

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 4



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Решитько С.А.

01 ноября 2023г

Примерное цикличное

10-ти дневное меню

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

Калининского района

Сезон: Зима-весна

2023 г

	вода питьевая	185	185													
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1.22	0.08	11.47	81.7	0.05	3.35	0	0	25.75	52.77	3.6	0.65
	морковь	120	96													
	сахар	5	5													
54-4о	Омлет с сыром			200	25.34	33.86	4	429.34	0.1	0.38	296	0	478	444	34.6	2.9
	яйцо куриное 1 категории	124	114													
	сыр Российский	46	45													
	молоко	71	71													
	масло сливочное	14.2	14.2													
54-1хн	Компот из сухофрукты			200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0	50	4.3	2.1	0.09
	сухофрукты	32	30													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты свежие :груша	168	150	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.04	7.5	0	0.61	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	0.9	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	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			1010	37.44	40.63	116.25	1025.41	0.4	19.62	311	1.87	619.18	651.56	91.56	7.007
	Всего за день:			1615	63.79	57.52	216.867	1687.29	1.187	30.84	554.2	2.5	714.72	957.08	186.16	10.837

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С		Е	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	0	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	16.1	0	5.79	21.5	4.4	0.36
15м	Сыр Российский	10	10	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	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	0.45	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	0	20.8	14.3	11.7	4.18
	Всего полдник			395	7.46	4.61	51.55	261.33	0.094	13.1	42.4	0.45	128.6	129	36.05	5.193

День: 2-й день вторник Первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
222м	Пудинг из творога со сгущенным молоком			180/20	21.75	22.92	54.85	541.81	0.12	0.64	133.9	0	313,2	282	53.65	0.18
	творог	138	136.8													
	крупа манная	13.3	13.3													
	сахар	13.3	13.3													
	яйца столовые	0.11	6.3													
	ванилин	0.03	0.03													
	мука пшеничная	7.2	7.2													
	изюм	20.2	20													
	сметана	7.2	7.2													
	масло сливочное	7.2	7.2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	Чай с сахаром			200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	Кондит.издел.:печенье	30	30	30	2.49	1.18	23.12	113.4	0.04	0	24.06	0	8.68	32.23	6.6	0.54
338м	Фрукты свежие: Груша	168	150	150	0.6	0.45	15.45	70.5	0.04	7.5	0	0.61	10.98	41.52	15.75	4.27
	Всего завтрак			580	25.04	24.55	99.92	752.51	0.2	8.18	158.26	0.61	311.28	362.95	79.8	5.72

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
101м	Суп картофельный с крупой			250	1.97	2.72	12.12	85.75	0.1	1.14	0	0	26.7	55.97	2.27	0.08
	картофель	80	60													
	морковь	7.5	5													
	лук репчатый	7	5													
	крупа рисовая	5	5													
	масло растительное	2.5	2.5													
54-20з	Зеленый горошек	100	100	100	2.83	0.17	5.83	36.83	0.08	4	30	0.000	18.33	53.30	1.83	0.62
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			100/30	11.09	5.8	0.26	217	0.08	1.68	235.6	0.000	114.67	114.68	4.58	0.08

	минтай	136	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	0	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	2.17	0	0	44.37	10.4	3.33	0.12
	картофель	195	143.8													
	молоко	28.4	27													
	масло сливочное	6.3	6.3													
54-22гн	Какао с молоком			200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	0	143	130	3.4	0.1
	какао	4	4													
	сахар	7	7													
	молоко	130	130													
338м	Фрукты свежие : яблоко	121	110	110	0.44	0.44	10.78	51.37	0.03	11	0	0	17.6	12.1	9.9	0.35
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0	0.9	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	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			1080	33.16	22	122.62	951.63	0.612	20.76	297.48	1.26	410.04	497.2	61.91	3.46
	Всего за день:			1660	58.2	46.55	222.54	1704.14	0.812	28.94	455.74	1.87	721.32	860.15	141.71	9.18

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) н	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
294м	Котлеты рубленые из птицы	100/5	100/5	100/5	17.44	16.76	16.28	286	0.2	0.9	53.8	0	59.78	80	22.2	1.74
	окорочка	132	74													
	хлеб пшеничный	18	18													
	молоко	26	26													
	сухари	10	10													
	масло растительное	6	6													
	масло сливочное	5	5													
	внутриний жир	4	4													
321м	Капуста тушенная	100	100	100	2.07	3.23	9.43	75.1	0.03	1.71	0	0	55.45	40.14	20.65	0.81
	капуста белокачанная	142	114													
	масло сливочное	3.5	3.5													
	морковь	2.5	2													
	лук репчатый	4.8	4													
	томат	6	6													
	мука пшеничная	1.2	1.2													
пром.	Напиток витаминизированный	200	200	200	0	0	23	29.7	0.4	20	0	0	0	6.4	0	0
	смесь на татуральн. основе	20	20													
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
	Всего полдник			425	20.63	20.21	58.29	499.08	0.65	22.61	53.8	0.18	119.87	147.74	47.85	3.17

	масло растительное	5	5													
255м	Печень по строгановски			90/50	1.32	17.87	3.52	298	0.35	1.4697	135.1	0	146.98	147.37	28	0.88
	печень говяжья	146	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													
203м	Макароны отварные			180	6.55	6.94	36.5	234.86	0.07	0	34.29	0	14.58	45.09	9.77	0.97
	Макароны	60.8	60.8													
	масло сливочное	9	9													
389 м	Сок черносмородиновый	200	200	200	1	0	14.6	62.4	0.02	17.1	0	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	0.36	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	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего в обед:			945	22.62	33.4	112.45	952.27	0.585	19.61	293.72	0.81	321.98	398.68	110.62	5.7
	Всего за день:			1635	43.79	51.25	226.01	1632.81	0.768	31.68	384.62	1.45	620.63	691.39	166.37	8.49

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)					
					Б	Ж	У	В1	С	Е	Са	Р	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	0	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	0	123.2	165.6	25.2	0.18
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	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	0.45	231.55	206.4	51.98	0.91

	макароны	12	10													
	масло растительное	2.5	2.5													
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			95/30	10.53	12.66	15.38	242	0.19	8.5	33.11	0	155.71	174.65	21	3.44
	курица	104	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	0	20.07	17.45	3	0.09
	масло сливочное	3.3	3.3													
	мука пшеничная	3.3	3.3													
303м	Каша вязкая пшеничная	180	180	180	4.74	1.47	29.46	149.88	0.09	0	0	0	17.57	119.64	25.92	2.05
	крупа пшеничная	40.5	40.5													
	масло сливочное	6.1	6.1													
56м	Салат овощной с яблоками	100	100	100	1.17	0.18	7.2	35.1	0.02	15.52	0	0	33.13	29.02	17.27	1.27
	свекла	20	16													
	морковь	16	13													
	капуста белокачанная	36	30													
	яблоки	46	31													
	лимоны	18	8													
379м	Кофейный напиток			200	3.16	2.67	15.94	100.6	0.04	3	20	0	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	0.45	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	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			930	28.1	23.38	125.05	859.58	0.55	35.36	198.91	0.81	398.71	450.18	129.94	9.73
	Всего за день:			1595	53.19	45.34	205.76	1483.03	0.838	58.78	370.91	1.44	730.8	718.62	195.96	13.17

№	Наименование блюдо	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минералы (мг)			
					Б	Ж	У									
рец.					Б	Ж	У	В1	С		Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПОЛДНИК																
174м	Каша гречневая вязкая	95	95	95	5.25	5.67	23.66	141.71	0.009	0	232.75	0	15.66	61.56	0.87	0.27
	крупа гречневая	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	0.45	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	0.18	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	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	0	143	130	34	0.1
	какао	4	4													
	молоко	130	130													
	сахар	7	7													
	Всего полдник			450	14.13	10.2	72.84	416.92	0.124	10.68	250.1	0.63	187	254.2	60.42	1.6

5-й день Первая неделя

Сезон : зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	0	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	0	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	0	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													
54-32хн	Компот из свежих яблок			200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.01	1.6	1.2	0	58	3.8	3.1	0.73
	яблоки	45.2	40													
	сахар	7	7													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2.32	2.95	0	36	0.003	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
14м	Масло сливочное	10	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	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	0.36	9.2	42.4	10	1.24

	Всего завтрак			575	14.15	27.26	75.95	657.08	0.188	38.14	247.89	0.81	353.09	250.5	73.91	4.346

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед																
82м	Борщ с капустой и картофелем			250	1.8	4.92	10.92	103.75	0.05	1.02	0	0	49.72	5.46	2.61	1.22
	свекла	30	22													
	капуста белокочанная свежая	20	16													
	картофель	24	20													
	морковь	7	5													
	лук репчатый	7	5													
	масло сливочное	5	5													
	томатное пюре	5	5													
	сахар	2.5	2.5													
	зелень	2.6	2													
	лавровый лист	0.008	0.008													
	соль пищевая йодированная	0.6	0.6													
66м	Салат из моркови с изюмом	100	100	100	1.25	0.12	22.27	96.3	0.05	4.02	0	0	31.7	26.02	33.35	1.02
	морковь	100	75													
	изюм	11	11													
	сахар	10	10													
	лимон	9	5													
265м	Плов			200	13.98	22.52	48.02	382	0.08	2.24	221.1	0	130.08	2.68	5.22	3.4
	морковь	11.1	9													
	говядина мякоть замороженная	115	105													
	крупа рисовая	45.2	45.2													
	лук репчатый	6.66	6													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0.7	0.7													
	томат	3.3	3.3													
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20.2	84.8	0.020	4.00	0.00	0	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	0	240	180	28	0.2
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	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	0.9	16.1	60.9	23.1	0.78
	Всего в обед :			1060	31.59	33.7	164.57	1030.47	0.39	13.88	265.1	1.26	490.8	331.46	110.28	10.66
	Всего за день:			1635	45.74	60.96	240.52	1687.55	0.578	52.02	512.99	2.07	843.89	581.96	184.19	15.006

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минералы (мг)			
рец.					Б	Ж	У		В1	С	а	Е	Са	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	0	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	0	8.19	6.81	1.58	0.06
	мука пшеничная	2.25	2.25													
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	0.22	0.68	0	19	22	1.1	0.07
	свекла	63.7	51													
	масло растительное	3	3													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0	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	0.18	150.79	122.11	48.56	3.9

	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	0	180	135	21	0.15
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	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	0	4.6	21.2	5	0.62
	Всего подник			415	9.29	10.59	59.67	367.4	0.255	4.17	30	0.45	222.2	223	47.7	1.59

	капуста	32	26													
	масло сливочное	5	5													
	томат	1.5	1.5													
	мука пшеничная	2.5	2.5													
56м	Салат овощной с яблоками	100	100	100	1.17	0.18	7.2	35.1	0.02	15.52	0	0	33.13	29.02	17.27	1.27
	свекла	20	16													
	морковь	16	13													
	капуста	36	30													
	яблоки свежие	46	31													
	лимоны	18	8													
289м	Рагу из птицы			230	16.51	15.41	19.98	285.2	0.09	0.14	191.8	0	48.36	142.2	20.85	0.02
	курица	113	94.6													
	масло растительное	2.6	2.6													
	картофель	100	75													
	морковь	10	8													
	томат	6	6													
	лук репчатый	10	8													
	масло растительное	5.2	5.2													
	мука пшеничная	1.3	1.3													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5.52	0.7	33.8	163.66	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8.9	0.28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	9.2	42.4	10	1.24
пром	Кондитер.изделие:печенье	25	25	25	2.07	0.98	19.26	94.5	0.025	0	2	0	7.23	26.86	5.5	0.45
	Всего обед			915	30.53	23.86	126.8	856.12	0.285	19.794	325.05	1.26	174.77	354.13	102.12	4.1
	Всего за день:			1545	53.63	61.21	189.45	1563.85	0.593	35.444	652.75	1.89	491.14	577.31	196.56	11.38

№	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)							Витамин (мг)	Минералы (мг)					
						Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	
рец.																		
ПОЛДНИК																		
309м	Макаронные изделия отварные	80	80	80	0.28	2.4	14.1	89.84	0.02	0	0	0	2.59	19.82	1.12	0.05		
	макароны	28	28															
	масло сливочное	2.8	2.8															
59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1.07	0.17	8.52	39.9	0.05	4.37	0	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	0	111	31	10.7	1.07		
	кофейный напиток	5	5															
	молоко	100	100															
	сахар	7	7															
ПРОМ.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	1.36	9.2	42.4	10	1.24		

	Всего подник:			420	7.39	5.91	53.68	307.7	0.14	4.89	13.3	1.36	146.79	137.74	52.2	3.43
--	----------------------	--	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	-------------	-------------

День: 8-й среда Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
182м	Каша жидкая молочная(рисовая)			210	5.1	10.72	33.42	251	0.06	11.7	58	0	130.09	138.14	30.12	0.47
	крупа рисовая	27,9.	27,9.													
	молоко паст.2,5%	150	150													
	сахар	6	6													
	масло сливочное	10	10													
54-21гн	Какао с молоком	200	200	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	0	143	130	34	1.09
	какао	4	4													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	130	130													
	сахар	7	7													
пром. 15м	Йогурт	180	180	180	4.5	2.16	28.8	153	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сыр Российский	10.2	10	10	2.32	2.95	0	35.83	0.005	0.1	26	0	88	50	3.5	0.1
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	4.6	21.2	5	0.62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего завтрак			655	20.4	20	101.6	668.04	0.16	12.48	101.3	0.63	373.74	369.79	84.17	2.67

№ реп.	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	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
102м	Суп картофельный с бобовыми			250	5.5	5.27	16.52	148.25	0.22	0.58	45.6	0	42.67	8.81	3.557	2.05
	горох	20	20													
	картофель:	53	40													
	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													
53м	Салат из свеклы с зел.горошком	100	100	100	0.15	4.1	7.27	72.9	0.05	6.85	0	0	28.32	4.16	18.37	0.12

	свекла	64.1	50													
	зеленый горошек	25	15													
	лук репчатый	6	5.25													
	масло растительное	4	4													
	яблоки	30	25													
259м	Жаркое по-домашнему			200	17.13	20.68	18.92	337.14	0.12	0.76	107.56	0	34.86	23.46	4.84	0.44
	говядина	108	90.2													
	картофель:	143	108.1													
	томат	6.4	6.4													
	лук репчатый	7.5	5.4													
	масло сливочное	6.8	6.8													
	соль пищевая йодированная	0.68	0.68													
54-2хн	Компот из кураги			200	1	0.1	15.7	66.9	0.01	0.32	70	0	28	25	18	0.58
	курага	21.4	20													
	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	0.61	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	0.9	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	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Всего в обед:			1010	32.14	31.74	127.42	951.31	0.55	16.01	223.16	1.87	170.13	206.25	93.617	5.637
	Всего за день:			1665	52.54	51.74	229.02	1619.35	0.71	28.49	324.46	2.5	543.87	576.04	177.787	8.307

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	а	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПОЛДНИК																
218м	Вареники ленивые отварные			105	10.87	10.67	13.83	211	0.041	0.19	70.1	0	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	0	57	46	9.9	0.77
	чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	50	50													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2.32	2.95	0	36	0.003	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.04	0	0	0.45	8.05	30.45	11.55	0.38
	Всего полдник			350	17.55	15.06	39.43	379.73	0.094	0.56	103	0.45	251.36	267.95	31.75	1.63

	томат	1.1	1.1													
	морковь	12.5	10													
45м	Салат из белокачанной капусты	100	100	100	1.3	3.25	6.47	60.4	0.02	0.17	0	0	24.97	28.3	1.5	0.47
	морковь	12.5	10													
	масло растительное	5	5													
	капуста	98.5	78.3													
	сахар песок	5	5													
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			200/20	26.66	27.96	45.28	531.48	0.16	8.57	167	0.000	357.44	265.04	5.36	1.8
	творог	188	184													
	мука пшеничная	16	16													
	сахар песок	16	16													
	яйца столовые куриные II категории	1/20штг	7.2													
	масло сливочное	8	8													
	мука пшеничная	8	8													
	сметана	8	8													
	молоко сгущенное	20	20													
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	3.05	2.35	11.1	77.9	0.03	17.9	0.95	0	117	16.9	91	0.82
	молоко	100	100													
	сахар песок	7	7													
	чай	1	1													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0	0	0.36	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	0.45	8.05	30.45	11.55	0.39
	Всего в обед:			845	36.58	37.65	113.08	950.79	0.335	33.39	290.95	0.81	547.98	439.84	122.01	6.02
	Всего за день:			1505	66.2	57.71	209.91	1653.88	0.725	45.55	956.78	2.07	745.48	729.54	198.69	10.51

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПОЛДНИК																
260м	Гуляш	100	100	100	14.55	16.79	2.89	221	0.12	0.67	40	0	30.5	20.75	12.48	3.86
	говядина	107	79													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	12	10													
	томат	8	8													
	мука пшеничная	2	2													
174м	Каша пшеничная вязкая	100	100	100	5.53	5.97	24.91	149.17	0.13	0	25	0	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	0.18	4.6	21.2	5	0.62
пром	Кисель плодово-ягод.витаминизиров.	200	200	200	0	0	23	92	0	20	0	0	0	6.4	0	0
	Итого полдник:			420	21.2	22.98	60.68	508.15	0.27	20.67	65	0.18	51.5	63.15	29.08	4.77

День: 10-й пятница Вторая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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	0	84.56	38.18	26.7	0.76
	минтай безглавл. потр.	79	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	0	10.92	9.08	2.1	0.08
	мука пшеничная	3	3													
312м	Пюре картофельное			150	3.06	4.8	20.43	137.25	0.013	1.8	0	0	36.97	86.58	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	0	64	0	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2.76	0.35	16.9	81.83	0.035	0	0	0.45	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	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Всего завтрак			565	20.8	17.46	97.05	628.62	0.598	3.31	228.4	0.81	149.7	270.69	53.12	2.18

№ рец.	Наименование блюд	Брутто, г	Нетто, г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
82м	Борщ с картофелем			250	1.8	4.92	10.92	103.75	0.05	10.67	140	0	49.72	54.6	16.12	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													
62м	Салат из моркови с сахаром	100	100	100	1.22	0.08	11.47	81.7	0.02	3.35	0	0	25.75	52.77	3.6	0.65

	морковь	120	96													
	сахар	5	5													
268м	Котлета с молочным соусом			100/30	10.7	17.06	14.06	167.54	0.06	0.36	47.2	0	73.5	85.8	45.78	1.62
	говядина	81	74													
	хлеб пшеничный	18	18													
	масло растительное	6	6													
	сухари	10	10													
	молоко	24	24													
328м	Соус молочный				0.8	2.76	2.96	39.96	0.01	0.09	14.58		20	17.45	3.5	0.09
	молоко	15	15													
	масло сливочное	3.3	3.3													
	мука пшеничная	3.3	3.3													
303м	Каша вязкая ячневая	180	180	180	1.84	1.45	24.92	138.9	0.01	0	0	0	30.98	11.8	1.92	0.69
	крупа ячневая	38.2	38.2													
	масло сливочное	5	5													
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3	0	111	31	10.7	1.07
	кофейный напиток	5	5													
	сахар	7	7													
	молоко	100	100													
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	44	0	240	180	28	0.2
пром	Хлеб ржано--пшеничный	20	20	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	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	0.9	16.1	60.9	23.1	0.78
338м	Кондитер.изделие: печенье	20	20	20	1.66	0.78	15.41	75.6	0.02	0	1.6	0	5.78	21.49	4.4	0.36
	Всего в обед:			1170	34.26	35.87	144.32	1011.09	0.37	17.59	260.68	1.08	577.43	537.01	142.12	7.3
	Всего за день:			1735	55.06	53.33	241.37	1639.71	0.968	20.9	489.08	1.89	727.13	807.7	195.24	9.48

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	Е	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	0	9.57	16.54	0.97	0.36
	печень говяжья	67.7	56													
	мука пшеничная	2.4	2.4													
	масло растительное	4	4													
330м	Соус: сметана	7.5	7.5		1.49	1.76		22.23	0.006	0.01	10.14	0	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	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	0.45	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	0	180	135	21	0.15
	Всего полдник			355	12.23	12.62	38.96	368.12	0.185	15.32	84.44	0.45	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, 2017г.
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных
организациях отдыха детей и их выздоровления (от 7 до 18 лет)

ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"