

ПРИКАЗ

17.03.2025 г

№ 50

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

Во исполнение Сан Пин 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 образовательных организациях

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Приказ № 34 от 17.02.2025 г «О составлении и утверждении циклического (перспективного) меню» считать утратившим силу
2. Ответственному Федорив М.В. (заведующей столовой) разработать проект единого циклического (перспективного) меню на осеннее – зимний период для МБОУ «Усть – Черновская СОШ» и филиала Керосской ООШ и детских садов «Солнышко» и «Веслянка»
3. Ответственному Федорив М.В. (заведующей столовой) предоставить единое циклическое (перспективное) меню на осеннее – зимний период для утверждения руководителю организации
4. Ввести в использование единое циклическое (перспективное) меню с 18 марта 2025 года в организациях МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
5. Заведующим столовых Федорив М.В. и Чезгановой Г.К. , а также заместителям директора по ДОУ Санько У.Э. и Щетнёвой Н.М. ежедневное меню оформлять в соответствии с утверждённым циклическим меню
6. Секретарю – машинистке Чибидиной К.В. разместить меню на официальном сайте образовательной организации
7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой

и.о.директора:

О.В.Бычкова

Утверждаю:

И.о.директора

МБОУ «Усть – Черновская СОШ»

_____ Бычкова О.В.

**Примерное двухнедельное циклическое меню
школьного питания МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
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

№ 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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	16	32	87	685	0	1	0	2	179	280	45	2
Обед														
156	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3	6	14	140	0	1	0	2	8	24	7	0
345	Котлета рыбная	90	13	2	9	102	0	0	0	0	15	116	12	2
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
414	Рис отварной	180	4	7	41	246	0	0	0	1	12	176	117	4
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	830	26	17	107	704	0	5	0	4	73	407	160	8
	Всего за день:	1330	42	49	194	1389	0	6	0	6	252	687	205	10

Неделя: **1**
 День: **вторник**
 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														
258	Каша пшённая вязкая	200	9	13	37	299	0	1	0	0	141	185	50	1
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	21	24	92	653	0	4	0	1	173	236	61	2
Обед														
155	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	250	2	4	14	176	0	8	0	2	28	42	21	1
412	Котлета куриная	90	14	10	8	170	0	0	0	1	25	112	16	1
423	Капуста тушёная	200	7	7	8	126	0	1	0	0	1	5	2	0
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	800	29	21	82	705	0	9	0	4	81	306	81	4
	Всего за день:	1300	50	45	174	1358	0	13	0	5	254	542	142	6

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														
255	Каша ячневая вязкая	200	6	11	36	271	0	1	0	0	127	140	31	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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:	510	15	17	118	682	0	1	0	1	287	281	50	2
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2	5	15	182	0	6	0	2	12	50	21	1
407	Рагу из птиц	240	19	20	22	340	0	0	0	0	28	75	11	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	750	26	25	77	705	0	9	0	3	77	211	54	4
	Всего за день:	1260	41	42	195	1387	0	10	0	4	364	492	104	6

Неделя: **1**
 День: **четверг**
 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														
250	Каша манная вязкая	200	8	12	36	349	0	1	0	0	129	137	28	0
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	15	30	91	746	0	4	0	1	161	188	39	1
Обед														
153	Суп с рыбной консервы	250	9	7	16	166	0	6	0	1	51	133	39	1
412	Биточки из кур	90	14	10	8	170	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	0	0	0	1	5	31	7	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	36	20	102	727	0	7	0	4	116	370	87	5
Всего за день:		1330	51	50	193	1473	0	11	0	5	277	558	126	6

Неделя: 1
 День: пятница
 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														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	122	213	101	3
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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:		510	14	11	99	543	0	1	0	1	282	354	120	4
Обед														
131	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	2	4	12	159	0	0	0	3	9	30	5	0
410	Фрикадельки из кур	90	13	11	7	179	0	1	0	0	33	90	15	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	304	0	4	0	0	22	16	14	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	32	26	118	908	0	6	0	4	92	288	78	4
Всего за день:		1340	46	37	217	1451	0	7	0	5	374	642	198	8

Неделя: 2
 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														
256	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9	12	38	294	0	1	0	0	127	133	26	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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:	510	18	18	120	704	0	4	0	1	290	271	44	2
Обед														
158	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3	3	19	139	0	15	0	2	27	38	18	1
345	Котлета рыбная	90	13	2	9	102	0	0	0	0	15	116	12	2
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
414	Рис отварной	180	4	7	41	246	0	0	0	1	12	176	117	4
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	830	27	14	124	753	0	16	0	4	82	482	191	9
	Всего за день:	1340	45	32	244	1457	0	20	0	5	372	753	235	11

Неделя: 2
 День: вторник
 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														
253	Каша рисовая вязкая	200	6	12	37	279	0	1	0	0	130	174	39	1
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	13	30	92	677	0	1	0	1	159	228	51	2
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	2	5	11	157	0	8	0	2	21	54	16	1
405	Курица в соусе с томатом	120	14	14	4	192	0	10	0	3	25	139	39	2
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	0	0	0	1	5	31	7	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		810	28	20	90	706	0	21	0	7	88	310	84	6
Всего за день:		1310	41	50	182	1383	0	22	0	8	247	538	135	8

Неделя: 2
 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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	141	185	50	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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:		510	15	11	101	556	0	4	0	1	304	323	68	2
Обед														
134	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250	2	5	16	183	0	1	0	2	8	42	15	0
411	Кнели из кур с рисом	90	15	15	6	230	0	0	0	0	26	66	13	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	304	0	4	0	0	22	16	14	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	33	31	109	934	0	6	0	3	91	218	67	4
Всего за день:		1340	48	42	210	1490	0	10	0	4	395	541	135	6

Неделя: 2
 День: четверг
 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														
248	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283	0	1	0	0	156	137	23	0
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	16	31	88	681	0	1	0	1	185	191	35	1
Обед														
144	Суп гороховый на курином бульоне	250	2	4	15	137	0	8	0	2	26	19	14	0
347	Фрикадельки рыбные	90	13	2	7	195	0	7	0	0	15	53	20	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
429	Пюре картофельное	180	4	8	20	162	0	6	0	0	47	103	34	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	25	16	85	710	0	25	0	3	126	266	92	4
Всего за день:		1330	41	47	173	1391	0	26	0	4	311	457	127	5

Неделя: 2
 День: пятница
 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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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:		510	18	20	114	697	0	4	0	2	313	364	51	2
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	2	5	8	145	0	8	0	2	28	42	21	1
412	Шницель из кур	90	14	10	8	170	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	0	0	0	1	5	31	7	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	30	18	106	755	0	9	0	5	86	337	88	5
Всего за день:		1340	48	38	220	1452	0	13	0	7	399	701	139	7

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

№ рец.	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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	16	32	87	685	0	1	0	2	179	280	45	2
Обед														
156	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3	6	14	140	0	1	0	2	8	24	7	0
345	Котлета рыбная	100	13	2	9	113	0	0	0	0	15	116	12	2
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
414	Рис отварной	200	4	7	41	273	0	0	0	1	12	176	117	4
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	860	26	17	107	742	0	5	0	4	73	407	160	8
	Всего за день:	1360	42	49	194	1427	0	6	0	6	252	687	205	10

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

№ рец.	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														
258	Каша пшённая вязкая	200	9	13	37	299	0	1	0	0	141	185	50	1
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	21	24	92	653	0	4	0	1	173	236	61	2
Обед														
155	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	250	2	4	14	176	0	8	0	2	28	42	21	1
412	Котлета куриная	100	14	10	8	189	0	0	0	1	25	112	16	1
423	Капуста тушёная	200	7	7	8	126	0	1	0	0	1	5	2	0
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	810	29	21	82	724	0	9	0	4	81	306	81	4
	Всего за день:	1310	50	45	174	1377	0	13	0	5	254	542	142	6

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

№ 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														
255	Каша ячневая вязкая	200	6	11	36	271	0	1	0	0	127	140	31	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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:		510	15	17	118	682	0	1	0	1	287	281	50	2
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2	5	15	182	0	6	0	2	12	50	21	1
407	Рагу из птиц	240	19	20	22	340	0	0	0	0	28	75	11	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		750	26	25	77	705	0	9	0	3	77	211	54	4
Всего за день:		1260	41	42	195	1387	0	10	0	4	364	492	104	6

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

№ 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														
250	Каша манная вязкая	200	8	12	36	349	0	1	0	0	129	137	28	0
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	15	30	91	746	0	4	0	1	161	188	39	1
Обед														
153	Суп с рыбной консервы	250	9	7	16	166	0	6	0	1	51	133	39	1
412	Биточки из кур	100	14	10	8	189	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	35	194	0	0	0	1	5	31	7	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	860	36	20	102	766	0	7	0	4	116	370	87	5
	Всего за день:	1360	51	50	193	1512	0	11	0	5	277	558	126	6

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

№ 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														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	122	213	101	3
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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:		510	14	11	99	543	0	1	0	1	282	354	120	4
Обед														
131	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	2	4	12	159	0	0	0	3	9	30	5	0
410	Фрикадельки из кур	100	13	11	7	199	0	1	0	0	33	90	15	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	9	44	338	0	4	0	0	22	16	14	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	32	26	118	962	0	6	0	4	92	288	78	4
Всего за день:		1370	46	37	217	1505	0	7	0	5	374	642	198	8

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

№ рец.	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														
256	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9	12	38	294	0	1	0	0	127	133	26	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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:		510	18	18	120	704	0	4	0	1	290	271	44	2
Обед														
158	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3	3	19	139	0	15	0	2	27	38	18	1
345	Котлета рыбная	100	13	2	9	113	0	0	0	0	15	116	12	2
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
414	Рис отварной	200	4	7	41	273	0	0	0	1	12	176	117	4
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	27	14	124	791	0	16	0	4	82	482	191	9
Всего за день:		1370	45	32	244	1495	0	20	0	5	372	753	235	11

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

№ 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														
253	Каша рисовая вязкая	200	6	12	37	279	0	1	0	0	130	174	39	1
94	Бургерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	13	30	92	677	0	1	0	1	159	228	51	2
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	2	5	11	157	0	8	0	2	21	54	16	1
405	Курица в соусе с томатом	120	14	14	4	192	0	10	0	3	25	139	39	2
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	35	194	0	0	0	1	5	31	7	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	28	20	90	726	0	21	0	7	88	310	84	6
Всего за день:		1330	41	50	182	1403	0	22	0	8	247	538	135	8

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

№ 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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	141	185	50	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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:	510	15	11	101	556	0	4	0	1	304	323	68	2
Обед														
134	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250	2	5	16	183	0	1	0	2	8	42	15	0
411	Кнели из кур с рисом	100	17	17	7	256	0	0	0	0	26	66	13	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	9	44	338	0	4	0	0	22	16	14	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	860	35	33	110	994	0	6	0	3	91	218	67	4
	Всего за день:	1370	50	44	211	1550	0	10	0	4	395	541	135	6

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

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
248	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283	0	1	0	0	156	137	23	0
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	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	16	31	88	681	0	1	0	1	185	191	35	1
Обед														
144	Суп гороховый на курином бульоне	250	2	4	15	137	0	8	0	2	26	19	14	0
347	Фрикадельки рыбные	100	15	2	8	217	0	7	0	0	15	53	20	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
429	Пюре картофельное	200	4	8	20	180	0	6	0	0	47	103	34	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	27	16	86	750	0	25	0	3	126	266	92	4
Всего за день:		1360	43	47	174	1431	0	26	0	4	311	457	127	5

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

№ 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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	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:		510	18	20	114	697	0	4	0	2	313	364	51	2
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	2	5	8	145	0	8	0	2	28	42	21	1
412	Шницель из кур	100	14	10	8	189	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	35	194	0	0	0	1	5	31	7	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	30	18	106	794	0	9	0	5	86	337	88	5
Всего за день:		1370	48	38	220	1491	0	13	0	7	399	701	139	7