

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный

предприниматель

Решитько С.А.



01 сентября 2023г

Примерное цикличное

12-ти дневное меню

***для питания детей возрастной
категории с 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях***

Калининского района

Сезон : Осень

2023 г

День: 1-й понедельник

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
291м	Плов из птицы			250	21.17	13.07	44.367	381.67	0.312	7.52	243.2		57.92	219.17	67.55	2.47
	куры	176	120													
	масло растительное	8.6	8.6													
	лук репчатый	13.32	11.6													
	морковь	16.6	13.3													
	томат	8.3	8.3													
	крупа рисовая	50.3	50.3													
пром	Напиток витаминизированный			200	0	0	23	92	0.4	2	0		0	6.4	0	0
	смесь на натур.основе	20	20													
45м	Салат из белокачанной капусты			100	1.3	3.25	6.47	60.4	0.02	1.7	0		24.97	28.3	1.5	0.47
	капуста белокачанная	98.5	78.3													
	сахар	5	5													
	морковь	12.5	10													
	масло растительное	5	5													
	кислота лимонная	0.3	0.3													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	14	0.5
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего завтрак			605	26.35	16.89	100.617	661.88	0.787	11.22	243.2		95.54	305.52	94.6	3.83

№ реп.	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ОБЕД																

96м	Рассольник Ленинградский			250	2.02	5.1	11.97	107.25	0.1	8.37	0		29.15	5.67	2.41	0.92
	крупа перловая	5	5													
	картофель	80	60													
	морковь	6	5													
	лук репчатый	6	5													
	огурцы соленые	16.7	15													
	масло растительное	5	5													
	вода питьевая	185	185													
71м	Помидоры свежие	100	100	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	1.25	0		14	26	2	0.8
211м	Омлет с сыром			200	17.22	30.69	3.25	358.11	0.12	0.43	429.7		339.6	305.3	2.85	0.35
	яйцо куриное 1 категории	3,3 шт	130													
	сыр Российский	27.7	26													
	молоко	70	70													
	масло сливочное	6.5	6.5													
	масло сливочное	5	5													
54-22гн	Какао с молоком			200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3		1.43	13	34	0.1
	какао	4	4													
	молоко	130	130													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты свежие :г	168	150	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.04	7.5	0		10.98	41.52	15.75	0.427
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0		16.1	60.9	23.1	0.78
пром.	Хлеб ржано-пшени	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			1010	33.3	41.18	100.63	913.88	0.47	18.23	447		420.46	494.79	90.11	4.617
	Всего за день:			1615	59.65	58.07	201.247	1575.76	1.257	29.45	690.2		516	800.31	184.71	8.447

№	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищев ые веществ а (г)				Витами ны (мг)				Минера лы (мг)			
рец.					б	ж	у		В1	С	А		Са	р	Mg	Fe
ПОЛДНИК																
54-2ГН	Чай с сахаром	200	200	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3		4.5	7.2	3.8	0.073
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром	Кондит.издел. печенье	20	20	20	1.66	0.79	15.41	55.6	0.02	0	16.08		5.79	21.52	4.4	0.36
15м	Сыр Российский	10	10	10	2.32	2.95	0	36	0.003	0.07	26		88	50	3.5	0.1
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.039	13	0		20.8	14.3	11.7	4.18
	Всего полдник			395	7.46	4.61	51.55	261.33	0.094	13.11	42.4		128.59	128.82	36.05	5.193

	лук репчатый	7	5													
	крупа рисовая	5	5													
	масло растительное	2.5	2.5													
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1.22	0.08	11.47	81.7	0.05	3.35	0		25.75	52.77	3.6	0.65
	морковь	120	96													
	сахар	6.6	6.6													
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			100/30	17.09	5.8	0.26	217	0.08	1.68	235.6		114.67	114.68	45.8	0.08
	минтай	148	124													
	лук репчатый	6	4													
	петрушка корень	6	4													
	масло сливочное	10	10													
312м	Соус: молоко	15	15		0.8	2.37	2.96	39.96	0.01	0.09	14.58		20.07	17.45	3.5	0.09
	масло сливочное	3.3	3.3													
	мука пшеничная	3.3	3.3													
312м	Пюре картофельное			180	3.67	5.76	24.51	164.7	0.162	21.78	0		44.37	10.4	3.33	0.12
	картофель	195	143.8													
	молоко	28.4	27													
	масло сливочное	6.3	6.3													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
	сухофрукты	32	30													
	сахар	7	7													
	вода 170	190	190													
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0		16.1	60.9	23.1	0.78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			970	33.01	17.87	124.68	925.73	0.512	38.37	265.18		306.86	358.87	93.7	3.13
	Всего за день:			1550	56.77	40.01	227.78	1604.73	0.702	46.5	412.34		618.14	708.19	168.04	8.849

	лук репчатый	11.1	8.9													
	масло сливочное	2.5	2.5													
	соль пищевая йодированная	0.75	0.75													
54-13з	Салат из отварной свеклы	100	100	100	3	4.5	7.67	76	0.02	0.37	1.13		31.67	36.67	18.3	0.12
	свекла	106	85													
	масло растительное	5	5													
255м	Печень по строгановски			90/50	1.32	17.87	3.52	298	0.35	1.4697	135.1		146.98	147.37	28	0.88
	печень говяжья	160.2	133													
	масло растительное	5.8	5.8													
332м	СОУС: сметана	16.25	16.25													
	мука пшеничная	4.8	4.8													
	лук репчатый	7	5													
	соль пищевая йодированная	0.5	0.5													
	томатное пюре	2.5	2.5													
	масло сливочное	1.3	1.3													
204м	Макароны отварные с сыром			160/20	11.28	12.07	31.97	282.06	0.07	0	86.4		223.63	158.89	16.96	1.1
	Макароны	61.2	61.2													
	масло сливочное	5	5													
	сыр Российский	20	20													
389 м	Сок черносморodin овый	200	200	200	1	0	14.6	62.4	0.02	17.1	0		80	40	7	0.8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего в обед:			945	27.35	38.53	107.92	999.47	0.585	19.6097	345.83		531.03	512.48	117.81	5.83
	Всего за день:			1635	48.52	56.38	221.48	1680.01	0.768	21.1497	436.73		829.68	805.19	173.56	8.62

№ рец.	Наименование блю	брутто	нетто	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe

ПОЛДНИК

181м	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	150	4.58	8.03	24.28	188.24	0.06	8.8	143.5		100.3	10.36	15.23	0.34
	крупa манная	23.2	23.2													
	молоко	75	75													
	сахар	4.5	4.5													
386м	Ряженка	180	180	180	5.22	4.5	7.56	91.8	0.03	0.54	36		123.2	165.6	25.2	0.18
пром	Хлеб пшеничны	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего полдник			365	12.56	12.88	48.74	361.87	0.125	9.34	179.5		231.55	206.4	51.98	0.91

День: 4-й четверг

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1.25	0.17	8.51	39.9	0.05	4.38	0		238.98	44.55	3.03	1.06
	морковь	93	75													
	яблоки	35	25													
	сахар песок	1	1													
259м	Жаркое подомашнему			200	18.52	20.68	18.94	337.14	0.14	7.72	102		34.86	135.14	18.54	0.44
	говядина	122,2	90,2													
	картофель	152	114,2													
	томат	6,8	6,8													
	лук репчатый	13,7	11,4													
	масло растительное	6,9	6,9													
	соль йодированная	0,78	0,78													
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0.52	0.52	12.74	61.1	0.039	13	0		20.8	14.3	11.7	0.418
54-2хн	Компот из кураги	200	200	200	1	0.1	15.7	66.9	0.01	0.32	70		28	25	18	0.58
	курага	21,4	20													
	сахар песок	7	7													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	5	0.62
	Всего завтрак			685	25.17	22.04	82.67	632.85	0.294	25.42	172		335.29	270.64	67.82	3.508

№ рец.	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД															

103м	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2.7	2.85	17.45	118.25	0.125	8.25	0		29.2	27.57	27.2	1.12
	Картофель	80	60													
	лук репчатый	9.6	8													
	морковь	10	8													
	макароны	12	10													
	масло растительное	2.5	2.5													
294м	Котлеты рубленные из птицы с молочным соусом			95/30	10.53	12.66	15.38	242	0.19	8.5	33.11		155.71	174.65	21	3.44
	курица	146.3	70													
	Хлеб пшеничный	30	30													
	молоко паст.2,5%	24.7	24.7													
	мука пшеничная	12.4	12.4													
	масло растительное	5.7	5.7													
	масло сливочное	7.3	7.3													
	внутренний жир	3.8	3.8													
328м	Соус: молоко	15	15		0.8	2.76	2.96	39.96	0.01	0.09	145.8		20.07	17.45	3	0.09
	масло сливочное	3.3	3.3													
	мука пшеничная	3.3	3.3													
174м	Каша пшеничная вязкая			180	9.95	10.74	44.83	265.5	0.018	0	45		29.69	16.64	16.4	0.52
	крупа пшеничная	40.5	40.5													
	масло сливочное	11.1	11.1													
71м	Огурцы свежие	100	100	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.9	0.12		17	30	14	0.58
379м	Кофейный напиток			200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	3	20		125.78	9	14	0.13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст.2,5%	150	150													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
пром.	Хлеб ржано-пшени	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			930	32.84	32.57	135.12	952.1	0.498	24.74	244.03		394.7	348.16	117.15	7.51
	Всего за день:			1615	58.01	54.61	217.79	1584.95	0.792	50.16	416.03		729.99	618.8	184.97	11.018

№	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевы е вещест ва (г)				Витамин ы (мг)				Минерал ы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК																
174М	Каша пшенична	95	95	95	5.25	5.67	23.66	141.71	0.009	0	232.75		15.66	61.56	0.87	0.27
	круп пшеничная	23.75	23.75													
	масло сливочное	5.8	5.8													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	5	0.62
338м	Фрукты свежие: яблоко	112	100	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0		16	11	9	0.22
54-22гн	Какао с молоком	200	200	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3		143	130	34	0.1
	какао	4	4													
	молоко	130	130													
	сахар	7	7													
	Всего полдник			450	14.13	10.24	72.84	416.92	0.124	10.68	250.1		187	254.2	60.42	1.6

5-й день Вторая неделя

сезон :осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
235м	Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом			100/30	1.36	8.1	8.86	163.63	0.06	4.1	16.11		68.97	27.8	3.87	0.306
	минтай	103.2	88													
	лук репчатый	20	18													
	масло растительное	7.1	7.1													
	молоко	29	29													
	яйца столовые	1шт	2.8													
	мука пшеничная	12	12													
	зелень	3.8	2													
328м	Соус: молоко	15	15		0.8	2.76	2.86	39.96	0.01	0.09	14.58		20.07	17.45	3.5	0.09
	мука пшеничная	3.3	3.3													
	масло сливочное	3.3	3.3													
54-8г	Капуста тушеная			150	4.44	5.27	17.51	136.2	0.03	32.28	150		98.4	75.6	38.39	1.47
	капуста белокочанная свежая	213	189													
	масло сливочное	8.1	8.1													
	морковь	9	7.2													
	лук репчатый	12.2	10.8													
	томат	14.4	14.4													
	соль пищевая йодированная	0.5	0.5													
	мука пшеничная	2.1	2.1													
	сахар	5.34	5.4													
	петрушка	4	3.6													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2.32	2.95	0	36	0.003	0.07	26		88	50	3.5	0.1
54-2гн	Чай с сахаром			200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3		4.5	7.2	3.8	0.73

	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0.7	0.7													
	томат	3	3													
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20.2	84.8	0.020	4.00	0.00		14.00	14.00	8.00	2.80
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	44		240	180	28	0.2
пром.	Хлеб ржанопшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0		16.1	60.9	23.1	0.78
	Всего в обед :			1060	30.04	31.52	141.29	952.17	0.39	16.69	243		460.1	331.17	78.41	10.2
	Всего за день:			1635	44.24	58.64	213.81	1594.55	0.568	53.27	489.99		759.69	585.07	153.02	14.546

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)				Минералы (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	а	Ca	Р	Mg	Fe		
рец.					Б	Ж	У	В1	С	а		Ca	Р	Mg	Fe	
ПОЛДНИК																
235м	Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом			100/30	9.76	8.1	8.86	163.54	0.06	4.1	66.12		68.98	67.8	38.78	3.06
	минтай	111	86													
	лук репчатый	20	18													
	масло растительное	5	5													
	молоко	8	8													
	яйца столовые	1/2шт	4.2													
	сухари	12	12													
330м	Соус: сметана	7.5	7.5		0.42	1.49	1.76	22.23	0.006	0.01	10.14		8.19	6.81	1.58	0.06
	мука пшеничная	2.25	2.25													
54-13з	Салат из свеклы с свекла	60	60	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	0.22	0.68		19	22	1.1	0.07
	свекла	63.7	51													
	масло растительн	3	3													
пром	Хлеб ржано-пше	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	5	0.62

54-1хн	Компот из сухофруктов		200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
	сухофрукты	26.8	25												
	сахар	7	7												
	ИТОГО Полдник:		410	12.6	12.51	44.9	358.35	0.096	4.35	91.92		150.79	122.11	48.56	3.9

пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
пром	Хлеб ржано- пшен	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	5	0.62
	Всего в обед:			1055	27.44	24.23	141.77	942.76	0.778	34.06	434.18		227.95	324.34	114.07	2.32
	Всего за день:			1630	47.12	49.55	231.3	1604.02	1.113	42.43	448.72		337.83	633.64	156.682	6.92

№	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевы е вещест ва (г)			Энерге тическ ая ценнос ть	Витами ны (мг)				Минера лы (мг)			
ПОЛДНИК																
310м	Картофель отварной	150	150	150	0.28	4.32	23.01	128.35	0.15	2.1	0		14.64	19.72	9.32	0.15
	картофель	199	150													
	масло сливочное	3	3													
45м	Салат из белокач. капу сты	60	60	60	0.78	1.95	3.88	36.24	0.01	1.02	0		14.98	16.98	0.9	0.28
	капуста белокачанная	59.1	47													
	сахар	3	3													
	морковь	7.5	6													
	масло растительное	3	3													
	кислота лимонная	0.18	0.18													
389м	Сок фруктовый яблочный	150	150	150	4.35	3.75	6	75	0.06	1.05	30		180	135	21	0.15
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	5	0.62
	Всего полдник			415	9.29	10.59	59.67	367.4	0.255	4.17	30		222.2	223	47.7	1.59

59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1.07	0.17	8.52	39.9	0.05	4.37	0		23.98	44.52	30.38	1.07
	морковь	93.8	75													
	сахар	1	1													
	яблоки свежие	28.3	25													
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3		111	31	10.7	1.07
	кофейный напиток	5	5													
	молоко	100	100													
	сахар	7	7													
Пром.	Хлеб ржано-пшени	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
	Всего полдник:			420	7.39	5.91	53.68	307.7	0.14	4.89	13.3		146.79	137.74	52.2	3.43

	морковь	5	3													
	петрушка корень	2.6	2													
	лук репчатый	9.6	8													
	зелень	1.24	1.24													
	масло сливочное	5	5													
	соль пищевая йодированная	0.75	0.75													
	вода питьевая	175	175													
	лавровый лист	0.008	0.008													
45м	Салат из белокач.капусты	100	100	100	1.3	3.25	6.47	60.4	0.02	0.17	0		24.97	28.3	15.08	0.47
	капуста белокачанная	98.5	78.3													
	сахар	5	5													
	морковь	12.5	10													
	масло растительное	5	5													
	кислота лимонная	0.18	0.18													
259м	Жаркое по- домашнему			200	17.13	19.12	17.5	311.85	0.12	0.71	99.5		32.24	21.7	4.489	0.4
	говядина	113	83.5													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	7	5													
	масло сливочное	6.3	6.3													
	соль пищевая йоди	0.68	0.68													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0.5	0	19.8	81	0	15	0.02		50	4.3	2.1	0.09
	сухофрукты	32	30													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты: груша	168	150	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.04	7.5	0		10.98	41.52	15.75	0.427
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0		16.1	60.9	23.1	0.78
пром.	Хлеб ржано-пшени	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			1010	32.79	29.23	129.3	927.62	0.51	23.96	145.12		186.16	287.22	74.076	5.457
	Всего за день:			1665	53.19	49.23	230.9	1595.66	0.67	25.91	246.42		559.9	657.01	158.246	8.127

№	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Выход (г)	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минералы (мг)
---	--------------------	----------	---------	-----------	----------------------	---------------	---------------

рец.					Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
ПОЛДНИК																
218м	Вареники ленивые отварные			105	10.87	10.67	13.83	211	0.041	0.19	70.1		98.31	141.5	6.8	0.38
	творог	77.9	77.9													
	яйцо	0,1шт	5.7													
	мука	10.9	10.9													
	сахар	5.7	5.7													
	масло сливочное	5	5													
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	1.6	1.1	8.7	50.9	0.01	0.3	6.9		57	46	9.9	0.77
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризова	50	50													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2.32	2.95	0	36	0.003	0.07	26		88	50	3.5	0.1
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.04	0	0		8.05	30.45	11.55	0.38
	Всего завтрак			350	17.55	15.06	39.43	379.73	0.094	0.56	103		251.36	267.95	31.75	1.63

День: 9-й четверг

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
71м	Помидоры свежие			100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.5	0		14	26	20	0.8
	помидоры свежие	100	100													
261м	Печень тушеная в сметанномсоусе			60/50	15.1	10.21	4.22	186.35	0.22	10.63	664.7		129.1	106.6	17.44	0.56
	печень говяжья	97.2	85.2													
	мука пшеничная	3.6	3.6													
	масло растительное	6	6													
330м	Соус: сметана	6.25	6.25													
	мука пшеничная	3.75	3.75													
	вода	37.5	37.5													
309м	Макаронные изделия отварные			140	5.13	4.21	24.68	157.22	0.04	0	0		4.53	34.7	19.71	1.02
	макароны	49	49													
	масло сливочное	4.9	4.9													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0		16.1	60.9	23.1	0.78
пром	Хлеб ржано- пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
54-4гн	Чай с лимоном	200	200	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0		6.9	8.5	4.6	0.77
	чай	1	1													
	сахар песок	7	7													
	лимон	7	7													
	Всего завтрак			660	29.39	15.76	92.96	649.09	0.43	29.29	664.7		179.83	279.1	94.85	5.17

	молоко сгущенное	20	20													
54-32ХН	Компот из свежих яблок	200	200	200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.01	1.6	1.2		58	3.8	3.1	0.79
	яблоки	45.2	40													
	сахар песок	7	7													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.02	42.4	10	1.24
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего в обед:			845	32.53	36.29	112.71	934.89	0.345	23.77	291.2		492.33	440.04	122.71	5.64
	Всего за день:			1505	61.92	52.05	205.67	1583.98	0.775	53.06	955.9		672.16	719.14	217.56	10.81

№ рец.	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Выход (г) н	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
260М	Гуляш	100	100	100	14.55	16.79	2.89	221	0.12	0.67	40		30.5	20.75	12.48	3.86
	говядина	107	79													
	масло растительн	5	5													
	лук репчатый	12	10													
	томат	8	8													
	мука пшеничная	2	2													
174М	Каша пшеничная	100	100	100	5.53	5.97	24.91	149.17	0.13	0	25		16.4	14.8	11.6	0.29
	крупа пшеничная	25	25													
	масло сливочное	6.2	6.2													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	5	0.62
пром	Кисель плодово-ягодный	200	200	200	0	0	23	92	0	20	0		0	6.4	0	0
	Итого полдник:			420	21.2	22.98	60.68	508.15	0.27	20.67	65		51.5	63.15	29.08	4.77

День: 10-й пятница

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
239м	Тфтели рыбные со сметанным соусом			100/40	12.18	9.88	14.62	195.94	0.102	1.5	93.2		84.56	38.18	26.7	0.76
	минтай обезглавл. потр.	142	66													
	хлеб пшеничный	15	15													
	лук репчатый	18	14													
	мука пшеничная	8	8													
	молоко	20	20													
	масло растительное	5	5													
330м	Соус сметанный															
	сметана	10	10		0.56	1.99	2.34	29.64	0.008	0.01	135.2		10.92	9.08	2.1	0.08
	мука пшеничная	3	3													
312м	Пюре картофельное			150	0.21	3.04	20.43	137.25	0.013	1.8	0		36.97	46.58	2.77	0.1
	картофель :	171	128.2													
	молоко	23.6	22.4													
	масло сливочное	5.2	5.2													
пром	Кисель витаминизированный	200	200	200	0	0	23	92	0.4	0	0		0	64	0	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0		9.2	42.4	10	1.24
	Всего завтрак			565	17.95	15.7	97.05	628.62	0.598	3.31	228.4		149.7	230.69	53.12	2.18

№ реп.	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	

ОБЕД																
82м	Борщ с картофелем			250	1.8	4.92	10.92	103.75	0.05	10.67	0		49.72	54.6	26.12	1.22
	Картофель:	24	20													
	свекла	32	22													
	лук репчатый	9.6	8													
	морковь	10	8													
	масло сливочное	5	5													
	петрушка	2.6	2													
	томат	3	3													
	сахар	2.5	2.5													
71м	Огурцы свежие	100	100	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.9	0.12		17	30	14	0.58
265м	Плов			200	12.58	20.26	31.23	386.4	0.07	1.53	0		17.08	24.17	4.69	3.06
	говядина	127	94.5													
	крупа рисовая	40.7	40.7													
	масло растительное	6	6													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	5	3													
	томат	2	2													
379м	Кофейный напиток	200	200	200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	1.3	20		125.78	90	14	0.13
	Кофейный напиток	5	5													
	сахар	20	20													
	молоко	150	150													
пром	Молоко в индивид	200	200	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	44		240	180	28	0.2
пром	Хлеб ржано--пшен	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0		4.6	21.2	5	0.62
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0		16.1	60.9	23.1	0.78
338м	Кондитер.изделие	20	20	20	1.66	0.78	15.41	75.6	0.02	0	1.6		5.78	21.49	4.4	0.36
	Всего в обед:			1060	32.34	34.65	128.68	995.99	0.39	21	65.72		476.06	482.36	119.31	6.95
	Всего за день:			1625	50.29	50.35	225.73	1624.61	0.988	24.31	294.12		625.76	713.05	172.43	9.13

№ рец.	Наименование блю	брутто,г	нетто,г	Выход (г) н	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
261м	Печень, тушенная в сметан. соусе			40/30	4.56	5	0.7	97.56	0.14	13.06	44.3		9.57	16.54	0.97	0.36
	печень говяжья	67.7	56													
	мука пшеничная	2.4	2.4													
	масло растительн	4	4													
330м	Соус: сметана	7.5	7.5		0.42	1.49	1.76	22.23	0.006	0.01	10.14		8.19	6.81	1.58	0.06
	мука пшеничная	2.25	2.25													
312м	Пюре картофельное			100	0.14	2.03	13.62	91.5	0.09	1.2	0		24.65	27.72	1.85	0.07

	картофель :	114	85.4													
	молоко	15.7	15													
	масло сливочное	3.5	3.5													
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0		8.05	30.45	11.55	0.39
389м	Сок фруктовый яблочный	150	150	150	4.35	3.75	6	75	0.06	1.05	30		180	135	21	0.15
	Всего полдник			355	12.23	12.62	38.96	368.12	0.185	15.32	84.44		230.51	216.52	36.95	1.03

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: Дели принт, 2007г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях:

Пособие-М.: Федеральный центр гигиены

ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"