

5-11 / (закс / 0509)

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения от 27 октября 2020г. № 32 по «Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Могильный М.П. 2017 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тоншаевская средняя школа»

Согласовано:
Директор МОУ
«Тоншаевская СОШ»
Е.Г.Смирнова



Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Тоншаевский Общепит»
З.В. Дуплякова



Циклическое десятидневное меню
горячего питания для организации питания детей
12-18 лет

ЗАВТРАК (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ)

Понедельник -1 <ol style="list-style-type: none">1. Каша молочная «Геркулес»2. Масло сливочное (порциями)3. Сыр полутвердый (порциями)4. Напиток кофейный на молоке5. Хлеб пшеничный6. Фрукты свежие	Вторник-1 <ol style="list-style-type: none">1. Тефтели мясные паровые2. Капуста тушеная3. Чай с сахаром4. Хлеб пшеничный5. Фрукты свежие	Среда-1 <ol style="list-style-type: none">1. Омлет2. Чай с сахаром и лимоном3. Хлеб пшеничный4. Фрукты свежие	Четверг -1 <ol style="list-style-type: none">1. Пудинг творожный с молоком сгущенным2. Чай с сахаром3. Хлеб пшеничный4. Печенье	Пятница -1 <ol style="list-style-type: none">1. Каша пшено-рисовая молочная2. Масло сливочное (порциями)3. Сыр полутвердый (порциями)4. Какао с молоком6. Хлеб пшеничный7. Фрукты свежие
Понедельник -2 <ol style="list-style-type: none">1. Каша молочная гречневая2. Масло сливочное (порциями)3. Сыр полутвердый (порциями)4. Напиток кофейный на молоке5. Фрукты свежие	Вторник-2 <ol style="list-style-type: none">1. Каша рисовая вязкая с молоком2. Какао с молоком3. Хлеб пшеничный4. Пирожок печёный с повидлом	Среда -2 <ol style="list-style-type: none">1. Макароны отварные с маслом и с сыром2. Напиток кофейный на молоке3. Фрукты свежие	Четверг -2 <ol style="list-style-type: none">1. Каша молочная геркулес2. Масло сливочное (порциями)3. Сыр полутвердый (порциями)4. Компот из смеси сухофруктов5. Хлеб пшеничный6. Фрукты свежие	Пятница -2 <ol style="list-style-type: none">1. Каша манная молочная жидкая2. Масло сливочное(порция ми)3. Напиток кофейный на молоке4. Хлеб пшеничный5. Фрукты свежие

ОБЕД (ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ)

Понедельник -1 <ol style="list-style-type: none">1. Зелёный горошек консервированный2. Рассольник на мясном бульоне3. Макароны отварные с маслом4. Котлета рыбная5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Вторник -1 <ol style="list-style-type: none">1. Салат из свежих огурцов2. Борщ сибирский на мясном бульоне3. Плов из курицы4. Компот из свежих яблок5. Хлеб пшеничный6. Хлеб ржано-пшеничный	Среда -1 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи свежие натуральные-помидоры2. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне3. Бефстроганов из мяса отварного4. Каша гречневая рассыпчатая5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Четверг -1 <ol style="list-style-type: none">1. Зелёный горошек консервированный2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне3. Котлеты из говядины4. Картофель и овощи тушеные5. Компот из кураги6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Пятница -1 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи натуральные свежие-огурец2. Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне3. Жаркое по домашнему из говядины4. Сок яблочный5. Хлеб пшеничный6. Хлеб ржано-пшеничный
Понедельник -2 <ol style="list-style-type: none">1. Кукуруза сахарная консервированная2. Суп картофельный с горохом на мясном бульоне3. Рис отварной4. Тефтели мясные5. Компот из смеси сухофруктов6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Вторник -2 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи свежие натуральные-помидоры2. Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне3. Птица отварная4. Пюре картофельное5. Компот из свежих яблок6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный	Среда -2 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи натуральные свежие-огурец2. Суп картофельный с рыбными консервами3. Голубцы ленивые с говядиной4. Компот из кураги5. Хлеб пшеничный6. Хлеб ржано-пшеничный	Четверг -2 <ol style="list-style-type: none">1. Борщ сибирский на мясном бульоне2. Пудинг творожный с молоком сгущенным3. Чай с сахаром и лимоном4. Хлеб пшеничный5. Хлеб ржано-пшеничный	Пятница -2 <ol style="list-style-type: none">1. Овощи свежие натуральные-помидоры2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне3. Тефтели рыбные4. Пюре картофельное5. Кисель из клюквы6. Хлеб пшеничный7. Хлеб ржано-пшеничный

МОУ "ТОНШАЕВСКАЯ СОШ"
 ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ И СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 10 ДНЕЙ
 ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ

Наименование дней недели	ЗАВТРАК					ОБЕД					ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				% от суточной нормы в 2720ккал	
	Выход блюد	Химический состав (г)			ЭЦ (ккал)	Выход блюд	Химический состав (г)			ЭЦ (ккал)	Итого за день выход	Химический состав (г)				ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Понедельник-2(возраст 12-18лет)	630	20,84	26,44	102,45	731,74	900	47,86	20,68	142,85	873,36	1530	68,7	47,12	245,3	1605,1	59
Вторник-2 (возраст 12-18лет)	630	17,23	21,41	108,72	705	820	29,1	22,76	107,02	750,9	1450	46,33	43,72	211,59	1424	52,35
Среда-2(возраст 12-18лет)	510	17,65	17,72	62,99	482,22	900	34,72	24,76	154,18	979,28	1410	52,37	42,48	217,17	1461,5	53,7
Четверг-2(возраст12-18 лет)	500	35,4	32,11	110,39	872,72	900	23,26	34,66	125,93	871,8	1400	58,66	66,77	236,32	1744,52	64,1
Пятница-2(возраст12-18лет)	630	15,54	23,37	83,35	606,35	920	36,88	35,48	82,5	770,34	1550	52,42	58,85	165,85	1376,69	50,6
СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ	580	21,332	24,21	93,58	679,606	888	34,364	27,668	122,496	849,136	1468	55,696	51,788	215,246	1522,362	55,95
Понедельник-2(возраст 12-18лет)	630	21,15	23,57	92,55	655,04	900	26,39	26,65	159,56	1022,83	1530	40,85	50,22	252,11	1677,87	61,7
Вторник-2 (возраст 12-18лет)	550	18,36	16,91	157,48	816,63	900	29,69	17,85	98,62	675,41	1450	48,05	34,76	256,1	1492,04	54,9
Среда-2(возраст 12-18лет)	600	22,56	19,75	114,13	724,88	870	34,26	24,45	125,45	836,21	1470	56,82	44,2	239,58	1561,09	57,4
Четверг-2(возраст12-18 лет)	630	22,56	18,13	118,37	702,62	780	44	30,36	117,39	918,92	1410	59,72	48,49	235,76	1621,54	59,6
Пятница-2(возраст 12-18лет)	610	22,56	14,92	96,72	575,05	900	18,28	14,85	103,77	675,65	1510	31,76	29,77	200,49	1250,7	46
СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ	604	22,56	18,656	115,85	694,844	870	30,524	22,832	120,958	825,804	1474	47,44	41,488	236,808	1520,648	55,9
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ	592	22,56	21,433	104,715	687,225	879	32,444	25,25	121,727	837,47	1471	51,568	46,638	226,027	1521,505	55,9

№ рец.	Наименование	Выход блюдо, г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день	12-18 лет												
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	210	8,78	9,67	39,1	278,7	0,2	0,94	34,43	0,05	153,54	256,81	70,25	2,03
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого на завтрак	630	20,84	26,44	102,45	731,74	0,316	17,55	126,4	0,97	523,81	543,11	133,28	8,37
Обед														
306	Зелёный горошек консервированный	60	1,74	0,12	3,9	24,12	0,072	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42
94	Рассольник на мясном бульоне	300	21,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	0	2,91	19,86	41,94	33,6	1,23
309	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
234	Котлета рыбная	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,08	0,4	10,9	0,57	48,5	153,6	23,5	0,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	900	47,86	20,68	142,85	873,36	0,492	24,36	10,9	7,02	116	384,54	129,3	5,75
	ВСЕГО	1530	68,7	47,12	245,3	1605,1	0,808	41,91	137,3	7,99	639,81	927,65	262,58	14,12

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день		12-18лет												
Завтрак														
278	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,8	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,1	32,13	163,67	21,8	3
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	33,21	258,2	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,8	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	Итого на завтрак	630	17,23	20,96	104,57	672,7	0,21	49,27	23,33	2,87	180,63	351,85	152,63	9,92
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,654	0	2,74	16,65	28,62	13,3	0,48
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	300	7,5	5,4	16,5	144,6	0,06	10,5	6	3,3	75	273	39	1,8
294	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305,3	0,1	6,03	19,47	0,45	46,35	175,3	54,04	1,97
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	820	29,1	22,76	107,02	750,9	0,26	24,984	25,47	7,11	158,2	541,12	126,54	5,89
	ВСЕГО	1450	46,33	43,72	211,59	1424	0,47	74,254	48,8	9,98	338,83	892,97	279,17	15,81

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	3 день	7-11 лет													
Завтрак															
215	Омлет	150	14,6	20,7	2,87	256,67	0,075	0,26	318,5	0,7	112,9	249	19	2,7	
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/10	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
	Итого на завтрак	565	20,55	21,86	63,56	533,55	0,175	17,39	318,5	1,82	149,43	349	107,47	6,17	
Обед															
71	Овощи свежие натуральные-помидоры	60	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9	
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	
250	Бесфстрогонов из мяса отварного	90	9,67	10,88	2,55	153,6	0,011	0,011	13,5	0,79	19,27	66,75	14,03	1,65	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,98	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	810	29,63	21,45	142,1	886,99	0,501	24,141	13,5	4,06	108,99	546,33	261,88	11,81	
	ВСЕГО	1375	50,18	43,31	205,66	1420,54	0,676	41,531	332	5,88	258,42	895,33	369,35	17,98	

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	4 день	12-18лет													
Завтрак															
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным	220	29,23	22,11	56	540	0,12	0,94	130	1,6	391,2	430,3	53,11	1,29	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
ПР	Печенье	40	2,48	9,6	25,6	199,2									
	Итого на завтрак	500	35,4	32,11	110,39	872,72	0,16	1,21	130	2,12	414	487,23	78,04	3,86	
Обед															
306	Зелёный горошек консервированный	60	1,74	0,12	3,9	24,12	0,072	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,75	10,99	163,75	0,05	0,23	15,63	0	35,7	124,64	36,84	1,81	
142	Картофель и овощи тушеные	180	3,9	15,1	27,19	259,2	0,21	26,62	33,6	0	43,41	118,75	41,95	1,6	
348	Комлот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	900	23,26	34,66	125,93	871,8	0,512	56,02	49,23	4,59	186,16	433,9	160,83	7,14	
	ВСЕГО	1400	58,66	66,77	236,32	1744,52	0,672	57,23	179,23	6,71	600,16	921,13	238,87	11	

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводь	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	5 день	12-18лет	Завтрак												
175	Каша пшено-рисовая молочная	210	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3	
	Итого на завтрак	630	15,54	23,37	83,35	606,35	0,506	18,37	163,6	1,32	437,23	393,41	73,96	7,24	
			Обед												
71	Овощи натуральные свежие-огурец	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5	
98	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,7	12	0	0	59,1	267	31,8	0,93	
259	Жаркое по домашнему из говядины	300	28,59	31,41	23,82	469,21	0,53	36,7	0	2,12	47,47	371,64	74,17	4,46	
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,3	12,27	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	920	36,88	35,48	82,5	770,34	1,33	55,73	0	2,74	152,7	751,74	148,84	9,48	
	ВСЕГО	1550	52,42	58,85	165,85	1376,69	1,836	74,1	163,6	4,06	589,93	1145,2	222,8	16,72	

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углевод	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6 день	12-18лет												
Завтрак														
183	Каша молочная гречневая	210	2,4	6,8	29,2	202	0,16	0	0	1,8	24	144	98	3,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3
	Итого на завтрак	630	14,46	23,57	92,55	655,04	0,276	16,61	92	2,72	394,27	430,3	149,03	9,54
Обед														
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	2,46	3,49	1,98	88,32	0,01	4,66	14	0	9,37	49,81	0,21	0,41
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,1	0,03	0	36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
278	Тефтели мясные	100	8,67	9,33	13,83	174	0,07	2	29,17	0,5	40,17	204,58	27,25	3,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	900	26,39	26,65	159,56	1022,83	0,37	14,45	79,17	5,06	122,43	607,52	148,3	9,47
	ВСЕГО	1530	40,85	50,22	252,11	1677,87	0,646	31,06	171,17	7,78	516,7	1037,82	297,33	19,01

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	7 день	12-18лет													
Завтрак															
174	Каша рисовая вязкая с маслом	210	5,92	10,85	52,93	294	0,06	0,96	54,8	0	128,57	0,6	36,46	0,6	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Пирожок печёный с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	0	19,08	59,09	21,17	1,09	
	Итого на завтрак	550	18,36	16,91	157,48	816,63	0,207	2,51	70,9	0,52	290,18	205,6	96,39	4,13	
Обед															
71	Овощи свежие натуральные-помидоры	60	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66	
288	Птица отварная	100	17,34	10,66	0	165,34	0,03	0	16	0,14	32	114,66	16	1,6	
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	23	131,6	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	900	29,69	17,85	98,62	675,41	1,37	24,19	49,15	1,3	145,85	525,71	101,8	5,66	
	ВСЕГО	1450	48,05	34,76	256,1	1492,04	1,577	26,7	120,05	1,82	436,03	731,31	198,19	9,79	

№ реп.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углевод	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день		12-18лет													
Завтрак															
309	Макароны отварные с маслом и с сыром	210	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,95	295,2	202,08	20,32	1,23	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Банан	150	2,26	0,76	31,5	141,76	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
Итого на завтрак		600	22,56	19,75	114,13	724,88	0,21	16,69	115,2	3,07	475,07	410,88	125,85	4,97	
Обед															
71	Овощи натуральные свежие-огурец	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5	
140	Суп картофельный с рыбными консервами	300	10,14	9,93	15,75	192,93	0,14	8,25	18	1,05	37,98	210,84	55,26	1,5	
298	Голубцы ленивые с говядиной	250	18,3	13,7	33,6	307,92	0,14	46,66	59	0	279	45	100,1	83,34	
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
Итого на обед		870	34,26	24,45	125,35	836,21	0,41	60,81	77	2,67	388,26	382,24	212,16	87,66	
ВСЕГО		1470	56,82	44,2	239,48	1561,09	0,62	77,5	192,2	5,74	863,33	793,12	338,01	92,63	

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день	12-18лет	Завтрак											
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	210	6,1	4	36,96	208,4	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,6	5,9	0	72	0,006	0,14	52	0	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,03	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3
	Итого на завтрак	630	15,72	18,13	118,37	702,62	0,326	18,02	124	1,98	439,04	515,7	134,3	8,44
			Обед											
113	Борщ с капустой и картофелем	300	7,5	5,4	16,5	144,6	0,06	10,5	6	3,3	75	273	39	1,8
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным	220	32,15	24,32	61,6	594	0,11	0,84	108	1,6	236,4	342	41,4	1,7
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого на обед	780	44	30,36	117,39	918,92	0,23	13,47	114	5,52	340,53	698	109,27	7,09
	ВСЕГО	1410	59,72	48,49	235,76	1621,54	0,556	31,49	238	7,5	779,57	1213,7	243,57	15,53

№ рец.	Наименование	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	Углеводь	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	10 день	12-18лет													
Завтрак															
181	Каша манная молочная жидкая	210	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	1,5	3,3	
	Итого на завтрак	610	13,48	14,92	96,72	575,05	0,15	16,83	72,7	1,02	326,91	296,04	61,09	6,4	
Обед															
71	Овощи свежие натуральные- помидоры	60	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	
234	Тефтели рыбные	100	7,34	5,16	10,3	170,36	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	23	131,6	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
350	Кисель из клюквы	200	0,16	0,08	27,5	111,6	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого на обед	900	18,28	14,85	103,77	675,65	1,47	67,86	45,28	4,45	168,9	399,29	120,47	5,1	
	ВСЕГО	1510	31,76	29,77	200,49	1250,7	1,62	84,69	117,98	5,47	495,81	695,33	181,56	11,5	