

Согласовано



Утверждаю

ИП Белоусов Н.А.

Белоусов Н.А.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : весенне-летний

2026 год

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (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														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупя пшеничная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
вода 56														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
или мед 15														
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ИТОГО		560	11,0	10,4	75,9	469,6	0,3	13,5	0,1	1,0	188,8	272,4	73,6	5,7
ОБЕД														
П. 48, 2013г	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
	капуста квашеная 116													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 10													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 406, 2013г	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,53	478,67	0,04	1,74	0,01	7,20	44,00	177,33	41,34	1,74
	курица 1 категории 105													
	масло растительное 14,67													
	лук репчатый 29,33													
	морковь 18,67													
	крупя рисовая 65,33													
	бульон или вода 138,67													
соль йодированная 2,5														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	29,5	36,6	107,3	877,7	0,4	29,3	0,1	12,8	134,8	354,3	104,2	5,4
ПОЛДНИК														
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	250	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
ИТОГО		350	8,63	3,33	89,58	422,5	0,11	0,63	0,02	1,5	50	83,75	20,42	2,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1820	49,1	50,4	272,8	1769,8	0,8	43,4	0,1	15,3	373,6	710,4	198,3	13,8

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (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														
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	крупя рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
масло сливочное 5														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
или варенье 15														
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
ИТОГО		550	16,0	23,1	119,9	753,1	0,3	1,6	0,1	2,1	185,2	287,1	66,1	3,5
ОБЕД														
П. 119, 2013г	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
	свекла 96													
	или морковь 94													
	лук репчатый 21													
	томатное пюре 28													
	масло растительное 8													
лимонная кислота 0,45														
сахар 1,2														
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
масло растительное 5														
бульон или вода 200														
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	макаронные изделия 61,2													
	масло сливочное 8,1													
соль йодированная 3,06														
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
лимон 8														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	30,23	24,73	101,12	743,51	0,35	30,055	0,04	8,465	153,97	322,79	104	6,78
ПОЛДНИК														
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
или мед 18,75														
ИТОГО		350	6,13	5,33	79,75	391,67	0,07	0,17	0,05	0,83	32,08	57,08	11,25	1,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1810	52,3	53,1	300,8	1888,3	0,7	31,8	0,2	11,4	371,3	667,0	181,4	11,9

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупка манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
масло сливочное 5														
П. 105, 2013г	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	масло сладко-сливочное несоленое 10													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 579, 2013г	Сочник молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
ИТОГО		550	18,9	31,1	125,7	837,1	0,3	2,7	0,2	1,9	292,8	322,6	60,5	2,7
ОБЕД														
У. 40, 2024г	Салат "Степной"	100	1,60	3,40	8,20	74,00	0,06	2,98	0,00	0,00	18,46	0,00	19,53	0,61
	картофель 30,1													
	морковь 23,8													
	огурцы соленые 21,0													
	лук репчатый 20													
	горошек зеленый консерв. 17													
	масло растительное 3,8													
	лимонная кислота 0,3													
	вода кипяченая 11,2													
	сахар 0,8													
соль йодированная 0,3														
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла-50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
	сахар 2,5													
вода или бульон 200														
П. 343, 2013г	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,0	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
масло растительное 4,29														
сахар 1,43														
П. 414, 2013г	Рис отварной	180	4,40	7,30	40,60	245,50	0,04	0,00	0,05	0,36	6,10	85,00	27,40	0,63
	крупка рисовая 64,8													
	масло сливочное 8,1													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,0	27,00	0,80
какао-порошок 3														
сахар 20														
П. 109, 2013г	вода 110													
П. 111, 2013г	молоко 100													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	25	25	113	783	0	18	0	7	226	469	149	6
ПОЛДНИК														
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	250	4,00	3,38	19,88	98,75	0,05	1,63	0,03	0,00	157,50	112,5	17,50	0,13
	кофейный напиток 6,25													
	молоко 125													
	сахар 12,5													
П. 579, 2013г	вода 155													
П. 579, 2013г	Коржик молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
ИТОГО		350	10,8	15,5	85,4	497,1	0,1	1,6	0,1	0,8	176,3	158,8	25,0	0,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 810	54,8	71,8	323,7	2116,9	0,7	22,3	0,4	9,3	694,9	950,5	234,9	9,1

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (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													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая													
	крупя рисовая 30,8	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
масло сливочное 5														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	550	16,0	23,1	119,9	753,1	0,3	1,6	0,1	2,1	185,2	287,1	66,1	3,5
	ОБЕД													
П. 50, 2013г	Салат из свеклы отварной													
	свекла 121	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,7	0,00	2,30	33,00	38,00	19,0	1,30
масло растительное 5														
П. 134, 2013г	Рассольник ленинградский													
	картофель 100	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,68	0,00	2,35	15,5	63,0	26,3	0,93
	крупя: рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,75													
масло растительное 5														
бульон или вода 187,5														
П. 345, 2013г	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,40	0,02	1,00	35,0	160,0	23,0	0,60
П. 429, 2013г	Картофельное пюре													
	картофель 203,4	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	молоко 28,8													
масло сливочное 8,1														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	25,47	21,83	92,51	670,85	0,432	19,9	0,065	6,73	159,1	442,8	124,85	6,19
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 62,5	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
или мед 18,75														
	ИТОГО	350	6,13	5,33	79,75	391,67	0,07	0,17	0,05	0,83	32,08	57,08	11,25	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	47,6	50,2	292,2	1815,6	0,8	21,6	0,2	9,6	376,4	787,0	202,2	11,3
	Всего за пять дней	9070	326,6	323,3	1727	11288,5	4,7	192,9	1,2	81,0	2646,8	4761,1	1233	87,0
	Среднее значение за пять дней	1814	65,31	64,668	345,4	2257,7	0,9364	38,583	0,234	16,207	529,35	952,22	246,51	17,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (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														
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупка манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
масло сливочное 5														
П. 300, 2013г	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Яйца 1 шт														
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 111, 2013г	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
ИТОГО		550	20,1	14,6	78,9	614,6	0,3	5,4	0,2	2,4	197,7	316,2	56,5	6,9
ОБЕД														
П. 48, 2013г	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
	капуста квашеная 116													
	лук репчатый 12													
П. 157, 2013г	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
	макароны, вермишель, лапш. фигурные изделия 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
бульон или вода 237,5														
П. 345, 2013г	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,40	0,02	1,00	35,0	160,0	23,0	0,60
П. 414, 2013г	Рис отварной	180	4,40	7,30	40,60	245,50	0,04	0,00	0,05	0,36	6,10	85,00	27,40	0,63
	крупка рисовая 64,8													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 2,6													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	27	26	108	770	0	20	0	9	123	386	97	4
ПОЛДНИК														
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	250	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
ИТОГО		350	8,63	3,33	89,58	422,5	0,11	0,63	0,02	1,5	50	83,75	20,42	2,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 810	55,3	43,6	276,7	1 807,4	0,6	26,3	0,2	13,3	370,4	785,9	173,7	14,0

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупка пшеничная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
ИТОГО		550	17,1	16,06	145,7	799,6	0,35	2,76	0,08	1,56	304,1	398	90,5	4,75
ОБЕД														
П. 119, 2013г	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
	свекла 96													
	или морковь 94													
	лук репчатый 21													
	томатное пюре 28													
	масло растительное 8													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,75													
П. 406, 2013г	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,53	478,67	0,04	1,74	0,01	7,20	44,00	177,33	41,34	1,74
	курица 1 категории 105													
	масло растительное 14,67													
	лук репчатый 29,33													
	морковь 18,67													
	крупка рисовая 65,33													
П. 507, 2013г	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	яблоки свежие 45,4													
	вода 172													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	30,1	34,5	115,5	894,7	0,2	32,4	0,0	14,5	161,8	375,0	129,0	7,1
ПОЛДНИК														
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	250	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
ИТОГО		350	6,6	5,3	94,8	454,2	0,1	0,8	0,1	0,8	53,3	77,1	18,8	3,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 810	53,9	55,9	355,9	2 148,4	0,7	36,0	0,1	16,9	519,2	850,1	238,2	14,9

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая 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															
П. 296, 2013г	Макаронные изделия, запеченные с сыром макаронные изделия 73,44 сыр "Российский" 6,6 масло сливочное 3	200	9,20	7,20	39,00	258,0	0,07	0,03	0,04	1,20	65,00	86,00	14,00	1,10	
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом чай 50 вода 150 сахар 15 или варенье 15 или мед 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5	
ИТОГО			550	15,4	11,1	148	755	0,19	0,03	0,04	2,6	109,5	204	48,5	4,85
ОБЕД															
П. 50, 2013г	Салат из свеклы отварной свекла 121 масло растительное 5	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,7	0,00	2,30	33,00	38,00	19,0	1,30	
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) горох 20,25 картофель 83,25 морковь 12,5 петрушка 3,25 лук репчатый 12 масло сливочное 5 бульон или вода 162,5	250	2,30	4,25	15,13	108,0	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93	
П. 368, 2013г	Гуляш из говядины (2-й вариант) говядина 80,67 морковь 14,67 лук репчатый 12,67 петрушка (корень) 2 масло сливочное 6,67 мука пшеничная 2,67 томатное пюре 6	100	14,7	16,1	3,7	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20	
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные макаронные изделия 61,2 масло сливочное 8,1 соль йодированная 3,06	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94	
П. 494, 2013г	Чай с лимоном чай-заварка 50 вода 150 сахар 15 лимон 8	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
ИТОГО			MM(C24:	29,55	27,78	100,89	772,55	0,43	18,265	0,08	4,92	106,17	385,46	102,29	7,565
ПОЛДНИК															
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком кофейный напиток 6,25 молоко 125 сахар 12,5 вода 155	250	4,00	3,38	19,88	98,8	0,1	1,6	0,0	0,0	157,5	112,5	17,50	0,13	
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,0	0,1	0,0	0,0	1,5	15,0	60,0	11,67	0,83	
ИТОГО			350	12,00	6,71	75,71	383,8	0,2	1,6	0,0	1,5	172,5	172,5	29,17	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			#VALUE!	57,0	45,6	324,6	1911	0,8	19,9	0,2	9,0	388,2	762,0	180,0	13,4

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (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														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193,00	43,00	1,20
	крупя пшеничная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
вода 56														
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
вода 120														
П. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
хлеб пшеничный 15														
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ИТОГО		550	12,7	25,1	71,0	566,0	0,3	14,8	0,2	0,7	294,8	309,2	69,8	4,1
ОБЕД														
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	картофель 29,4													
	свекла 19													
	морковь 13													
	огурцы соленые 38													
	лук репчатый 18													
масло растительное 10														
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
сахар 2,5														
вода или бульон 200														
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 417, 2013г	Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	209,52	0,38	0,00	0,00	0,00	100,4	281,34	94,32	5,94
	горох 90,96													
	вода 184,56													
	соль 3,6													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
вода 190														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон парезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	40,3	29,3	112,2	855,2	0,7	20,1	0,0	8,3	240,9	563,8	185,6	12,4
ПОЛДНИК														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
или мед 18,75														
П. 559, 2013г	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
ИТОГО		350	7,96	6,17	75,75	390,00	0,10	0,00	0,05	1,17	30,42	67,08	12,92	1,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 810	60,9	60,7	258,9	1 811,2	1,1	34,8	0,3	10,2	566,1	940,1	268,3	17,9

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (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														
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом													
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5	160	12,00	20,20	61,90	477,00	0,17	1,10	0,09	5,40	119,00	161,00	26,00	1,20
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
масло сливочное 10														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	сахар 15													
	или варенье 15													
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО		600	15,7	20,9	90,5	698,6	0,3	5,1	0,1	6,0	158,0	227,2	45,8	5,9
ОБЕД														
П. 115, 2013г	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,00	3,10	41,0	37,0	15,0	0,70
	икра кабачковая 100													
П. 154, 2013г	Суп крестьянский с крупой													
	капуста белокочанная 37,5													
	картофель 33,25													
	крупы: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная 10	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,0	19,5	0,73
	или пшено, хлопья овсяные 5													
	морковь 12,5													
лук репчатый 12														
масло растительное 5														
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 429, 2013г	Картофельное пюре													
	картофель 203,4	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	молоко 28,8													
масло сливочное 8,1														
П. 494, 2013г	Чай с лимоном													
	чай-заварка 50													
	вода 150	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	сахар 15													
лимон 8														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		MM(C29:	27,05	33,73	89,96	768,73	0,422	26,73	0,085	7,04	183,18	381,05	110,73	6,03
ПОЛДНИК														
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 62,5													
	вода 187,5	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	сахар 18,75													
или варенье 18,75														
или мед 18,75														
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом													
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5	100	7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,63	16,25	0,75
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
масло сливочное 10														
ИТОГО		350	7,63	12,63	57,44	373,13	0,11	0,69	0,06	3,38	88,13	104,38	17,5	1,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 200	50,4	67,2	237,9	1 840,5	0,8	32,5	0,2	16,4	429,3	712,6	174,0	13,0
Всего за пять дней		#VALUE!	277,4	273,0	1 454	9 518,8	3,9	149,5	1,0	65,7	2 273	4 050,7	1 034	73,2
Среднее значение за пять дней		#VALUE!	55,484	54,6	290,8	1903,75	0,784	29,901	0,208	13,15	454,63	810,134	206,85	14,65
Всего за десять дней		#VALUE!	604	596	3181	20807	9	342	2	147	4920	8812	2267	160
Среднее значение за десять дней		#VALUE!	60,397	59,63	318,08	2080,727	0,86	34,242	0,221	14,68	491,99	881,177	226,68	16,02

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
3. 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 (Пермь 2013)