	0,41
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
пром	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
пром	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
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на обед:		**25,27**	**29,92**	**134,22**	**971,85**	**2,01**	**53,47**	**2,95**	**2,53**	**138,00**	**407,85**	**113,52**	**13,59**
	ИТОГО:		**49,46**	**56,61**	**256,47**	**1797,67**	**2,37**	**66,81**	**68,62**	**3,58**	**237,70**	**648,20**	**208,07**	**18,20**

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90
234	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89
520	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	0,17	22,01	0,00	0,00	44,82	104,96	33,64	1,22
377/1	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
пром	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
пром	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого на завтрак:		**22,74**	**17,93**	**92,44**	**636,23**	**0,54**	**22,87**	**18,15**	**1,15**	**165,81**	**394,21**	**116,57**	**8,43**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	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
92	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
289	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	0,09	14,89	0,20	0,26	48,37	142,21	50,86	2,52
20	Напиток 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
пром	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
пром	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
414	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	2,775	2,5375	4,9625	1,275	3,825	12,6125	8,875	20,1
	Итого на обед:		**25,87**	**21,84**	**92,12**	**953,98**	**3,68**	**47,00**	**4,27**	**2,66**	**148,06**	**308,32**	**112,02**	**12,57**
	ИТОГО:		**48,61**	**39,77**	**184,56**	**1590,21**	**4,22**	**69,87**	**22,42**	**3,81**	**313,86**	**702,52**	**228,58**	**21,00**

День:шестой
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	F е
	Завтрак:													
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
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
пром	Сгущенное 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
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	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
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**34,06**	**30,50**	**104,28**	**827,86**	**0,23**	**14,40**	**105,53**	**0,92**	**551,58**	**534,05**	**75,13**	**5,05**
	Обед:													
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
102	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
Л500	Биточки рубленные из птицы под 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
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
пром	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
пром	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
	Итого на обед:		**30,53**	**37,94**	**138,15**	**1016,15**	**0,65**	**20,77**	**70,28**	**5,01**	**202,09**	**499,79**	**158,15**	**12,77**
	ИТОГО:		**31,03**	**38,44**	**150,40**	**1844,01**	**0,68**	**33,27**	**70,28**	**5,26**	**222,09**	**513,54**	**169,40**	**15,52**

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины				Минеральные			
Рецептуры	Наименование блюда	порции (г)	вещества (г)			ценность (ккал)	(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
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
382	Какао с молоком	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
пром	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**15,69**	**10,10**	**73,77**	**635,10**	**0,19**	**14,30**	**25,18**	**1,76**	**453,74**	**345,26**	**55,36**	**4,49**
	Обед:													
52	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
99	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
284	Запеканка картофельня с мясом	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
20	Напиток 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
пром	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40
пром	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
пром	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:		**30,48**	**37,18**	**114,49**	**914,69**	**0,53**	**30,05**	**0,01**	**4,81**	**199,16**	**504,83**	**143,22**	**12,24**
	ИТОГО:		**46,18**	**47,28**	**188,26**	**1549,79**	**0,72**	**44,35**	**25,19**	**6,57**	**652,90**	**850,09**	**198,58**	**16,74**

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
45	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
289	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
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
пром	Хлеб ржаной	60	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	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
	Итого на завтрак:		**20,18**	**18,18**	**97,85**	**635,74**	**0,28**	**32,03**	**0,17**	**1,96**	**122,97**	**231,62**	**84,27**	**4,15**
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые	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
235	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89
311	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
342	Компот из яблок	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
пром	Хлеб пшеничный	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
пром	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:		**23,13**	**21,88**	**126,72**	**796,23**	**0,62**	**61,77**	**14,85**	**1,89**	**272,84**	**480,51**	**152,45**	**72,93**
	ИТОГО:		**43,31**	**40,06**	**224,57**	**1431,98**	**0,90**	**93,80**	**15,02**	**3,85**	**395,81**	**712,13**	**236,72**	**77,08**

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90
311	Запеканка из печени с рисом	200	25,68	10,4457	28,26286	333,142857	0,365714	11,94286	10224	2,731429	35,54286	429,6	39,54286	8,8
330	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10
376	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
пром	Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого на завтрак:		**35,21**	**17,61**	**83,92**	**658,36**	**0,64**	**12,17**	**10224,17**	**3,32**	**106,14**	**581,33**	**87,10**	**12,08**

	Обед:													
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
48	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,04	0,50	12,50	0,00	28,55	38,50	10,68	0,65
454	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13	213	0,075	0	0	0	21	129	26	1,5
534	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	0,13	76,50	0,00	0,00	260,39	180,00	90,00	3,60
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
пром	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
пром	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:		**32,41**	**33,80**	**129,60**	**962,88**	**0,56**	**83,51**	**12,50**	**0,98**	**435,02**	**531,27**	**197,70**	**10,16**
	ИТОГО:		**67,62**	**51,41**	**213,52**	**1621,24**	**1,20**	**95,68**	**10236,67**	**4,30**	**541,16**	**1112,60**	**284,80**	**22,24**

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	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
377/1	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
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	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
414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78
	Итого на завтрак:		**24,39**	**16,47**	**94,83**	**841,61**	**0,38**	**21,02**	**5,80**	**1,47**	**134,81**	**328,67**	**90,16**	**7,24**
	Обед:													
49	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	1,50	38,72	0,30	0,67	3,42	3,75	4,52	5,26
102	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
пром	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
пром	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
	Итого на обед:		**43,92**	**28,71**	**136,40**	**979,71**	**2,16**	**53,95**	**0,65**	**4,10**	**179,35**	**619,77**	**140,51**	**16,74**
	ИТОГО:		**68,31**	**45,17**	**231,22**	**1821,32**	**2,53**	**74,97**	**6,45**	**5,57**	**314,16**	**948,44**	**230,67**	**23,98**

День: одиннадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	F е
	Завтрак:													
61	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	0,02	3,17	0,00	0,00	69,00	105,67	73,83	1,65
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
пром	Сгущенное 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
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	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
	Итого на завтрак:		**31,19**	**26,85**	**119,53**	**844,51**	**0,20**	**4,85**	**104,75**	**0,52**	**336,58**	**475,97**	**127,21**	**3,65**
	Обед:													
47	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
38	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
239	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
178	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
374	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	2,01	3,43	4,43	0,96	2,72	7,37	4,23	15,02
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
пром	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
пром	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
	Итого на обед:		**27,44**	**29,11**	**195,35**	**1205,61**	**2,65**	**32,36**	**4,77**	**5,82**	**311,75**	**527,28**	**169,94**	**21,38**
	ИТОГО:		**58,63**	**55,95**	**314,88**	**2050,13**	**2,85**	**37,21**	**109,52**	**6,34**	**648,33**	**1003,25**	**297,15**	**25,03**

День: двенадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
344	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,81	63,00	0,00	1,25	100,00		22,00	76,80	4,80	1,00
84	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	0,00	0,00	0,00		1,90	18,75	33,75	0,75
376	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
пром	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
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		**16,60**	**15,87**	**91,98**	**564,45**	**0,07**	**13,78**	**100,00**	**0,69**	**63,00**	**138,10**	**56,80**	**5,22**
	Обед:													
	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
92	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
255	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	0,228	15,24	6288	1,2	36	286,8	20,4	6
520	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	0,17	22,01	0,00	0,00	44,82	104,96	33,64	1,22
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
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
пром	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
пром	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
	Итого на обед:		**30,98**	**25,38**	**127,41**	**861,89**	**4,02**	**82,41**	**6292,08**	**3,98**	**197,01**	**577,79**	**130,34**	**20,10**
	ИТОГО:		**47,58**	**41,25**	**219,39**	**1426,34**	**4,09**	**96,19**	**6392,08**	**4,67**	**260,01**	**715,89**	**187,14**	**25,32**

Литература 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: технолог Бозняк Е.А.