



Утверждаю
Директор школы
МКОУ «Альменевская СОШ»
Бабикова А.И.

МКОУ «Альменевская СОШ»
Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся в
образовательном учреждении возрастом от 12 до 18 лет
(завтрак - 25%, обед - 35%)
(осень, зима)

При составлении меню использован «Сборник рецептов на продукцию для предприятий общественного питания(столовые,техникумы,школы)»Москва 2009г под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко.

I неделя 1-й день с 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
413	Сыр порционно	20.0	4.7	5.36	-	70.4	-	0.32	0.08	0.07	160.0	108.0	8.0	0.21
512	Рис притушенный, с сливочным маслом(рис.- 55 гр.,масло сливочное – 10.0, соль- 2 гр.)	180	2.64	11.88	25.2	223.6	0.02	-	0.09	-	18.0	40.8	12.0	0.48
638	Компот из кураги (курага-25гр., сахар-20гр.)	200.0	1.0	-	31.0	122.6	0.07	0.8	0.7	-	32.0	30.0	21.0	0.64
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2.08	0.32	14.8	132.6	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	27.5	117.5	0.08	-	-	0.56	14.5	92	36.0	1.0
	Кисломолочный	250.0	7.0	8.5	35.7	215.0	0.075	2.25	0.05	0.5	302.5	237.5	37.5	0.25
	Итого завтрак		22.14	26.5	157.6	900.8	0.34	15.97	1.1	2.43	565.1	495.7	141.3	6.94
ОБЕД														
221	Суп картофельный с бобовыми(картофель- 45гр., горох-15гр., лук-10гр.,морковь-10гр., масло растительное-2.5гр., соль-0.5 гр.)	250.0	4.3	2.9	15.5	79.1	0.18	14.5	0.11	-	79.54	140.0	36.01	2.0
	Фрукты	180	0.72	-	23.4	81.0	0.07	12.6	0.18	0.9	28.8	23.4	16.2	3.96
451	Биточки из говядины(мясо говядины – 69гр., лук-6 гр., хлеб -12 гр.,	100	13.25	12.5	2.07	243.13	0.06	0.56	0.6	0.2	40.5	197.0	23.32	2.3
516	Макаронны отварные (макаронные изделия 65гр., масло сливочное-5.25, соль-0.5гр.)	180	6.6	5.29	41.8	251.9	0.13	-	-	-	19.4	156.6	28.44	1.68
705	Напиток из плодов шиповника (шиповник сушеный -25гр., сахар-15гр.)	200.0	0.68	-	19.3	78.9	-	22.0	0.98	-	12.0	2.5	3.4	5.0
	Хлеб пшеничный	60	3.75	0.38	27.5	117.5	0.08	-	-	0.7	14.5	92.0	16.5	1.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85
	Итого обед		32.14	21.77	126.17	955.13	0.57	53.66	1.89	2.4	216.7	704.8	173.7	17.11

	Всего за день		54.2	48.27	283.7	1855.93	0.91	69.6	2.9	4.8	781.8	1200.5	315.0	24.05
--	----------------------	--	------	-------	-------	---------	------	------	-----	-----	-------	--------	-------	-------

I неделя 2-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Фрукты свежие	150	0.6	-	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
345	Омлет с отварным картофелем (запеченный)с маслом(яйцо-61.0гр.,молоко-26.4гр.,масло сливочное-10гр.,картофель -97гр.,масло растительное-2.5 гр., соль-1.0 гр.)	170/10	6.6	24.8	20.02	335.9	0.11	3.54	0.18	2.84	101.0	223.5	28.8	2.5
693	Какао на цельном молоке(какао-порошок-2гр.,молоко-180 гр.,сахар 13.5)	200	5.6	5.35	25.0	168.45	-	-	-	0.9	222.0	120.0	18.0	0.6
	Хлеб пшеничный	60	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4.0	0.5	27.5	117.5	0.08	-	-	0.56	14.5	92.0	36.0	1.0
	Итого завтрак		18.88	30.97	106.82	758.27	0.28	14.04	0.33	5.46	370.8	519	106.9	7.8
ОБЕД														
97	Сыр порцией	20.0	4.7	5.36	-	70.4	0	0.32	0.08	0.07	160.0	108.0	8.0	0.21
128	Щи «По –Уральски»(капуста-50.0 гр.,морковь-10.0,лук-10гр.,томат.паста-5.0 гр.,крупа-5.0 гр.,масло растительное-2.5, соль -0.5гр)	250.0	1.72	3.60	6.7	68.88	0.035	4.75	0.08	-	63.6	176.8	26.0	1.0
	Рыба тушеная с овощами (рыба-146,4 гр.,масло растительное-5 гр., лук-50.0 гр.,морковь-50.0 гр.,соль-2.0гр.)	80	11.7	4.02	8.8	237.9	0.02	6.6	0.04	3.63	194.3	286.0	36.6	2.75
508	Каша гречневая(гречка-50.0гр.,масло сливочное-5.25 гр.,соль-1.5гр.)	180	4.56	5.52	21.96	241.75	0.26	-	-	0.36	17.95	223.4	72.4	4.18
	Овощи свежие	80	0.96	-	1.5	15.2	0.01	4.0	0.02	-	10.04	13.2	20.8	0.32
	Компот из сухофруктов(сухофрукты – 20.0гр.,сахар-16.0 гр.)	200	0.02	0	11.0	45.2	0.006	0.8	0.7	-	32.0	30.0	21.0	0.64

	Хлеб пшеничный	60	3.75	0.38	27.5	117.5	0.08	-	-	0.7	14.5	92.0	16.5	1.0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85
	Итого обед		31.39	17.02	95.96	902.83	0.45	16.55	0.92	5.36	544.35	1036.5	234.47	10.99
	Всего за день		52.5	51.7	234.38	1708.7	0.75	36.9	1.59	11.1	944.9	1598.2	358.2	18.7

I неделя 3-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Сок	180	0.8	-	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
358	Сырники из творога(творог-152гр.,мука пшеничная 16.2, яйцо 2.4 , масло растительное 4.0, сахар 10.0, соль 0.9)	150.0	29.0	4.9	4.7	331.5	0.23	1.3	0.03	0.66	320.6	498.8	92.5	2.6
692	Кофейный напиток на цельном молоке(кофейный напиток-2гр.,молоко-200гр., сахар-15гр.)	200.0	5.6	0.62	18.33	173.3	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
698	Напиток кисломолочный	250.0	7.0	8.5	35.7	215.0	0.075	2.25	0.05	0.5	302.5	237.5	37.5	0.25
	Хлеб пшеничный	32	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4.0	0.5	27.5	117.5	0.08.	-	-	0.56	14.5	92.0	36.0	1.0
	Итого завтрак		41.3	6.34	84.83	758.72	0.48	14.4	0.22	2.78	608.4	681.3	180.6	7.42
ОБЕД														
	Котлета из куриной грудки(филе куриное75.0, масло раст.-2.9, хлеб пшеничный 9.0, лук реп.-2.0,сухари паниров.-2.9, молоко15.0,соль-0.5гр)	90.0	15.48	8.5	2.53	160.47	0.17	0.6	0.48	5.04	58.42	164.4	46.8	2.84
	Капуста тушеная(капуста свежая-171,9 гр.,морковь-3гр.,лук-6гр., том.паста-3 гр.,мака-1.8гр.,сахар-4.5,масло растительное-2.5,соль-1гр.)	150	1.5	2.7	19.5	124.1	0.21	-	-	-	68.0	60.0	74.2	2.4
148	Суп –лапша «школьная»(лапша,мука-14.6,морковь-10г.,лук-5г.,масло растительное-2.5.,соль-0.5г.)	250.0	1.8	3.3	13.9	97.5	0.06	0.95	0.08	-	28.0	236.0	21.0	0.6
	Овощи свежие	80	0.56	-	1.44	15.2	0.01	4.8	0.02	-	10.4	16.0	20.8	0.32
	Чай с лимоном (чай - 1.0гр.,лимон-8.0)	200	0.26	-	10.23	39.39	-	2.8	-	-	7.8	-	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	50	3.75	0.38	27.5	117.5	0.08	-	-	0.7	14.5	92.0	16.5	1.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85

	Итого обед		32.9	22.08	132.57	912.7	0.64	14.55	0.68	6.74	456.9	841.7	250.4	11.2
	Всего за день		74.2	28.42	217.4	1671.42	1.12	28.9	0.9	9.52	1065.3	1523	431.0	18.6

I неделя 4-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Фрукты	200	0.8	-	19.6	90.0	0.08	14.0	0.2	0.1	32.0	26.0	18.0	4.4
311	Каша молочная рисовая с маслом сливочным(рис.-30гр.,молоко-150гр.,сахар-10гр.,масло сливочное-10гр.,соль-0.5гр.)	200\10	6.41	11.15	32.9	258.75	0.03	0.45	0.1	0.2	90.0	73.5	12.0	0.10
692	Какао на цельном молоке(какао порошок-2гр.,молоко-200гр., сахар-15гр.)	180.0	5.6	5.35	24.99	168.45	-	-	-	0.9	222.0	120.0	18.0	0.6
	Хлеб пшеничный	60	3.75	0.38	27.5	117.5	0.08	-	-	0.7	1.45	92.0	16.5	1.0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Итого завтрак		19.39	26.42	139.69	875.52	0.14	20.25	0.3	2.5	391.6	348.5	71.6	7.2
ОБЕД														
	Гуляш из говядины		15.48	8.5	2.53	160.47	0.17	0.6	0.48	5.04	58.42	164.4	46.8	2.84
518	Картофель отварной,с маслом сливочным(картофель отварной-150гр.,масло сливочное-10гр.,соль-1гр.)	150\10	2.4	11.43	24.83	127.2	0.03	6.0	-	-	156.1	83.0	28.6	1.58
111	Борщ «Сибирский» со сметаной(свекла-40гр.,капуста свежая-20гр.,картофель-15гр.,фасоль-10гр.,томат.паста-3гр.,масло растительное-2.5гр.,соль-0.5гр.)	250\10	2.8	3.83	14.0	82.27	0.015	10.0	0.09	-	71.0	156.8	43.5	1.70
	Овощи свежие	80	0.96	-	1.5	15.2	0.01	4.0	0.02	-	10.4	13.3	20.8	0.32
631	Напиток из свежих плодов(свеж.плоды 30.8, сахар 20.0)	180.0	0.12	-	25.0	89.7	-	13.5	-	-	6.0	4.0	4.0	0.4
	Чай с лимоном (чай - 1.0гр.,лимон-8.0)	180	0.26	-	10.23	39.39	-	2.8	-	-	7.8	-	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	90	3.75	0.38	27.5	212.4	0.08	-	-	0.7	14.5	92.0	16.5	1.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85

	Итого обед		31.2	24.88	121.09	778.64	0.45	23.4	0.59	6.9	341.4	663.1	203.7	10.17
	Всего за день		50.6	51.3	260.8	1654.2	0.59	43.65	0.89	9.4	733.0	1011.6	275.3	17.4

I неделя 5-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Фрукты	150	0.6	-	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
	Пудинг с творогом с маслом сливочным(творог-152.0,крупа-13.0,сахар -15.2,яйцо-6.4,масло сливочное-10.0,сметана-6.0,сухари паниров.-1.6,соль-0.5гр.)	200.0\5.0	29.1	21.22	39.4	229.0	0.21	1.2	0.15	6.3	276.7	449.0	65.0	4.6
	Кофейный напиток на цельном молоке(кофейный напиток – 2гр.,молоко-200гр.,сахар-15гр.)	200.0	5.6	0.62	18.33	173.3	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
	Кисломолочный напиток	250.0	7.0	4.5	35.7	200	0.075	2.25	0.05	0.15	302.5	237.5	37.5	0.25
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб пшеничный	50.0	4.0	6.5	27.5	117.5	0.08	-	-	0.56	14.5	92.0	36.0	1.0
	Итого завтрак		42.58	25.66	136.87	798.8	0.4	10.8	0.22	7.66	618.5	720.0	175.6	10.52
ОБЕД														
	Суп «крестьянский» со сметаной (крупа рис 5.0, капуста свежая 30.0, картофель 25.0,морковь 10.0 гр.,лук-10гр., масло растительное 2.5гр.,соль-0,5гр.)	250.0/9.0	1.81	3.19	3.49	160.9	0.05	37.0	1.1	-	51.4	190.9	25.91	0.78
	Сыр порционно	15.0	5.9	6.7	-	88.0	-	0.4	6.08	0.07	200.0	155	10.0	0.25
	Овощи свежие	80	0.96	-	1.5	15.2	0.01	4.0	0.02	-	10.4	13.3	20.8	0.32
451	Шницель из говядины(мясо говядины-69.3 гр., лук-6.7 гр.,хлеб-16.0гр.,сухари-8.0гр.,яйцо-2.7гр.,молоко-23.0гр.,масло растительное -3.3гр.,соль-1.0гр.)	100	11.7	12.5	2.07	243.13	0.1	0.74	0.7	0.4	50.9	262.6	33.8	3.12
534	Капуста тушеная(капуста свежая-171.9 гр.,морковь-3.0гр.,лук-6.0 гр.,том паста-3.0 гр.,мука-1.8гр.,сахар-	150	2.5	2.7	19.5	124.1	0.21	-	-	-	68.0	60.0	74.2	2.4

	4.5гр.,масло растительное- 2.5гр.,соль-1.0гр.)													
	Компот из черной смородины(чер.смородина- 20гр.,сахар-15гр.)	200.0	0.12	-	16.43	64.45	-	40.0	0.02	-	7.2	-	6.2	0.26
	Хлеб пшеничный	90	6.7	0.72	49.5	212.4	0.18	-	-	1.26	26.1	165.6	29.7	1.98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85
	Итого обед		30.38	24.14	134.23	819.1	0.65	48.0	0.790	2.5	477.7	703.5	236.4	9.24
	Всего за день		72.96	49.8	271.0	1700.53	1.37	58.8	1.01	10.1 6	1096.2	1423.5	412	19.8

II неделя 6-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Горячий бутерброд с сыром(хлеб пшеничный - 30гр.,сыр-20гр.,масло сливочное-15гр.)	65	6.9	19.33	17.0	193.6	0.06	0.32	0.14	0.69	168.7	163.2	29.6	0.80
	Каша молочная пшеница,с маслом сливочным(пшено-30гр.,молоко-150гр.,сахар-10гр.,соль-0.5гр.,масло сливочное-10гр.)	200/10	5.6	11.84	32.3	264.15	0.06	0.45	0.1	0.2	91.0	91.0	20.0	0.9
	Компот из свежих плодов(свежие плоды-30.8гр.,сахар-20гр.)	200	0.12	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Итого завтрак		14.7	31.49	89.1	-	0.15	14.27	0.24	1.29	275.0	322.2	64.2	2.5
ОБЕД														
	Рассольник со сметаной (картофель 107.0, морковь 13.3, огурцы соленые 18.0, крупа перловая 5.0, масло растительное 3.0, сметана 11.0)	250	2.3	4.6	19.1	121.4	0.06	26.2	0.1	-	71.5	109.3	25.0	0.87
	Котлета рыбная(минтай-70гр.,хлеб пшеничный-18.0,сухари-2.0,масло растительное 4гр.,молоко-20гр.,соль-0.5)	100	10.92	4.2	1.93	157.0	0.1	0.48	-	-	236.4	172.8	38.4	1.92
	Овощи свежие	80	0.96	-	1.5	15.2	0.01	4.0	0.02	-	10.4	13.3	20.8	0.32
451	Картофельное пюре(картофель-171.0,молоко-30гр.,масло слив.-20.0,соль-1.0)	200	3.17	13.8	30.24	161.85	0.13	8.2	-	-	57.3	113.6	41.0	1.33
534	Чай с сахаром с лимоном	200/70	0.26	-	10.23	39.21	-	2.8	-	-	7.8	-	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	70	5.18	0.56	38.5	165.2	0.1	-	-	0.98	20.3	128.8	23.1	1.54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85
	Итого обед		26.53	23.56	139.68	709.32	0.5	50.6	0.31	2.34	441.5	618.8	197.9	13.0

	Всего за день		41.23	55.05	228.78	1395.24	0.65	64.9	0.55	3.63	716.5	941.0	262.1	15.5
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

II неделя 7 –й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Фрукты	150	0.6	-	24.7	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
	Омлет с отварным картофелем запеченным с молоком(яйцо-70.0,молоко-30.0,масло сливочное-15.0,картофель-110.0,масло растительное-2.5,соль-1.0)	170/15	6.6	18.6	20.02	251.96	0.11	3.54	0.18	2.84	101.0	225.5	28.8	2.5
	Молоко кипяченое	200	5.64	5.0	9.46	104.0	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	190.0	28.0	0.12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	27.5	117.5	0.08	-	-	0.56	14.5	92	36.0	1.0
	Итого завтрак	200.0		25.16	109.37	681.3	0.32	10.8	0.22	7.1	604.0	628.0	139.6	9.52
ОБЕД														
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной(свекла 24г.,капуста свежая20г.,картофель20г.,морковь10г.,лук 10г.,томат.паста3г.,сахар1.5г.,масло растительное2.5г,соль0.5г.)	250.0/9.0	1.53	2.6	9.2	59.0	0.03	20.2	0.07	-	73.24	104.3	24.01	0.79
	Овощи свежие	80	0.56	-	1.44	15.2	0.01	4.8	0.02	-	10.4	16.0	20.8	0.32
494	Филе куриное в сметанном соусе(филе цыпленка-136гр.,масло растительное-3гр.,сметана-18.75гр.,мука-7.5гр.,соль-2гр.)	100/75	18.2	10.7	2.33	245.75	0.1	0.06	0.09	4.2	36.5	268.3	38.2	2.04
534	Рис притушенный(рис-40гр.,масло сливочное-15.2,соль-1.0)	150/10	2.9	11.3	28.5	276.9	0.04	-	0.09	-	11.72	34.0	27.3	0.11
	Компот из кураги(курага-25гр.,сахар-20гр.)	200.0	1.4	-	31.0	122.6	0.07	0.8	0.7	-	32.0	30.0	21.0	0.64
	Хлеб пшеничный	70	5.18	0.56	38.5	165.2	0.1	-	-	0.98	20.3	128.8	23.1	1.54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85
	Итого обед		32.81	25.56	150.07	913.05	0.4	32.3	1.03	5.78	210.8	664.7	195.5	9.29

	Всего за день		55.04	52.39	250.84	1685.5	0.87	46.1	1.28	9.06	638.3	1175.3	325.6	17.2
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

II неделя 8-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сок	180	0.8	-	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
358	Сырники из творога(творог-152гр.,мука пшеничная 16.2, яйцо 2.4 , масло растительное 4.0, сахар 10.0, соль 0.9)	150.0	29.0	4.9	4.7	331.5	0.23	1.3	0.03	0.66	320.6	498.8	92.5	2.6
692	Кофейный напиток на цельном молоке(кофейный напиток-2гр.,молоко-200гр., сахар-13гр.)	200.0	5.6	0.62	18.33	173.3	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
698	Напиток кисломолочный	250.0	7.0	8.5	35.7	215	0.075	2.25	0.05	0.5	302.5	237.5	37.5	0.25
	Хлеб пшеничный	32	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4.0	0.5	27.5	117.5	0.08.	-	-	0.56	14.5	92.0	36.0	1.0
	Итого завтрак		41.3	6.34	84.83	758.72	0.48	14.4	0.22	2.78	608.4	681.3	180.6	7.42
ОБЕД														
	Котлета из куриной грудки(филе куриное75.0, масло раст.-2.9, хлеб пшеничный 9.0, лук реп.-2.0,сухари паниров.-2.9, молоко15.0,соль-0.5гр)	90.0	15.48	8.5	2.53	160.47	0.17	0.6	0.48	5.04	58.42	164.4	46.8	2.84
	Капуста тушеная(капуста свежая-171,9 гр.,морковь-3гр.,лук-6гр., том.паста-3 гр.,мака-1.8гр.,сахар-4.5,масло растительное-2.5,соль-1гр.)	150	1.5	2.7	19.5	124.1	0.21	-	-	-	68.0	60.0	74.2	2.4
	Суп –лапша «школьная»(лапша,мука-14.6,морковь-10г.,лук-5г.,масло растительное-2.5.,соль-0.5г.)	250.0	1.8	3.3	13.9	97.5	0.06	0.95	0.08	-	28.0	236.0	21.0	0.6
	Овощи свежие	80	0.56	-	1.44	15.2	0.01	4.8	0.02	-	10.4	16.0	20.8	0.32
	Чай с лимоном (чай - 1.0гр.,лимон-8.0)	200	0.26	-	10.23	39.39	-	2.8	-	-	7.8	-	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	70	3.75	0.38	27.5	117.5	0.08	-	-	0.7	14.5	92.0	16.5	1.0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85

	Итого обед		32.9	22.08	132.57	912.7	0.64	14.55	0.68	6.74	456.9	841.7	250.4	11.2
	Всего за день		74.2	28.42	217.4	1671.42	1.12	28.9	0.9	9.52	1065.3	1523	431.0	18.6

II неделя 9-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Фрукты свежие	150	0.6	-	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
265	Запеканка капустная с молочным соусом(капуста-156.0,яйцо-70.0гр.,молоко-25гр.,масло растительное-3гр.,соль-2.0,мука-1.5 гр.)	170/200	9.76	10.2	13.8	245.7	0.21	18.8	-	-	126.5	102.0	74.5	3.84
883	Кисель п/годный(кисель концентр-24.0,сахар-10.0)	200.0	0	0	0.12	2.4	-	2.8	-	-	7.8	-	3.2	0.9
698	Напиток кисломолочный	200.0	5.6	6.8	28.6	172.0	0.06	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	0.2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.5	27.5	117.5	0.08.	-	-	0.56	14.5	92.0	36.0	1.0
	Итого завтрак		22.3	17.82	114.43	675.4	0.44	33.9	0.19	2.12	424.1	467.5	169.8	9.64
ОБЕД														
128	Щи «По –уральски», со сметаной(капуста-50гр.,морковь-10гр.,лук-10гр.,томат.паста-5гр.,крупа-5гр.,масло растительное-2.5гр.,соль-0.5гр.)	250.0/90	1.72	3.60	6.7	68.88	0.035	4.75	0.08	-	63.6	176.8	26.0	1.01
443	Плов из говядины(мясо говядины-116гр.,крупа рис.-40гр.,лук-5гр.,морковь-7.5,томат.паста-3гр.,масло растительное-5гр.,соль-1 гр.)	200	21.4	22.7	34.7	465.07	0.17	3.17	0.24	0.27	56.3	270.7	54.1	8.09
	Овощи свежие	80.0	0.4	-	1.0	9.6	0.01	3.0	0.02	-	7.5	10.0	14.0	0.21
705	Напиток из плодов шиповника(плоды шиповника-20гр.,сахар-15гр.)	200	0.68	-	19.3	78.9	-	22.0	0.98	-	12.0	2.5	3.4	5.0
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.2	16.5	70.8	0.06	-	-	0.42	8.7	55.2	9.9	0.66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.82	0.28	12.95	61.9	0.04	-	-	0.4	8.1	56.0	9.24	0.66
	Итого обед		31.52	26.78	91.22	755.07	0.31	32.92	1.32	1.09	156.2	571.2	116.6	15.57
	Всего за день		53.82	44.6	205.65	1430.5	0.75	66.82	1.51	3.21	580.3	1308.7	286.4	25.1

II неделя 10-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых.(гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Яйцо вареное	45	5.08	4.6	0.28	62.8	0.06	-	0.28	1.2	20.0	85.6	4.8	1.0
390	Котлета рыбная(минтай - 70гр.,хлеб пшеничный-17гр.,сухари-20гр.,масло растительное-4гр.,молоко-20гр.,соль-0.5)	100.0	10.92	4.2	1.93	157.5	0.1	0.48	-	-	236.4	172.8	38.4	1.92
518	Картофель отварной(картофель-150гр.,масло сливочное-5.25гр.,соль-1гр.)	150.0	2.3	3.4	24.7	62.5	0.03	6.0	-	-	153.7	83.0	28.0	1.56
	Чай с сахаром и лимоном(чай-1гр.,сахар-10гр.,лимон-7гр.)	200/7	0.26	-	10.23	39.21	-	2.8	-	-	7.8	-	5.2	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.0	0.5	27.5	117.5	0.08	-	-	0.56	14.5	92	36.0	1.0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.08	0.32	14.8	70.72	0.03	-	-	0.4	9.3	64.0	10.6	0.4
	Итого завтрак		24.64	13.02	79.44	510.23	0.3	9.3	0.28	2.16	441.7	497.4	123.0	6.78
ОБЕД														
	Суп из овощей, со сметаной(капуста свежая-20гр.,картофель-50гр.,морковь-10гр.,лук-10гр.,горошек-7.5гр.,масло растительное-2.5гр.,соль-0.5гр.)	250.0/9.0	1.01	3.25	11.2	28.22	0.08	11.0	0.3	0.2	51.1	1069	25.91	0.78
	Овощи свежие	80	0.9	-	1.8	19.0	0.02	6.0	0.04	-	13.0	20.0	26.0	0.4
451	Гуляш из говядины-72.5гр.,лук-15гр.,мука-6гр.,томат.паста.-5гр.,масло растительное-2.5,соль-1гр.)	75	12.2	11.9	6.03	191.41	0.05	0.15	0.05	0.3	15.6	169.0	15.6	1.2
534	Макаронные отварные(макаронные изделия-65гр.,масло сливочное-5.25гр.,соль-1.5гр.)	180	5.76	5.29	41.76	251.88	0.13	-	-	-	19.44	156.6	28.8	1.68
	Компот из свежих плодов(плоды свежие-30.8гр.,сахар-20гр.)	200.0	0.12	-	25.0	89.7	-	13.5	-	-	6.0	4.0	4.0	0.4
	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.8	28.6	172.0	0.06	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	

	Хлеб пшеничный	70	5.18	0.56	38.5	165.2	0.1	-	-	0.98	20.3	128.8	23.1	1.54
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.4	18.5	88.4	0.04	-	-	0.6	11.6	80	29.1	0.85
	Итого обед		33.17	28.2	171.39	1005.81	0.48	32.5	0.43	2.48	379.0	855.2	182.6	7.08
	Всего за день		57.81	41.22	250.83	1516.04	0.78	41.8	0.71	4.64	820.7	1352.6	305.6	13.9