

ПРИКАЗ

02.02.2024

№ 27

**О составлении и утверждении
циклического (перспективного) меню**

Во исполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утв. Постановлением № 32 от 27.10.2020 г.) с целью организации качественного питания детей в детском саду

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Приказ № 268 / 1 от 28.08.2023 г «О составлении и утверждении циклического (перспективного) меню» считать недействительным
2. Ввести в действие циклическое (перспективное) меню с 05 февраля 2024 года
3. Ответственному Федорив М.В. (заведующей столовой) разработать проект единого циклического (перспективного) меню на осенне-зимний период для МБОУ «Усть-Черновская СОШ», филиал «Керосская ООШ», детских садов «Веслянка», «Солнышко»;
4. Ответственному Федорив М.В. предоставить единое циклическое (перспективное) меню на осенне-зимний период для утверждения руководителю организации;
5. Заведующим столовых: Чезгановой Г.К., Федорив М.В. и заведующей по хозяйственной части Третьяковой Г.П. ежедневное меню оформлять в соответствии с утверждённым циклическим меню, ежедневно размещать меню на сайте организации;
6. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой

и.о. директора школы:



О.В.Бычкова

Утверждаю:
И.о.директора
МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
_____Бычкова О.В.

Примерное двухнедельное циклическое меню

школьного питания МБОУ «Усть – Черновская СОШ», филиал «Керосская ООШ»

на осенне-зимний период

СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,

РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С.,

доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.

Издание 5-е с дополнениями, 2013г.

Неделя: 1
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
165	Суп молочный с мак. Изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0		164	137	21	0
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0		6	17	3	0
500	Кофейн.напиток на стущ.молоке	200	3	2	21	113	0	0	0	0		129	87	13	1
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1		12	39	8	1
	итого:	500	16	25	80	597	0	1	0	1		311	280	45	2
Обед															
131	Свекольник на кур.бульоне со сметаной	250	2	4	10	100	0	7	0	0		30	55	25	1
390	Тертели из говядины с рисом (ёжики)	90	9	14	10	199	0	0	0	0		19	97	14	1
453	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0		1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	32	219	0	0	0	1		12	176	117	4
503	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0		1	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0		11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0		6	20	4	0
	итого:	830	23	26	108	783	0	8	0	1		80	400	176	7
	Всего за день:	1330	39	51	188	1380	0	9	0	2		391	680	221	9

Неделя: 1
День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
266	Каша из Геркулеса	200	6	8	26	206	0	1	0	0		141	185	50	1
96	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0		6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0		14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1		12	39	8	1
	итого:	500	12	13	91	532	0	4	0	1		173	236	61	2
Обед															
65	Салат картофельный с зел.горошком	60	2	6	10	77	0	5	0	3		9	33	9	0
157	Суп картофельный с мак.изделиями на кур.бульоне	250	2	4	13	100	0	1	0	2		8	24	7	0
346	Котлета рыбная любительская	90	9	3	4	74	0	1	0	1		26	106	18	1
444	Соус сметанный с томатом	50	1	6	2	69	0	0	0	0		27	22	5	0
414	Рис отварной	180	3	5	29	177	0	0	0	0		4	61	20	0
508	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0		22	16	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0		11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0		6	20	4	0
	итого:	890	21	24	110	730	0	11	0	6		113	329	91	3
	Всего за день:	1390	33	37	201	1262	0	15	0	7		286	565	152	5

Неделя: 1
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Каша пшени́нная молочная жидкая	200	7	8	32	284	0	1	0	0	130	174	39	1
90	Бутерброд с сыром	45	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	505	17	17	84	608	0	1	0	1	290	315	58	2
Обед														
134	Рассольник ленинградский на кур.бульоне со сметаной	250	2	4	13	170	0	6	0	2	12	50	21	1
408	Суфле из кур	90	10	13	2	240	0	0	0	0	28	75	11	1
453	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макароны отварные	180	5	1	25	136	0	0	0	1	5	31	7	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	830	21	19	82	750	0	10	0	3	77	228	59	4
	Всего за день:	1335	38	36	166	1358	0	11	0	4	367	543	117	6

Неделя: 1
День: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	8	29	206	0	1	0	0	129	137	28	0
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	500	12	26	84	604	0	1	0	1	158	196	40	1
Обед														
59	Салат свекла с чесноком	60	1	5	4	66	0	3	0	3	19	20	10	1
153	Суп с рыбными консервами с крупой	250	7	6	13	133	0	6	0	1	51	133	39	1
372	Голубцы ленивые	90	8	8	4	113	0	11	0	0	31	93	20	1
444	Соус сметанный с томатом	50	1	6	2	69	0	0	0	0	27	22	5	0
429	Пюре картофельное	180	4	8	20	166	0	6	0	0	47	103	34	1
503	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	890	26	33	97	792	0	26	0	4	193	438	126	5
	Всего за день:	1390	38	59	181	1396	0	27	0	5	351	634	166	6

Неделя: 1
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
248	Каша гречневая молочная вязкая	200	8	12	29	255	0	1	0	0	122	213	101	3
90	Бутерброд с сыром	45	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	505	18	21	81	580	0	4	0	1	285	351	119	4
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем на кур.бульоне со сметаной	250	1	4	9	138	0	8	0	2	28	42	21	1
405	Курица в соусе с томатом	120	12	12	3	160	0	1	0	0	33	90	15	1
414	Рис отварной	180	3	5	29	177	0	0	0	0	4	61	20	0
508	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	810	20	21	93	708	0	13	0	2	104	276	88	4
	Всего за день:	1315	38	42	174	1288	0	17	0	3	389	627	207	8

Неделя: 2
 День: понедельник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6	7	37	240	0	1	0	0	127	133	26	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1
498	Какао с молоком ступённым	200	4	4	25	147	0	0	0	0	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	19	17	129	737	0	1	0	3	276	326	74	4
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне со сметаной	250	1	4	6	127	0	15	0	2	27	38	18	1
385	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	90	11	8	4	153	0	0	0	0	15	116	12	2
453	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	830	23	20	84	703	0	19	0	3	86	402	167	8
	Всего за день:	1340	42	37	213	1440	0	20	0	6	362	728	241	12

Неделя: 2
День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Каша "Дружба"	200	5	12	25	226	0	1	0	0	127	140	31	1
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	500	12	30	80	625	0	4	0	1	159	196	42	2
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой на кур.бульоне со сметаной	250	2	4	12	219	0	8	0	2	21	54	16	1
407	Рагу из птиц	240	14	14	16	298	0	10	0	3	25	139	39	2
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	750	20	18	68	700	0	18	0	5	74	263	74	4
	Всего за день:	1250	32	48	148	1325	0	22	0	6	233	459	116	6

Неделя: 2
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7–11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
261	Каша боярская (пшѐнная с изюмом)	200	9	28	40	450	0	2	0	0	166	224	50	2
90	Бутерброд с сыром	45	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		505	19	37	92	774	0	2	0	1	326	365	69	3
Обед														
155	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	250	2	5	17	228	0	1	0	2	8	42	15	0
412	Котлета куриная	90	11	8	7	132	0	0	0	0	26	66	13	1
423	Капуста тушеная	200	7	7	8	126	0	34	0	1	122	110	48	2
508	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
итого:		800	24	20	84	719	0	39	0	3	195	301	108	5
Всего за день:		1305	43	57	176	1493	0	41	0	4	521	666	177	8

Неделя: 2
День: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	156	137	23	0
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144	0	1	0	0	124	110	27	1
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	18	14	109	626	0	2	0	3	307	331	68	3
Обед														
48	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	1	65	0	8	0	2	26	19	14	0
144	Суп гороховый на кур.бульоне	250	2	3	12	88	0	7	0	0	15	53	20	1
367	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	0	1	0	0	17	215	30	3
429	Пюре картофельное	180	4	8	20	166	0	6	0	0	47	103	34	1
503	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	870	33	39	91	861	0	22	0	2	123	457	116	6
	Всего за день:	1380	51	53	200	1487	0	24	0	5	430	788	184	9

Неделя: 2
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Каша ячневая молочная вязкая	200	6	10	32	244	0	1	0	1	150	226	33	1
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	0	1	0	0	126	90	14	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	500	16	31	88	661	0	2	0	2	294	372	58	2
Обед														
156	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	3	6	14	187	0	0	0	3	9	30	5	0
345	Котлета рыбная	90	10	1	7	156	0	0	0	1	25	112	16	1
444	Соус сметанный с томатом	50	1	6	2	69	0	0	0	0	27	22	5	0
414	Рис отварной	180	3	5	29	177	0	0	0	0	4	61	20	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	830	21	18	92	773	0	3	0	4	96	292	64	2
	Всего за день:	1330	37	49	180	1434	0	5	0	6	390	664	122	4

Неделя: 1
 День: понедельник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
165	Суп молочный с мак.изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	164	137	21	0		
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0		
500	Кофейн.напиток на стущ.молоке	200	3	2	21	113	0	0	0	0	129	87	13	1		
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1		
	итого:	500	16	25	80	597	0	1	0	1	311	280	45	2		
Обед																
131	Свекольник на кур.бульоне со сметаной	250	2	4	10	100	0	7	0	0	30	55	25	1		
390	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	10	16	11	221	0	0	0	0	21	108	16	1		
453	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0		
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	8	36	243	0	0	0	1	13	196	130	4		
503	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0		
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1		
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0		
	итого:	860	25	29	113	829	0	8	0	1	83	431	191	7		
	Всего за день:	1360	41	54	193	1426	0	9	0	2	394	711	236	9		

Неделя: 1
День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
266	Каша из Геркулеса	200	6	8	26	206	0	1	0	0		141	185	50	1	
96	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0		6	12	3	0	
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0		14	0	0	0	
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1		12	39	8	1	
	итого:	500	12	13	91	532	0	4	0	1		173	236	61	2	
Обед																
65	Салат картофельный с зел.горошком	100	3	10	17	128	0	8	0	5		15	55	15	0	
157	Суп картофельный с мак.изделиями на кур.бульоне	250	2	4	13	100	0	1	0	2		8	24	7	0	
346	Котлета рыбная любительская	100	10	3	4	82	0	1	0	1		29	118	20	1	
444	Соус сметанный с томатом	50	1	6	2	69	0	0	0	0		27	22	5	0	
414	Рис отварной	200	3	6	32	197	0	0	0	0		4	68	22	0	
508	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0		22	16	14	1	
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0		11	47	14	1	
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0		6	20	4	0	
	итого:	960	23	29	120	809	0	14	0	8		122	370	101	3	
	Всего за день:	1460	35	42	211	1341	0	18	0	9		295	606	162	5	

Неделя: 1
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Каша пшѐнная молочная жидкая	200	7	8	32	284	0	1	0	0	130	174	39	1
90	Бутерброд с сыром	45	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	505	17	17	84	608	0	1	0	1	290	315	58	2
Обед														
134	Рассольник ленинградский на кур бульоне со сметаной	250	2	4	13	170	0	6	0	2	12	50	21	1
408	Суфле из кур	100	11	14	2	267	0	0	0	0	31	83	12	1
453	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макароны отварные	200	6	1	28	151	0	0	0	1	6	34	8	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	860	23	20	85	792	0	10	0	3	81	239	61	4
	Всего за день:	1365	40	37	169	1400	0	11	0	4	371	554	119	6

Неделя: 1
День: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	8	29	206	0	1	0	0	129	137	28	0
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	12	26	84	604	0	1	0	1	158	196	40	1
Обед														
59	Салат свекла с чесноком	100	2	8	7	110	0	5	0	5	32	33	17	2
153	Суп с рыбными консервами с крупой	250	7	6	13	133	0	6	0	1	51	133	39	1
372	Голубцы ленивые	100	9	9	4	126	0	12	0	0	34	103	22	1
444	Соус сметанный с томатом	50	1	6	2	69	0	0	0	0	27	22	5	0
429	Пюре картофельное	200	4	9	22	184	0	7	0	0	52	114	38	1
503	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
итого:		960	28	38	102	867	0	30	0	6	214	472	139	6
Всего за день:		1460	40	64	186	1471	0	31	0	7	372	668	179	7

Неделя: 1
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
248	Каша гречневая молочная вязкая	200	8	12	29	255	0	1	0	0	122	213	101	3
90	Бутерброд с сыром	45	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		505	18	21	81	580	0	4	0	1	285	351	119	4
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем на кур бульоне со сметаной	250	1	4	9	138	0	8	0	2	28	42	21	1
405	Курица в соусе с томатом	120	12	12	3	160	0	1	0	0	33	90	15	1
414	Рис отварной	200	3	6	32	197	0	0	0	0	4	68	22	0
508	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
итого:		830	20	22	96	728	0	13	0	2	104	283	90	4
Всего за день:		1335	38	43	177	1308	0	17	0	3	389	634	209	8

Неделя: 2
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6	7	37	240	0	1	0	0	127	133	26	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1
498	Какао с молоком стужённым	200	4	4	25	147	0	0	0	0	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	19	17	129	737	0	1	0	3	276	326	74	4
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне со сметаной	250	1	4	6	127	0	15	0	2	27	38	18	1
385	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	100	12	9	4	170	0	0	0	0	17	129	13	2
453	Соус томатный	50	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	8	36	243	0	0	0	1	13	196	130	4
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	860	25	22	88	744	0	19	0	3	89	435	181	8
	Всего за день:	1370	44	39	217	1481	0	20	0	6	365	761	255	12

Неделя: 2
 День: вторник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Каша "Дружба"	200	5	12	25	226	0	1	0	0	127	140	31	1
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	500	12	30	80	625	0	4	0	1	159	196	42	2
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой на кур.бульоне со сметаной	250	2	4	12	219	0	8	0	2	21	54	16	1
407	Рагу из птиц	240	14	14	16	298	0	10	0	3	25	139	39	2
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	Итого:	750	20	18	68	700	0	18	0	5	74	263	74	4
	Всего за день:	1250	32	48	148	1325	0	22	0	6	233	459	116	6

Неделя: 2
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
261	Каша боярская (пшѐнная с изюмом	200	9	28	40	450	0	2	0	0	166	224	50	2
90	Бутерброд с сыром	45	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		505	19	37	92	774	0	2	0	1	326	365	69	3
Обед														
155	Суп с крупой рисовой на кур.бульоне	250	2	5	17	228	0	1	0	2	8	42	15	0
412	Котлета куриная	100	12	9	8	147	0	0	0	0	29	73	14	1
423	Капуста тушеная	200	7	7	8	126	0	34	0	1	122	110	48	2
508	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
итого:		810	25	21	85	734	0	39	0	3	198	308	109	5
Всего за день:		1315	44	58	177	1508	0	41	0	4	524	673	178	8

Неделя: 2
 День: четверг
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	156	137	23	0
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1
496	Какао с молоком	200	4	3	25	144	0	1	0	0	124	110	27	1
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	18	14	109	626	0	2	0	3	307	331	68	3
Обед														
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	2	108	0	13	0	3	43	32	23	0
144	Суп гороховый на кур.бульоне	250	2	3	12	88	0	7	0	0	15	53	20	1
367	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	0	1	0	0	17	215	30	3
429	Пюре картофельное	200	4	9	22	184	0	7	0	0	52	114	38	1
503	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
	итого:	930	34	44	94	922	0	28	0	3	145	481	129	6
	Всего за день:	1440	52	58	203	1548	0	30	0	6	452	812	197	9

Неделя: 2
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Каша ячневая молочная вязкая	200	6	10	32	244	0	1	0	1	150	226	33	1
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
501	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	0	1	0	0	126	90	14	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	16	31	88	661	0	2	0	2	294	372	58	2
Обед														
156	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	3	6	14	187	0	0	0	3	9	30	5	0
345	Котлета рыбная	100	11	1	8	173	0	0	0	1	28	124	18	1
444	Соус сметанный с томатом	50	1	6	2	69	0	0	0	0	27	22	5	0
414	Рис отварной	200	3	6	32	197	0	0	0	0	4	68	22	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	0	0	0	0	6	20	4	0
итого:		860	22	19	96	810	0	3	0	4	99	311	68	2
Всего за день:		1360	38	50	184	1471	0	5	0	6	393	683	126	4