

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	250/1	9,13	5,37	47,84	276,22	0,24		6,25	3,63	5,13	163,75	56,25	3,23
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49	0,02	0,21ё	78,00	0,15	264,0	150,00	10,50	0,30
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		23,82	15,39	97,99	625,72	0,33	1,54	84,25	4,43	413,96	479,61	108,81	6,08
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,58	3,40	18,84	120,16	0,05	1,14		0,40	41,40	244,00	18,90	0,66
259	Жаркое по- домашнему (с говядиной)	250/1	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18		2,03	4,24	356,16	71,03	5,58
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		38,01	40,43	98,85	911,21	0,66	61,02		5,58	120,64	729,71	140,06	10,77
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		61,83	55,82	196,84	1536,93	0,99	62,56	84,25	10,01	534,6	1209,32	248,87	16,85

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	200/1	13,64	10,32	26,10	252,00	0,056	0,44	60,67		182,41	200,81	24,79	0,60
14	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08		80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		17,93	18,14	86,14	579,70	0,106	80,44	100,67	0,93	204,51	264,98	42,25	1,42
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,98	9,76	101,38	0,10	22,18		2,68	40,78	56,92	26,64	1,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/1	6,80	10,0	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
243	Сосиски отварные	100	5,88	9,38	0,50	109,88				0,38	12,00	61,63	6,63	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		21,84	32,6	136,52	926,58	0,31	29,63		9,44	109,17	318,27	111,97	6,07
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		39,77	50,74	222,66	1506,28	0,416	110,07	100,67	10,4	313,68	583,25	154,22	7,49

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250/1	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10		14,32	57,68		0,48		0,16	2,40	3,60	1,00	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		11,78	13,92	96,64	559,03	0,58	4,33	89,50	1,31	287,95	350,35	80,21	4,66
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	6,59	6,34	19,60	161,70	0,28	6,97		1,20	45,70	104,62	42,36	2,50
291	Плов из птицы	250/1	21,18	13,08	44,67	381,66	0,13	7,53	24,33		57,93	219,17	67,55	2,47
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	94,04	0,01	1,80		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		34,92	26,51	135,92	920,37	0,60	29,30	24,33	5,39	174,23	462,09	158,91	8,21
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		46,70	40,43	232,56	1479,40	1,18	33,63	113,83	6,70	462,18	812,44	239,12	12,87

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250/1	7,63	5,00	46,2	260,3	0,28	2,6	40,0	1,08	277,0	394,25	99,5	2,63
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		21,31	11,76	99,91	590,7	0,37	4,98	73,00	2,09	386,03	588,6	141,77	5,71
ОБЕД														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем	300/1	2,20	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/1	11,86	5,46	53,12	309,146	0,26				19,46	280,00	186,6	6,68
226	Рыба отварная	100	11,81	2,51	2,61	80,00	0,60	0,34	17,63		18,74	142,65	30,61	0,63
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		33,03	16,11	148,53	870,9	1,78	35,42	17,63	5,26	191,89	711,68	345,95	14,84
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		54,34	27,87	248,44	1461,6	2,15	40,5	90,63	7,35	577,92	1300,28	487,72	20,55

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	7,50	5,05	41,5	242,5	0,05	0,45	40,87	0,12	165,8	137,17	21,32	0,32
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,81	78,00	0,15	264,00	150,00	10,5	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	54,75	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		22,19	15,07	91,65	592,0	0,13	2,59	118,87	0,92	574,63	453,03	73,88	3,17
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей	300/1	2,74	2,7	13,50	90,06	0,096	12,75		2,916	51,9	225,9	33,00	0,99
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,5	146,30	1,54	5,01	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
288	Птица отварная	100	27,08	16,66		258,33	0,05		25,00	0,21	50,00	179,16	25,00	2,5
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27	28,00		13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,5	1,55
	ИТОГО за обед		38,01	28,47	99,77	819,89	1,786	26,59	69,48	6,49	219,3	646,02	147,43	10,36
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		60,2	43,54	191,42	1411,89	1,916	29,18	188,35	7,41	793,93	1099,05	221,31	13,53

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,825	33,00		163,00	136,87	26,67	0,65
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	54,75	16,50	0,55
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200/1	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	ИТОГО за завтрак		12,52	14,79	100,9	600,16	3,16	1,825	86,0	2,01	225,58	248,62	72,37	2,26
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,58	3,40	18,84	120,16	0,05	1,14		0,40	41,40	244,00	18,90	0,66
199	Пюре из бобовых с маслом	200/1	12,12	6,09	31,13	226,6	0,44		26,6		66,98	189,4	54,84	4,17
268	Котлета (говядина)	100	10,31	15,13	8,95	215,0	0,05	0,21		1,16	29,96	118,0	34,86	1,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,0	12,5	1,55
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,0			7,73	2,13	2,67	0,53
	ИТОГО за обед		32,91	31,82	123,83	913,77	0,65	125,8	26,6	4,71	207,47	660,95	149,67	9,51
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		45,43	46,61	224,73	1513,93	3,81	127,63	112,6	6,72	433,05	909,57	222,04	11,77

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога	200/1	13,64	10,32	26,10	252,00	0,056	0,44	60,67		182,41	200,81	24,79	0,60
ПР	Зефир	20	0,13		16,00	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
352	Кисель из яблок	200/1	0,24	0,12	35,76	145,08		80,0		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		17,96	10,94	102,0	578,49	0,106	80,44	60,67	0,83	207,47	264,62	43,61	1,67
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	100/1	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,98	9,76	101,38	0,10	22,18		2,68	40,78	56,92	26,64	1,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/1	6,80	10,0	38,00	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
243	Сосиски отварные	100	5,88	9,38	0,50	109,88				0,38	12,00	61,63	6,63	0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		21,84	32,6	136,52	926,58	0,31	29,63		9,44	109,17	318,27	111,97	6,07
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		39,8	43,54	238,52	1505,07	0,416	110,07	60,67	10,3	316,64	582,89	155,58	7,74

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса	250/1	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10		14,32	57,68		0,48		0,16	2,40	3,60	1,00	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		11,78	13,92	96,64	559,03	0,58	4,33	89,50	1,31	287,95	350,35	80,21	4,66
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
102	Суп картофельный с бобовыми	300/1	6,59	6,34	19,60	161,70	0,28	6,97		1,20	45,70	104,62	42,36	2,50
291	Плов из птицы	250/1	21,18	13,08	44,67	381,66	0,13	7,53	24,33		57,93	219,17	67,55	2,47
342	Компот из свежих плодов	200/1	0,36	0,04	23,56	94,04	0,01	1,80		0,4	11,8	10,4	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		34,92	26,51	135,92	920,37	0,60	29,30	24,33	5,39	174,23	462,09	158,91	8,21
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		46,70	40,43	232,56	1479,40	1,18	33,63	113,83	6,70	462,18	812,44	239,12	12,87

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250/1	7,63	5,00	46,2	260,3	0,28	2,6	40,0	1,08	277,0	394,25	99,5	2,63
377	Чай с лимоном	200/1	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,5	54,75	16,50	0,55
	ИТОГО за завтрак		21,31	11,76	99,91	590,7	0,37	4,98	73,00	2,09	386,03	588,6	141,77	5,71
ОБЕД														
66	Салат из моркови с изюмом	100/1	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
82	Борщ с капустой и картофелем	300/1	2,20	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/1	11,86	5,46	53,12	309,146	0,26				19,46	280,00	186,6	6,68
226	Рыба отварная	100	11,81	2,51	2,61	80,00	0,60	0,34	17,63		18,74	142,65	30,61	0,63
389	Сок фруктовый	200/1	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
	ИТОГО за обед		33,03	16,11	148,53	870,9	1,78	35,42	17,63	5,26	191,89	711,68	345,95	14,84
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО		54,34	27,87	248,44	1461,6	2,15	40,5	90,63	7,35	577,92	1300,28	487,72	20,55

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	7,50	5,05	41,5	242,5	0,05	0,45	40,87	0,12	165,8	137,17	21,32	0,32
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,81	78,00	0,15	264,00	150,00	10,5	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	54,75	16,5	0,55
	ИТОГО за завтрак		22,19	15,07	91,65	592,0	0,13	2,59	118,87	0,92	574,63	453,03	73,88	3,17
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоками	100/1	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
99	Суп из овощей	300/1	2,74	2,7	13,50	90,06	0,096	12,75		2,916	51,9	225,9	33,00	0,99
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,5	146,30	1,54	5,01	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
288	Птица отварная	100	27,08	16,66		258,33	0,05		25,00	0,21	50,00	179,16	25,00	2,5
376	Чай с сахаром	200/1	0,53		9,47	40,00		0,27	28,00		13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05			0,45	11,5	53,00	12,5	1,55
	ИТОГО за обед		38,01	28,47	99,77	819,89	1,786	26,59	69,48	6,49	219,3	646,02	147,43	10,36
	Используется йодированная соль, зелень													
	ВСЕГО за день		60,2	43,54	191,42	1411,89	1,916	29,18	188,35	7,41	793,93	1099,05	221,31	13,53

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.

Меню разработало МБОУ СОШ села Карновар



Р.С. Салюкова