



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
период осень-зима

При составлении меню использованы:

Сборник рецептур на продукцию для всех образовательных учреждений
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:													
202	Макаронные изделия отварные	200	7,05	0,89	33,56	193,40	0,08	0,00	0,00		14,92	11,49	49,56	1,14
294/	Шницель рубленый из птицы	100	6,14	14,76	16,28	206,00	0,20	0,90	53,80		59,78	22,20	80,00	3,62
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	Хлеб пшеничный	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	21,22	19,70	90,52	634,90	0,38	2,49	78,20		238,42	71,53	297,62	5,78
	Обед:													
акт	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	11,31	0,00		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	21,78	37,84	392,09	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	Хлеб пшеничный	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	28,57	115,59	816,37	0,30	24,91	21,41		133,43	123,28	335,50	5,25
	Итого за день (1350)	1380	48,64	48,27	206,12	1451,27	0,69	27,40	99,61		371,85	194,81	633,11	11,03

№ 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	
	2-й день													
	Завтрак:													
401	Оладьи со сгущенным молоком	200	15,25	16,45	61,27	487,06	0,46	60,03	0,00	222,33	65,84	271,76	2,52	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,01	0,35	24,95	11,10	1,40	2,80	0,28	
386	Йогурт	120	3,48	3,00	5,04	61,20	0,02	2,40	0,00	148,80	16,80	110,40	0,12	
108	Хлеб пшеничный	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)	550	21,17	19,77	95,17	678,40	0,51	62,78	24,95	389,13	93,94	411,06	3,25	
	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	180	3,72	7,56	32,38	207,43	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23	
301	Кнели из кур с рисом	100	16,68	14,83	12,08	315,00	0,00	0,63	0,00	150,98	1,14	0,00	0,39	
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	Хлеб пшеничный	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	29,98	31,76	115,06	937,75	0,37	40,89	60,00	292,08	106,94	271,59	7,34	
	Итого за день (1350)	1445	51,15	51,53	210,23	1616,15	0,88	103,66	84,95	681,21	200,87	682,66	10,58	

№ 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:												
291	Плов из кур	200	16,95	19,80	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97
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	Хлеб пшеничный	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)	560	22,23	20,82	86,28	545,34	0,20	16,42	19,47	80,87	85,57	243,81	5,14
	Обед:												
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,24	19,53	43,27	0,83
119	Суп гороховый с гренками	250	7,80	13,52	16,19	300,25	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	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
108	Хлеб пшеничный	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)	895	28,00	31,97	115,04	946,71	0,60	111,16	31,65	167,59	102,12	284,12	7,95
	Итого за день (1350)	1455	50,23	52,79	201,32	1492,05	0,79	127,58	51,11	248,46	187,69	527,93	13,09

№ 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:													
7,7	Гарнир овощной сложный	200	4,10	5,50	23,40	168,00	0,11	24,79	0,00		58,90	38,40	43,00	1,50
Акт	Котлета деликатесная	100	11,44	14,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80		59,78	22,20	80,00	3,62
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	Хлеб пшеничный	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	21,01	22,11	78,68	651,90	0,40	27,02	63,80		256,78	92,50	259,30	6,08
	Обед:													
46	Салат "Витаминный"	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,30	36,79	0,00		17,00	14,00	30,00	0,50
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	220	19,56	17,25	32,59	344,46	0,09	14,24	18,35		46,26	48,65	136,02	2,41
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	Хлеб пшеничный	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)	840	27,01	28,27	115,28	818,82	0,56	60,31	18,35		121,54	111,97	285,45	5,54
	Итого за день (1350)	1390	48,02	50,38	193,96	1470,72	0,96	87,33	82,15		378,32	204,47	544,75	11,62

№ 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
	5-й день													
	Завтрак:													
125	Картофель отварной с маслом	200	3,77	10,10	26,53	222,86	0,13	0,40	17,49		101,73	30,12	124,35	1,15
	Котлета детская	100	9,10	8,50	11,66	160,10	0,00	0,02	0,00		5,55	0,70	1,40	0,14
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	0,50	33,25		206,18	23,28	152,97	0,17
108	Хлеб пшеничный	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)	560	18,61	19,20	86,12	608,04	0,22	0,92	50,75		327,26	73,90	330,92	2,12
	Обед:													
71	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	3,40	0,09		24,97	15,09	28,31	0,47
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	9,96	10,74	44,84	315,00	0,11	0,00	0,00		19,69	138,42	52,21	1,72
294	Биточки куринные в соусе	100	12,64	14,76	16,28	246,00	0,20	0,90	53,80		59,78	22,20	80,00	3,62
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	Хлеб пшеничный	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	28,92	31,01	124,45	903,07	0,43	15,70	53,89		195,84	232,49	273,36	8,17
	Итого за день (1350)	1430	47,53	50,21	210,56	1511,11	0,65	16,62	104,64		523,10	306,39	604,28	10,28

№ 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:													
1	Бутерброд с маслом сливочным	80	14,72	10,98	29,78	272,00	0,00	0,00	80,00	3,63	0,00	12,36	0,16	
181	Каша манная молочная	200	5,55	9,75	38,51	264,55	0,07	1,06	52,73	121,88	18,45	107,45	0,45	
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	Хлеб пшеничный	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	20,82	21,14	91,12	636,27	0,10	11,45	132,73	146,24	30,18	136,08	3,12	
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	
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	57,01	222,86	0,21	27,47	0,00	23,96	38,70	103,87	1,54	
Акт	Биточки нежные в соусе	100	16,68	16,33	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	Хлеб пшеничный	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	28,29	31,92	116,74	834,83	0,41	47,17	131,00	177,01	112,80	335,94	7,68	
	Итого за день (1350)	1500	49,11	53,06	207,86	1471,10	0,52	58,62	263,73	323,26	142,99	472,02	10,81	

№ 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	100	9,44	16,76	16,28	232,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62	
202	Макаронные изделия отварные	200	7,15	0,89	40,36	208,40	0,08	0,00	0,00	14,92	11,49	49,56	1,14	
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	Хлеб пшеничный	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	22,06	19,50	95,64	638,30	0,37	2,23	63,80	212,80	65,59	265,86	5,72	
	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	
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	
294/	Шницель рубленый из птицы	100	15,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62	
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	Хлеб пшеничный	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	29,71	29,64	120,48	889,53	0,41	15,34	66,30	168,86	92,72	256,97	7,09	
	Итого за день (1350)	1420	51,77	49,14	216,12	1527,83	0,77	17,57	130,10	381,67	158,31	522,82	12,81	

№. 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:												
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,79	10,65	31,89	247,62	0,10	0,91	52,19	127,03	35,45	149,26	0,77
173	Котлета детская	100	7,85	8,50	11,66	160,10	0,00	0,63	0,00	86,56	1,10	0,00	0,39
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	Хлеб пшеничный	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	20,76	22,33	82,59	625,22	0,19	2,84	72,19	350,87	67,05	282,76	1,84
	Обед:												
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,21	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	24,97	15,09	28,31	0,47
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
238	Греча с овощами	200	6,70	10,40	30,48	242,50	0,10	1,50	54,80	40,18	110,50	156,72	3,80
294/	Котлета из птицы	100	15,44	11,56	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62
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	Хлеб пшеничный	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	30,74	30,77	116,48	933,73	0,46	35,87	108,60	220,30	207,28	388,13	9,85
	Итого за день (1350)	1460	51,49	53,09	199,07	1558,95	0,64	38,71	180,79	571,17	274,32	670,88	11,69

№ 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:												
137.	Рыба, запеченная в омлете	100	11,36	10,34	9,35	201,19	0,06	0,54	18,38	18,40	30,63	128,95	0,63
128	Пюре картофельное на молоке	200	4,13	10,30	23,98	230,48	0,19	23,73	66,67	55,54	36,53	116,04	1,37
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	Хлеб пшеничный	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	19,58	21,16	71,63	610,56	0,30	27,10	85,04	99,64	86,06	292,89	2,91
	Обед:												
3	Бутерброд с сырной пастой	100	12,14	10,16	29,66	276,00	0,08	0,22	103,00	314,40	24,90	222,00	0,90
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	180	3,72	9,27	21,58	207,43	0,17	21,36	60,00	49,99	32,88	104,43	1,23
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	Хлеб пшеничный	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	31,41	31,43	120,56	948,15	0,46	127,67	199,93	465,74	125,66	547,74	5,36
	Итого за день (1350)	1420	50,98	52,59	192,19	1558,71	0,76	154,77	284,97	565,38	211,72	840,62	8,26

№ 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:												
223	Запеканка из творога с молоком стугненным	200	17,80	21,26	47,03	454,29	0,11	0,94	130,00	391,17	53,11	430,31	1,29
	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	Хлеб пшеничный	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	22,22	22,18	94,93	678,19	0,19	10,97	130,00	429,77	80,01	487,61	4,32
	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
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	5,27	7,17	53,31	295,60	0,03	0,00	0,00	1,82	21,78	81,26	0,70
290/331	Кура, тушенная в соусе сметанном	100	17,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	30,10	30,32	16,19	78,00	0,70
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	Хлеб пшеничный	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	29,57	30,45	116,88	838,08	0,19	14,43	30,10	117,25	90,70	260,77	3,95
	Итого за день (1350)	1460	51,79	52,63	211,81	1516,27	0,38	25,40	160,10	547,02	170,71	748,38	8,26

№ 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:															
3	Бутерброд с сыром голландским	80	6,83	8,06	16,05	184,00	0,06	0,18	82,40	251,52	19,92	177,60	0,72			
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200	6,94	10,09	27,96	208,18	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	Хлеб пшеничный	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)	620	21,41	22,50	89,87	651,30	0,27	12,64	156,62	555,09	92,20	487,61	5,39			
	Обед:															
2	Бутерброд с джемом	100	4,36	7,58	50,60	283,64	0,07	0,18	36,36	18,18	10,18	41,45	1,09			
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	200	15,50	14,54	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	42,06	44,23	123,66	2,19			
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	Хлеб пшеничный	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)	820	27,85	27,92	128,31	872,30	0,28	14,11	53,05	114,74	94,14	265,59	5,06			
	Итого за день (1350)	1440	49,25	50,42	218,18	1523,60	0,55	26,75	209,67	669,83	186,33	753,19	10,45			

№ 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:												
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
260	Гуляш из говядины	100	10,05	18,39	2,89	221,00	0,04	1,44	103,40	56,83	14,33	86,82	1,20
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	Хлеб пшеничный	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	21,62	19,80	83,55	606,30	0,17	1,47	103,40	94,35	43,72	182,68	3,17
	Обед:												
22.	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,23	133,27	0,44	54,42	0,00	35,46	29,20	62,58	1,04
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
301	Кнели из кур с рисом в соусе	100	15,43	15,08	6,83	280,00	0,04	1,17	0,00	21,81	22,03	154,15	3,06
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
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	Хлеб пшеничный	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	29,84	31,53	115,43	949,83	0,66	68,09	0,00	143,73	107,34	366,65	7,53
	Итого за день (1350)	1445	51,45	51,33	198,98	1556,13	0,83	69,56	103,40	238,08	151,06	549,33	10,70

№ 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:													
175	Каша молочная "Дружба"	180	5,21	9,58	26,13	222,86	0,09	0,82	46,97	114,33	31,90	134,33	0,69	
294	Котлета куриная	100	9,44	8,76	16,28	210,00	0,05	0,44	60,47	181,96	24,71	200,18	0,60	
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,02	0,00	222,00	0,91	2,19	0,14	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,05	17,23	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40	
108	Хлеб пшеничный	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)	620	19,73	20,49	86,59	654,38	0,23	18,51	107,45	559,48	88,73	393,50	6,27	
	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	
370	Суп полевой	250	2,41	4,28	16,89	115,74	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	
7,7	Гарнир овощной сложный	200	4,10	5,50	31,40	168,00	0,11	24,79	0,00	58,90	38,40	43,00	1,50	
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	Хлеб пшеничный	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	30,14	28,33	119,34	853,14	0,53	41,30	53,80	196,64	143,92	289,24	10,01	
	Итого за день (1350)	1520	49,87	48,82	205,93	1507,51	0,76	59,81	161,25	756,12	232,65	682,74	16,28	

№ 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:													
238	Греча с овощами	200	6,70	10,40	30,48	242,50	0,10	1,50	54,80		40,18	110,50	156,72	3,80
297	Фрикадельки из кур	100	9,72	10,48	8,10	202,00	0,04	1,02	79,80		48,42	14,42	107,10	1,14
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	Хлеб пшеничный	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	21,37	21,38	81,88	646,20	0,21	6,52	134,60		114,10	149,42	321,32	8,29
	Обед:													
71	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0,00		17,00	14,00	30,00	0,50
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	13,61	18,80	46,66	387,56	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	Хлеб пшеничный	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)	820	29,12	28,28	115,97	818,67	1,03	120,03	19,47		261,95	290,25	743,67	11,21
	Итого за день (1350)	1370	50,49	49,66	197,85	1464,87	1,24	126,55	154,07		376,05	439,67	1064,99	19,50

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Mg	P	Fe
	15-й день												
	Завтрак:												
294/	Шницель рубленый из птицы	100	11,44	8,76	16,28	246,00	0,20	0,90	53,80	59,78	22,20	80,00	3,62
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
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	Хлеб пшеничный	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	19,65	21,49	78,56	655,38	0,44	27,46	120,47	141,02	77,63	243,94	5,90
	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	12,18	106,00	0,09	8,38	0,00	28,00	21,08	54,13	0,90
Акт	Биточки нежные в соусе	100	16,68	12,58	6,33	302,50	0,05	1,83	131,00	72,00	18,15	110,00	1,53
128	Пюре картофельное на молоке	180	3,72	7,56	34,27	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	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95
108	Хлеб пшеничный	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	26,66	31,01	117,23	949,22	0,41	49,33	191,00	210,31	111,40	350,16	6,19
	Итого за день (1350)	1435	46,31	52,50	195,79	1604,59	0,85	76,79	311,47	351,33	189,03	594,09	12,10

№ 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:														
1	Бутерброд с маслом сливочным	80	4,72	10,18	25,78	232,00	0,06	0,00	80,00	16,80	8,40	45,00	0,70		
303	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	27,29	189,00	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	Хлеб пшеничный	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)	620	19,55	22,27	92,54	676,32	0,30	1,66	124,00	313,74	88,27	382,76	2,57		
	Обед:														
22.	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	9,01	9,23	133,27	0,02	6,65	0,00	35,46	20,70	40,63	1,32		
119	Суп гороховый с гречками	250	8,55	15,02	15,94	342,75	0,30	1,00	0,00	53,03	37,03	95,43	2,68		
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	47,31	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	Хлеб пшеничный	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	27,18	32,24	116,67	951,89	0,55	108,18	31,65	167,62	97,76	265,96	8,22		
	Итого за день (1350)	1490	46,73	54,51	209,21	1628,21	0,85	109,84	155,65	481,36	186,04	648,72	10,80		

№ 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:														
303	Каша гречневая вязкая	200	5,41	6,68	31,96		194,00	0,15	0,00	0,00		11,26	96,04	145,16	3,23
290/331	Кура, тушеная в соусе сметанном	100	11,65	11,66	3,51		166,00	0,04	0,68	30,10		30,32	16,19	78,00	0,70
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	Хлеб пшеничный	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)	560	21,87	18,96	78,19		560,28	0,25	0,71	30,10		66,48	133,43	278,16	4,87
	Обед:														
71	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90		12,00	0,04	4,90	0,00		17,00	14,00	30,00	0,50
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	19,66	22,50	45,69		421,71	0,14	7,73	0,00		34,86	48,55	235,14	4,41
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	Хлеб пшеничный	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)	820	27,80	28,34	115,96		820,32	0,31	25,13	0,00		129,14	115,41	387,26	7,47
	Итого за день (1350)	1380	49,66	47,30	194,15		1380,60	0,56	25,84	30,10		195,62	248,84	665,42	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
	18-й день												
	Завтрак:												
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	32,55	187,56	0,07	0,00	0,00	13,43	10,34	44,60	1,02
301	Кнели из кур с рисом	100	9,18	19,83	6,33	205,00	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
	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	Хлеб пшеничный	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)	620	20,53	21,43	87,35	617,88	0,21	15,83	131,00	124,63	58,69	214,40	7,99
	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
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	200	18,06	18,80	39,07	380,89	0,11	6,03	19,47	46,35	54,04	175,33	1,97
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	Хлеб пшеничный	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)	820	27,17	28,04	115,21	816,53	0,31	32,58	19,93	133,58	122,57	326,55	5,28
	Итого за день (1350)	1440	47,70	49,47	202,57	1434,41	0,52	48,40	150,93	258,21	181,27	540,95	13,26

№ 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	100	10,06	10,84	29,66	270,00	0,08	0,22	103,00		314,40	24,90	222,00	0,90
259	Жаркое по-домашнему	200	8,23	11,53	16,66	230,86	0,14	7,73	0,00		34,86	48,55	235,14	4,41
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	Хлеб пшеничный	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	22,37	22,89	84,62	679,76	0,27	10,78	103,00		374,96	92,35	505,04	6,22
	Обед:													
70	Овощи (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	30,34	222,86	0,21	27,47	0,00		23,96	38,70	103,87	1,54
294/	Шницель рубленый из птицы	100	17,44	16,06	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80		59,78	22,20	80,00	3,62
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	Хлеб пшеничный	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	30,34	31,85	116,19	880,90	0,57	49,84	53,80		173,56	132,36	337,89	7,82
	Итого за день (1350)	1455	52,71	54,74	200,81	1560,65	0,84	60,62	156,80		548,52	224,71	842,93	14,04

№ 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:													
223	Запеканка из творога	200	18,03	21,54	47,43	451,43	0,43	1,93	115,65	128,51	47,72	171,97	7,78	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	12,77	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40	
	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	0,77	5,80	73,46	8,94	53,85	0,24	
108	Хлеб пшеничный	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	22,45	22,46	95,33	675,33	0,54	15,47	121,45	245,47	91,16	291,32	12,97	
	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	180	4,73	6,35	45,16	270,95	0,02	0,00	0,00	2,90	22,81	72,72	0,61	
290/331	Кура, тушеная в соусе сметанном	100	14,65	17,96	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	Хлеб пшеничный	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	27,01	27,68	126,33	853,97	0,26	10,84	30,10	130,16	129,50	319,45	4,11	
	Ужин:													
	Итого за день (1350)	1420	49,46	50,14	221,66	1529,30	0,80	26,31	151,55	375,62	220,66	610,77	17,08	

Распределение пищевой и энергетической ценности рациона школьников от 12 и старше				
	Б	Ж	У	Ккал
1-й день	48,64	48,27	206,12	1451,27
2-й день	51,15	51,53	210,23	1616,15
3-й день	50,23	52,79	201,32	1492,05
4-й день	48,02	50,38	193,96	1470,72
5-й день	47,53	50,21	210,56	1511,11
6-й день	49,11	53,06	207,86	1471,10
7-й день	51,77	49,14	216,12	1527,83
8-й день	51,49	53,09	199,07	1558,95
9-й день	50,98	52,59	192,19	1558,71
10-й день	51,79	52,63	211,81	1516,27
11-й день	49,25	50,42	218,18	1523,60
12-й день	51,45	51,33	198,98	1556,13
13-й день	49,87	48,82	205,93	1507,51
14-й день	50,49	49,66	197,85	1464,87
15-й день	46,31	52,50	195,79	1604,59
16-й день	46,73	54,51	209,21	1628,21
17-й день	49,66	47,30	194,15	1380,60
18-й день	47,70	49,47	202,57	1434,41
19-й день	52,71	54,74	200,81	1560,65
20-й день	49,46	50,14	221,66	1529,30
За 20 дней	994,35	1022,57	4094,36	30364,03
Показатель за 10 дней	49,72	51,13	204,72	1518,20
% выполнения	100,44	100,25	100,35	100,08