

Согласовано
Директор МАОУ «Гимназия»



Н.Л. Усанина

Утверждено



ИП Сосновских Д.И.

Д.И. Сосновских

Примерное двадцатидневное меню
для детей в возрасте от 12 лет и старше
На осенне-зимний период

При составлении меню использованы:

Сборник рецептур на продукцию для всех образовательных учреждениях
Москва 2017

Руководители разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ)

Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	1-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14
294/	Шницель рубленый из птицы	70	6,05	13,43	11,40	200,20	0,14	0,63	37,66	41,85	15,54	56,00	2,53
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	560	21,90	18,40	95,40	648,90	0,34	4,18	62,06	227,29	70,47	285,62	4,90
	Обед:												
акт	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,47	24,97	15,09	28,31	0,47
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	0,00	29,50	23,80	57,73	1,00
291	Плов из куры	220	18,64	20,77	39,31	393,31	0,12	6,63	21,41	50,98	59,44	192,87	2,17
342	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (800)	830	27,42	27,55	117,06	817,59	0,30	30,70	21,88	133,43	123,28	335,50	5,25
	Итого за день (1350)	1390	49,32	45,96	212,46	1466,49	0,64	34,88	83,94	360,72	193,75	621,11	10,15

			Пищевые вещества				Витамины			Минеральные вещества			
--	--	--	------------------	--	--	--	----------	--	--	----------------------	--	--	--

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. Ценность (ккал)	В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2-й день												
	Завтрак:												
131	Овощи консервированные	30	0,93	1,07	1,72	20,29	0,02	3,11	0,23	7,62	6,47	19,75	0,23
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
301	Кнели из кур с рисом	70	11,67	8,80	4,43	185,50	0,04	1,28	91,70	50,40	12,71	77,00	1,07
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	70	5,53	0,70	32,34	163,66	0,07	0,00	0,00	16,10	23,10	60,90	0,77
	Итого за завтрак (550)	570	22,39	22,80	77,67	661,92	0,32	30,96	158,59	143,87	81,21	278,09	3,79
	Обед:												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,48	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,46	20,70	40,63	1,32
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	26,70	22,78	55,98	0,88
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
акт	Котлета детская	110	16,12	9,35	12,83	176,11	0,00	0,69	0,00	95,22	1,21	0,00	0,43
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (800)	920	29,11	30,97	116,92	858,22	0,37	40,05	66,67	259,21	118,47	288,29	5,35
	Итого за день (1350)	1490	51,50	53,77	194,58	1520,14	0,69	71,00	225,26	403,07	199,68	566,37	9,15

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe

3-й день													
Завтрак:													
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	9,36	18,61	170,00	0,04	0,00	50,00	10,50	5,25	28,13	0,44
291	Плов из куры	180	15,25	9,42	32,16	274,80	0,10	5,42	17,52	41,71	48,64	157,80	1,78
376	Чай с джемом	200	0,15	0,02	13,03	52,73	0,00	0,39	0,00	4,73	2,73	5,27	0,31
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
Итого за завтрак (550)		570	21,91	19,60	92,08	638,05	0,20	15,81	67,52	82,14	78,81	237,00	5,16
Обед:													
29	Салат их свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	25,43	18,84	35,63	0,66
119	Суп гороховый с гренками	250	7,80	17,77	15,94	357,25	0,30	1,00	0,00	53,03	37,03	95,43	2,68
202	Макаронные изделия отварные	190	7,17	0,85	40,44	197,98	0,07	0,00	0,00	14,18	10,92	47,08	1,08
149.	Голубцы ленивые с соусом	100	6,60	6,73	4,95	106,59	0,12	0,53	31,65	35,16	13,06	47,06	2,13
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	0,01	90,00	0,00	19,21	3,10	3,10	0,57
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	70	5,53	0,70	32,34	163,66	0,07	0,00	0,00	16,10	23,10	60,90	0,77
Итого за обед (800)		890	28,80	32,34	116,13	978,76	0,60	104,74	31,65	163,10	106,04	289,18	7,89
Итого за день (1350)		1460	50,71	51,94	208,21	1616,81	0,80	120,56	99,17	245,24	184,85	526,18	13,05

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
4-й день													

	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
321	Капуста тушеная свежая	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0,00	110,90	41,30	80,28	1,62
Акт	Котлета деликатесная	70	12,21	11,73	18,40	200,20	0,14	0,63	37,66	41,85	15,54	56,00	2,53
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	15,40	92,80	0,41
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за завтрак (550)	565	22,48	20,15	79,32	564,79	0,31	38,24	47,66	298,80	95,99	288,93	5,37
	Обед:												
46	Салат "Витаминный"	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	33,49	16,00	29,35	0,98
94	Рассольник	250	1,64	5,06	11,31	106,00	0,09	8,38	0,00	28,00	21,08	54,13	0,90
289	Рагу из курицы	250	20,80	16,74	27,89	327,14	0,10	16,19	20,86	52,57	55,29	154,57	2,74
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	80	6,32	0,80	36,96	187,04	0,08	0,00	0,00	18,40	26,40	69,60	0,88
	Итого за обед (800)	880	29,04	27,87	115,20	824,88	0,31	42,33	20,86	146,64	123,90	312,04	6,45
	Итого за день (1350)	1445	51,52	48,02	194,52	1389,67	0,62	80,57	68,52	445,44	219,89	600,97	11,82

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	5-й день												
	Завтрак:												
15	Сыр голландский порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	5,50	60,00	0,07
210	Омлет натуральный, запеченный	180	15,11	18,81	34,20	347,59	0,12	0,31	389,48	123,70	19,37	270,93	3,17

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
386	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04	61,20	0,02	0,36	24,00	148,80	16,80	110,40	0,12
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	560	25,24	24,99	77,34	620,02	0,20	0,77	434,48	395,10	59,57	487,63	4,19
	Обед:												
63	Салат из моркови с курагой	100	1,70	1,39	16,51	85,30	0,01	1,91	0,00	41,40	44,37	63,46	1,00
82	Борщ из свежей капусты на костном бульоне со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23
171	Каша гречневая	180	6,79	0,80	38,31	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02
294	Биточки куриные в соусе	100	16,04	20,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (800)	870	30,50	28,27	120,71	840,93	0,39	17,48	53,80	187,54	124,23	291,46	10,10
	Итого за день (1350)	1430	55,74	53,26	198,05	1460,95	0,59	18,25	488,28	582,64	183,80	779,09	14,29

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	6-й день												
	Завтрак:												
	Джем фруктовый	10	0,05	0,00	7,16	29,00	0,00	0,24	0,00	1,20	0,90	1,80	0,04

14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	0,00	3,00	0,02
181	Каша манная молочная	220	10,11	8,02	29,36	231,00	0,08	1,17	58,00	134,07	20,30	118,19	0,50
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	Батон нарезной	56	4,20	1,74	31,30	161,73	0,01	0,00	0,00	12,88	18,48	48,72	0,62
	Итого за завтрак (550)	596	18,92	20,95	95,33	653,33	0,17	13,00	122,40	318,77	70,02	307,27	3,85
	Обед:												
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,04	6,08	2,57	69,10	0,03	11,38	0,00	35,75	22,61	32,63	0,66
51.	Суп-пюре овощной с гренками	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,07	10,38	0,00	34,85	20,75	49,28	0,78
125	Картофель отварной с маслом	200	3,77	10,10	52,44	222,86	0,21	27,47	0,00	23,96	38,70	103,87	1,54
Акт	Биточки нежные в соусе	100	16,68	10,33	6,33	315,00	0,05	1,83	131,00	72,00	18,15	110,00	1,53
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	45	3,56	0,45	20,79	105,21	0,05	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,50
	Итого за обед (800)	895	28,93	31,95	115,35	905,62	0,43	55,04	131,00	190,91	123,07	348,92	7,80
	Итого за день (1350)	1491	47,85	52,90	210,68	1558,95	0,60	68,04	253,40	509,68	193,09	656,19	11,65

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	7-й день												
	Завтрак:												
Акт	Котлета деликатесная	40	5,61	9,26	6,51	114,40	0,08	0,36	21,52	23,91	8,88	32,00	1,45

202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,31	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02
378	Чай с сахаром и молоком	70	0,53	0,47	5,57	28,35	0,01	0,47	3,50	44,31	5,39	32,48	0,14
	Фрукт свежий в ассортименте	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за завтрак (550)	550	18,47	11,94	97,70	564,59	0,28	20,83	25,02	127,45	62,41	183,28	7,67
	Обед:												
3	Бутерброд с сырной пастой	100	4,54	4,32	29,66	186,00	0,08	0,22	103,00	314,40	24,90	222,00	0,90
113	Суп с домашней лапшой	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,50	12,50	28,55	10,68	38,50	0,65
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,31	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02
297	Фрикадельки из кур	100	13,72	20,48	8,10	272,00	0,04	1,02	79,80	48,42	14,42	107,10	1,14
349	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,01	0,65	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за обед (800)	840	30,58	31,53	130,36	950,97	0,28	2,39	195,30	440,93	85,95	459,40	4,67
	Итого за день (1350)	1390	49,05	43,47	228,06	1515,56	0,57	23,22	220,32	568,38	148,36	642,68	12,34

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	8-й день												
	Завтрак:												
2	Бутерброд с джемом	40	1,75	2,81	20,24	113,45	0,03	0,07	14,55	7,27	4,07	16,58	0,44
175	Каша молочная "Дружба"	180	5,21	9,58	19,44	180,00	0,09	0,82	46,97	114,33	31,90	134,33	0,69
173	Котлета детская	70	6,37	5,95	8,16	112,07	0,00	0,44	0,00	60,59	0,77	0,00	0,27
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	14,00	90,00	0,13
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за завтрак (550)	550	21,23	21,63	91,51	646,40	0,22	2,63	81,52	321,77	70,55	293,11	2,20
	Обед:												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	28,33	18,39	41,61	1,31
88	Щи из капусты со сметаной	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	22,13	49,00	0,83
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,79	10,65	21,60	242,86	0,10	0,91	52,19	127,03	35,45	149,26	0,77
173	Котлета детская	100	16,49	8,50	11,66	160,10	0,00	0,63	0,00	86,56	1,10	0,00	0,39
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	41,83	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	17,56	21,90	0,48
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (800)	910	31,21	28,87	118,01	820,69	0,27	24,77	52,19	337,29	114,43	313,97	4,43
	Итого за день (1350)	1460	52,44	50,49	209,52	1467,09	0,49	27,41	133,71	659,06	184,97	607,08	6,62

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	9-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
137.	Рыба, запеченная в омлете	80	14,10	9,27	17,48	160,95	0,05	0,43	14,70	14,72	24,50	103,16	0,50
128	Пюре картофельное на молоке	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	550	22,18	20,82	78,12	552,08	0,29	26,58	74,70	97,21	81,88	267,49	2,84
	Обед:												
29	Салат их свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	25,43	18,84	35,63	0,66
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	33,40	25,35	72,23	1,18
234	Котлеты, биточки рыбные	100	8,15	6,73	11,29	138,75	0,05	0,34	15,88	37,41	25,89	110,84	0,98
128	Пюре картофельное на молоке	200	9,85	12,21	37,31	255,24	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (800)	900	27,28	30,35	115,03	817,24	0,44	143,03	103,59	184,62	126,55	381,67	5,37
	Итого за день (1350)	1450	49,46	51,17	193,15	1369,32	0,73	169,61	178,29	281,83	208,43	649,16	8,21

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	10-й день												
	Завтрак:												
224	Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	180	15,48	18,54	42,74	408,86	0,13	1,44	78,43	308,73	48,52	316,44	1,21
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,90	1,00	46,20	233,80	0,10	0,00	0,00	23,00	33,00	87,00	1,10
	Итого за завтрак (550)	580	23,85	19,96	113,74	749,66	0,26	11,47	78,43	358,83	91,92	417,24	4,79
	Обед:												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	15,09	28,31	0,47
116	Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,01	1,48	0,00	21,38	5,18	12,28	0,28
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,03	0,00	0,00	1,82	21,78	81,26	0,70
290/33 1	Кура, тушеная в соусе сметанном	100	16,95	12,39	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	30,32	16,19	78,00	0,70
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0,00	12,76	4,63	3,96	0,86
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	70	5,53	0,70	32,34	163,66	0,07	0,00	0,00	16,10	23,10	60,90	0,77
	Итого за обед (800)	900	29,51	28,44	118,21	825,30	0,18	20,06	30,10	107,35	85,96	264,70	3,77
	Итого за день (1350)	1480	53,36	48,40	231,94	1574,96	0,44	31,53	108,53	466,17	177,88	681,94	8,56

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	11-й день												
	Завтрак:												
15	Сыр голландский (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	100,00	5,50	60,00	0,07
14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	1,20	0,00	1,50	0,01
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	6,94	10,09	30,69	256,36	0,08	0,87	49,82	126,15	28,74	139,65	1,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за завтрак (550)	575	18,82	20,92	85,85	629,58	0,23	12,53	115,22	409,37	84,38	388,91	4,97
	Обед:												
46	Салат "Витаминный"	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	25,76	36,05	52,77	0,66
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	0,06	0,95	0,00	27,30	15,23	36,78	0,73
289	Рагу из курицы	250	19,37	22,46	38,46	367,14	0,10	16,19	20,86	52,57	55,29	154,57	2,74
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	11,46	3,64	6,62	0,57
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (800)	860	27,84	28,35	115,74	825,32	0,28	22,33	20,86	130,89	130,00	302,93	5,36
	Итого за день (1350)	1435	46,66	49,27	201,59	1454,90	0,51	34,86	136,08	540,27	214,37	691,84	10,33

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	12-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	5,10	4,20	9,00	0,15
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,31	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02
301	Кнели из кур с рисом в соусе	80	10,14	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	57,60	14,52	88,00	1,22
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (550)	550	21,86	20,72	91,91	673,23	0,17	11,60	117,00	391,93	74,10	441,28	4,20
	Обед:												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,48	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,46	20,70	40,63	1,32
88	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	22,13	49,00	0,83
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	251,00	0,03	0,92	0,00	21,81	22,03	154,15	3,06
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	58,56	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за обед (800)	900	29,36	29,16	115,72	818,85	0,23	23,38	0,00	144,05	94,24	339,64	7,18
	Итого за день (1350)	1450	51,22	49,89	207,63	1492,08	0,40	34,97	117,00	535,97	168,34	780,92	11,37

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	13-й день												
	Завтрак:												
	Джем фруктовый	30	0,15	0,00	21,48	87,00	0,00	0,72	0,00	3,60	2,70	5,40	0,12
223	Запеканка из творога	180	18,08	19,90	27,15	385,71	0,10	0,85	117,00	352,03	47,80	387,28	1,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (550)	530	21,30	21,09	82,62	621,48	0,18	6,93	104,80	99,33	50,26	190,40	5,63
	Обед:												
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	25,76	36,05	52,77	0,66
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	26,70	22,78	55,98	0,88
294/	Шницель рубленый из птицы	100	17,44	17,96	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62
321	Капуста тушеная свежая	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0,00	110,90	41,30	80,28	1,62
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за обед (800)	905	29,78	27,88	116,15	865,04	0,47	47,56	53,80	268,27	157,93	340,31	8,08
	Итого за день (1350)	1435	51,08	48,97	198,76	1486,52	0,65	54,49	158,60	367,60	208,19	530,71	13,71

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	14-й день												
	Завтрак:												
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	157,20	12,45	111,00	0,45
175	Каша молочная "Дружба"	200	3,89	6,84	31,89	200,00	0,10	0,91	52,19	127,03	35,45	149,26	0,77
297	Фрикадельки из кур	70	6,80	7,01	5,67	120,40	0,03	0,71	55,86	33,89	10,09	74,97	0,80
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за завтрак (550)	560	21,12	22,11	91,07	653,72	0,23	5,74	159,55	341,32	79,19	384,03	5,26
	Обед:												
29	Салат их свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	25,43	18,84	35,63	0,66
87..	Суп рыбный из консерв	250	8,60	8,40	14,32	167,25	0,80	9,10	0,00	161,17	195,67	474,00	7,33
291	Плов из куры	200	14,72	12,69	48,40	349,78	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (800)	810	29,83	28,01	114,97	819,41	1,01	128,34	19,47	268,08	291,78	740,60	11,26
	Итого за день (1350)	1370	50,95	50,12	206,04	1473,13	1,23	134,08	179,02	609,40	370,98	1124,63	16,52

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	15-й день												
	Завтрак:												
131	Овощи консервированные	40	1,24	1,42	2,29	27,05	0,03	4,15	0,30	10,16	8,63	26,34	0,30
294/	Шницель рубленый из птицы	70	12,21	8,72	11,40	200,20	0,14	0,63	37,66	41,85	15,54	56,00	2,53
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за завтрак (550)	565	21,99	22,92	78,08	646,31	0,41	28,55	104,63	131,30	80,25	249,02	5,09
	Обед:												
акт	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,47	24,97	15,09	28,31	0,47
94	Рассольник	250	1,64	5,06	11,31	106,00	0,09	8,38	0,00	28,00	21,08	54,13	0,90
Акт	Биточки нежные в соусе	100	17,42	10,33	6,33	315,00	0,05	1,83	131,00	72,00	18,15	110,00	1,53
128	Пюре картофельное на молоке	180	3,72	10,99	21,58	207,43	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23
342	Компот из свежих фруктов или ягод	200	0,16	0,16	39,55	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	65	5,14	0,65	30,03	151,97	0,07	0,00	0,00	14,95	21,45	56,55	0,72
	Итого за обед (800)	895	29,38	30,44	115,26	955,40	0,41	49,56	191,47	204,09	113,79	357,82	5,79
	Итого за день (1350)	1460	51,38	53,36	193,33	1601,71	0,82	78,10	296,09	335,39	194,04	606,84	10,88

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	16-й день												
	Завтрак:												
	Джем фруктовый	20	0,10	0,00	14,32	58,00	0,00	0,48	0,00	2,40	1,80	3,60	0,08
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,95	9,36	16,36	157,50	0,04	0,00	50,00	10,50	5,25	28,13	0,44
303	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	4,50	14,40	162,00	0,14	0,00	0,00	13,16	35,87	102,56	1,18
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	14,00	90,00	0,13
386	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04	61,20	0,02	0,36	24,00	148,80	16,80	110,40	0,12
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,95	0,50	23,10	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55
	Итого за завтрак (550)	620	18,67	20,04	89,17	656,20	0,29	2,14	94,00	312,14	90,22	378,19	2,50
	Обед:												
22.	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,23	133,27	0,02	6,65	0,00	35,46	20,70	40,63	1,32
119	Суп гороховый с гренками	250	7,80	13,75	15,77	299,75	0,30	1,00	0,00	53,03	37,03	95,43	2,68
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,31	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02
149.	Голубцы ленивые с соусом	100	6,60	6,73	4,95	106,59	0,12	0,53	31,65	35,16	13,06	47,06	2,13
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	55	4,35	0,55	25,41	128,59	0,06	0,00	0,00	12,65	18,15	47,85	0,61
	Итого за обед (800)	885	27,62	32,19	114,42	943,96	0,57	108,18	31,65	171,07	102,71	279,01	8,39
	Итого за день (1350)	1505	46,28	52,23	203,60	1600,16	0,86	110,32	125,65	483,21	192,94	657,20	10,89

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	17-й день												
	Завтрак:												
71	Овощи натуральные свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,80	0,02	1,96	0,00	6,80	5,60	12,00	0,20
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	199,20	0,15	0,00	0,00	11,26	96,04	145,16	3,23
290/33 1	Кура, тушеная в соусе сметанном	80	9,32	11,73	3,98	132,80	0,03	0,54	24,08	24,26	12,95	62,40	0,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	65	5,14	0,65	30,03	151,97	0,07	0,00	0,00	14,95	21,45	56,55	0,72
	Итого за завтрак (550)	585	20,91	19,11	77,14	548,77	0,27	2,53	24,08	68,37	137,44	278,91	4,99
	Обед:												
45	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	15,09	28,31	0,47
82	Борщ с картофелем на костном бульоне со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73	0,00	34,86	48,55	235,14	4,41
352	Кисель	210	0,11	0,13	41,57	125,16	0,01	1,92	0,00	12,03	3,82	6,95	0,60
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	82	6,48	0,82	37,88	191,72	0,08	0,00	0,00	18,86	27,06	71,34	0,90
	Итого за обед (800)	842	28,22	29,79	115,80	818,17	0,30	37,42	0,00	140,45	120,65	396,34	7,60
	Итого за день (1350)	1427	49,13	48,90	192,94	1366,94	0,57	39,95	24,08	208,81	258,09	675,25	12,59

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	18-й день												
	Завтрак:												
202	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14
301	Кнели из кур с рисом	80	10,14	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,80	57,60	14,52	88,00	1,22
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за завтрак (550)	610	21,46	21,45	91,48	662,34	0,20	15,46	104,80	109,42	52,91	188,66	7,69
	Обед:												
29	Салат их свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21	0,00	25,43	18,84	35,63	0,66
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	24,18	56,73	0,93
291	Плов из куры	220	18,64	16,40	39,31	366,42	0,12	6,63	21,41	50,98	59,44	192,87	2,17
245.	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,20	25,36	104,33	0,01	1,08	0,00	17,02	6,17	5,28	1,14
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	73	5,77	0,73	33,73	170,67	0,07	0,00	0,00	16,79	24,09	63,51	0,80
	Итого за обед (800)	843	27,77	28,46	114,15	822,58	0,33	29,30	21,41	139,36	132,72	354,01	5,70
	Итого за день (1350)	1453	49,23	49,92	205,63	1484,92	0,53	44,76	126,21	248,78	185,63	542,66	13,39

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	19-й день												
	Завтрак:												
3	Бутерброд с сырной пастой	50	6,27	6,76	14,83	155,00	0,04	0,11	51,50	157,20	12,45	111,00	0,45
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	12,21	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,83	3,47	2,66	73,50	0,04	2,61	4,07	27,35	33,97	113,53	0,60
377	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	45	3,56	0,45	20,79	105,21	0,05	0,00	0,00	10,35	14,85	39,15	0,50
	Итого за завтрак (550)	565	20,91	22,90	77,46	626,19	0,31	29,28	122,24	264,64	100,20	384,12	3,27
	Обед:												
70	Овощи свежие(или соленые) в нарезке	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00	10,00	15,00	35,00	0,80
51.	Суп-пюре овощной с гренками	250	2,89	5,00	13,03	108,65	0,07	10,38	0,00	34,85	20,75	49,28	0,78
125	Картофель отварной с маслом	200	3,77	10,10	47,49	280,00	0,21	27,47	0,00	23,96	38,70	103,87	1,54
137.	Рыба, запеченная в омлете	100	18,63	13,71	8,10	211,19	0,06	0,54	18,38	18,40	30,63	128,95	0,63
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	17,56	21,90	0,48
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44
	Итого за обед (800)	890	30,34	29,35	118,22	828,16	0,42	49,48	18,38	128,73	135,84	373,79	4,66
	Итого за день (1350)	1455	51,26	52,26	195,68	1454,34	0,73	78,76	140,62	393,37	236,04	757,91	7,93

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	20-й день												
	Завтрак:												
174	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,33	40,90	280,00	0,06	0,91	52,19	124,45	34,72	149,94	0,57
294	Котлета куриная	70	11,23	9,84	11,40	200,20	0,14	0,63	37,66	41,85	15,54	56,00	2,53
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	15,40	92,80	0,41
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	30	2,37	0,30	13,86	70,14	0,03	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого за завтрак (550)	600	21,23	22,23	91,86	678,34	0,30	12,87	99,85	315,79	84,56	335,84	6,05
	Обед:												
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	25,76	36,05	52,77	0,66
112	Суп с вермишелью на костном бульоне	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	0,00	29,50	23,80	57,73	1,00
192.	Рис припущенный с томатом	200	7,26	7,06	40,18	301,06	0,02	0,00	0,00	3,22	25,34	80,80	0,68
290/33 1	Кура, тушеная в соусе сметанном	100	11,65	16,96	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	30,32	16,19	78,00	0,70
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70
108/10 9	Хлеб пшеничный и ржаной	60	4,74	0,60	27,72	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	19,80	52,20	0,66
	Итого за обед (800)	910	28,11	27,58	130,59	930,84	0,29	10,84	30,10	135,08	138,64	344,93	4,40
	Итого за день (1350)	1510	49,34	49,81	222,45	1609,18	0,58	23,72	129,95	450,87	223,20	680,77	10,45

**Распределение пищевой и энергетической ценности
рациона школьников от 12 и старше**

	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	49,32	45,96	212,46	1466,49
2-й день	51,50	53,77	194,58	1520,14
3-й день	50,71	51,94	208,21	1616,81
4-й день	51,52	48,02	194,52	1389,67
5-й день	55,74	53,26	198,05	1460,95
6-й день	47,85	52,90	210,68	1558,95
7-й день	49,05	43,47	228,06	1515,56
8-й день	52,44	50,49	209,52	1467,09
9-й день	49,46	51,17	193,15	1369,32
10-й день	53,36	48,40	231,94	1574,96
11-й день	46,66	49,27	201,59	1454,90
12-й день	51,22	49,89	207,63	1492,08
13-й день	51,08	48,97	198,76	1486,52
14-й день	50,95	50,12	206,04	1473,13
15-й день	51,38	53,36	193,33	1601,71
16-й день	46,28	52,23	203,60	1600,16
17-й день	49,13	48,90	192,94	1366,94
18-й день	49,23	49,92	205,63	1484,92
19-й день	51,26	52,26	195,68	1454,34
20-й день	49,34	49,81	222,45	1609,18
За 20 дней	1007,50	1004,09	4108,84	29963,81
Показатель за 10 дней	50,38	50,20	205,44	1498,19
% выполнения	100,75	100,01	100,76	100,28