

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 216 от 01.11.2024 года

Директор

\_\_\_\_\_



Серенькая Е. В.

# **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**МОУ - СОШ с. Кировское Марковского района  
на 2024-2025 учебный год**

**для учащихся с 12 до 18 лет**

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	Крупа "Геркулес" – 30,8 (30,8) Молоко – 118 Вода – 58 Сахар – 5 Масса каши – 200 Масло сливочное – 5	12,16	13,8	28,8	238	0,16	1,54	0,05	0,54	156	206	55	1,24
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	5,22	4,0	36,5	209	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
<b>Итого за завтрак</b>				<b>17,48</b>	<b>17,8</b>	<b>80,50</b>	<b>508,0</b>	<b>0,22</b>	<b>4,34</b>	<b>0,06</b>	<b>1,44</b>	<b>179,2</b>	<b>246,0</b>	<b>64</b>	<b>2,14</b>
<b>ОБЕД</b>															
63	Салат из белокачанной капусты (то)	100	Капуста белокачанная свежая (после термической обработки) – 59,2 (43) Марковь - 7,5, кислота лимонная - 0,18, вода кипяченая - 5,82, сахар - 3, масло растительное - 3	1,83	0,97	8,4	53	0,0	1,44	0,001	0,08	2	12	10	0,24
414	Рис отварной	200	Рис – 54 Масло сливочное – 6,7	4,92	8,1	45,08	272	0,027	0,0	0,04	0,28	5	70	22	0,52
345	Биточки рыбные	100	Минтай – 118 (72) Хлеб пшеничный – 17 Молоко или вода – 12 Яйца – 0,13 шт (5 гр) Масса полуфабриката – 107 Масло сливочное – 1,8 Масса готовых котлет – 90	10,51	6,89	8,64	101	0,063	0,36	0,018	0,9	30,1	144	20	0,54
54	Сок	200	Сок -200	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>700</b>				<b>25,06</b>	<b>17,26</b>	<b>115,22</b>	<b>727</b>	<b>0,245</b>	<b>71,8</b>	<b>0,059</b>	<b>2,51</b>	<b>76,1</b>	<b>340</b>	<b>85</b>	<b>5,30</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,54</b>	<b>35,06</b>	<b>195,72</b>	<b>1235,00</b>	<b>0,47</b>	<b>76,14</b>	<b>0,12</b>	<b>3,95</b>	<b>255,30</b>	<b>586,00</b>	<b>149,00</b>	<b>7,44</b>

День: вторник  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
253	Каша рисовая молочная	200	Рис – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	9,28	13,82	37,0	279	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169	37	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное - 10	1,5	1,83	6,2	80	0,000	0,0	0,0	0,059	0,1	2	0	0,02
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4	3,2	3,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>				<b>17,78</b>	<b>19,75</b>	<b>83,70</b>	<b>555,0</b>	<b>0,155</b>	<b>2,72</b>	<b>0,1</b>	<b>0,89</b>	<b>267,1</b>	<b>292,9</b>	<b>58</b>	<b>1,23</b>
<b>ОБЕД</b>															
107	Огурец соленый порционный	80	Огурец соленый -84(80)	0,64	0,08	1,36	10	0,008	12	0	0,56	8	28	12	0,64
131	Свекольник на м/к бульоне с мясом со сметаной	252	Свекла – 64 (51) Мясо - 30 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 11 (9) Картофель – 46 (34) Масло сливочное – 4 Сахар – 2 Бульон или вода – 160 Томат-пюре – 2,6 Сметана – 2, Мясо - 30	2,17	4,45	22,47	97	0,05	7,34	0,03	0,2	30	55	25	1,22
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>632</b>				<b>10,61</b>	<b>5,83</b>	<b>76,93</b>	<b>408</b>	<b>0,213</b>	<b>89,34</b>	<b>0,03</b>	<b>2,01</b>	<b>77</b>	<b>197</b>	<b>70</b>	<b>5,86</b>
<b>Итого за день</b>				<b>28,39</b>	<b>25,58</b>	<b>160,63</b>	<b>963,00</b>	<b>0,37</b>	<b>92,06</b>	<b>0,13</b>	<b>2,90</b>	<b>344,10</b>	<b>489,90</b>	<b>128,00</b>	<b>7,09</b>

День: среда  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
250	Каша манная молочная	200	Крупа манная – 44 Молоко – 110 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,74	12,8	31,5	279	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136	23	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4	3,6	4,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
<b>Итого за завтрак</b>				<b>16,14</b>	<b>17,5</b>	<b>81,10</b>	<b>540,0</b>	<b>0,175</b>	<b>2,72</b>	<b>0,1</b>	<b>1,31</b>	<b>274</b>	<b>278,0</b>	<b>57</b>	<b>1,91</b>
<b>ОБЕД</b>															
50	Салат из свеклы отварной	100	Свекла – 97 (76) Масло растительное – 4	1,5	5,5	84	70	0,016	4,56	0,00	1,84	26	30	15	1,04
417	Гороховое пюре	200	Горох – 75,7 (75) Вода – 153	14,4	1,92	30,7	212	0,31	0,0	0,0	0,0	83	234	78	4,95
381	Котлета из говядины	100	Говядина 1 категории – 104 (77) Хлеб пшеничный – 17 Сухари – 9 Молоко или вода – 20 Масса полуфабриката – 112 Масло сливочное – 6 Масса готовых изделий – 90	7,1	17,75	12,87	217	0,081	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	20,1	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 40	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>30,6</b>	<b>26,17</b>	<b>188,97</b>	<b>813</b>	<b>0,562</b>	<b>5,06</b>	<b>0,036</b>	<b>3,54</b>	<b>199</b>	<b>560</b>	<b>153</b>	<b>12,51</b>
<b>Итого за день</b>				<b>46,74</b>	<b>43,67</b>	<b>270,07</b>	<b>1353,00</b>	<b>0,74</b>	<b>7,78</b>	<b>0,14</b>	<b>4,85</b>	<b>473,00</b>	<b>838,00</b>	<b>210,00</b>	<b>14,42</b>

День: четверг  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
313	Запеканка из творога	200	Творог – 141 (139,5) Крупа манная – 10 Вода или молоко – 36 Яйцо – 1/10 шт (4 гр) Сахар – 10 Сметана – 5 Сухари – 5 Масло сливочное – 5 Масса готовой запеканки – 150	22,02	27,5	36,7	535	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
<b>Итого за завтрак</b>				<b>25,92</b>	<b>27,9</b>	<b>76,50</b>	<b>713,0</b>	<b>0,125</b>	<b>3,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,25</b>	<b>321,2</b>	<b>383,0</b>	<b>47</b>	<b>1,95</b>
<b>ОБЕД</b>															
154	Суп крестьянский на м/к бульоне с мясом	250	Картофель – 57 (44) Крупа рисовая – 8 Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Бульон или вода – 170, Мясо -30	1,6	8,1	14	112	0,04	7,96	0,00	1,94	21	53	15	0,58
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный – 40	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной – 30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>67,10</b>	<b>413</b>	<b>0,195</b>	<b>77,96</b>	<b>0</b>	<b>3,19</b>	<b>60</b>	<b>167</b>	<b>48</b>	<b>4,58</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,32</b>	<b>37,30</b>	<b>143,60</b>	<b>1126,00</b>	<b>0,32</b>	<b>81,36</b>	<b>0,20</b>	<b>4,44</b>	<b>381,20</b>	<b>550,00</b>	<b>95,00</b>	<b>6,53</b>

День: пятница  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	12,26	16,66	29,06	302	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
105	Масло сливочное	10	Масло сливочное - 10	1,5	1,83	6,2	80	0,000	0,0	0,0	0,059	0,1	2	0	0,02
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
<b>Итого за завтрак</b>				<b>17,66</b>	<b>18,89</b>	<b>75,06</b>	<b>560,0</b>	<b>0,135</b>	<b>4,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,81</b>	<b>150,3</b>	<b>177,9</b>	<b>39</b>	<b>1,53</b>
<b>ОБЕД</b>															
119	Икра свекольная	100	Свекла свежая – 77 (60) Лук репчатый – 17 (14) Томат-пюре – 2 Масло растительное – 6 Сахар – 0,96	2,4	4,1	6,4	115	0,024	6,32	0,00	3,04	35	46	24	1,36
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	250	Говядина 1 категории – 136 (100) Картофель – 136 (102) Лук репчатый – 16 (13) Масло сливочное – 5 Томат-пюре – 5 Масса тушеного мяса – 64 Масса готовых овощей – 136	20,3	23,2	28,7	353	0,144	6,8	0,032	0,72	31	240	50	3,07
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>30,3</b>	<b>28,3</b>	<b>103,40</b>	<b>782</b>	<b>0,323</b>	<b>13,620</b>	<b>0,032</b>	<b>5,01</b>	<b>121</b>	<b>416,0</b>	<b>111</b>	<b>8,43</b>
<b>Итого за день</b>				<b>47,96</b>	<b>47,19</b>	<b>178,46</b>	<b>1342,00</b>	<b>0,46</b>	<b>17,74</b>	<b>0,11</b>	<b>5,82</b>	<b>271,30</b>	<b>593,90</b>	<b>150,00</b>	<b>9,96</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
256	Каша пшеничная молочная	200	Крупа пшеничная – 50 Молоко – 106 Вода – 54 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,66	13,9	32,04	293,80	0,142	1,38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	4,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
<b>Итого за завтрак</b>				<b>16,06</b>	<b>18,60</b>	<b>81,64</b>	<b>554,80</b>	<b>0,24</b>	<b>2,68</b>	<b>0,10</b>	<b>0,79</b>	<b>277,00</b>	<b>360,00</b>	<b>84,00</b>	<b>3,73</b>
<b>ОБЕД</b>															
115	Икра кабачковая	100	Икра кабачковая (пром. произ.) – 80	1,9	8,9	7,7	119	0,016	5,6	0,0	2,48	32	29	12	0,56
291	Макаронные изделия отварные	200	Макаронные изделия – 51 Масса отварных макаронных изделий – 144 Масло сливочное – 6,7	4,49	0,9	40,7	193	0,05	0,015	0,0	0,79	5	35	7	0,78
343	Минтай тушеный в томате с овощами	140	Минтай – 87 (68) Вода или бульон – 19 Морковь – 25 (19) Лук репчатый – 13 (10) Томат-пюре – 7 Масло растительное – 5,8 Сахар – 1,9 Масса тушеной рыбы – 60 Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом – 110	11,3	7,2	6,3	143	0,07	3,66	0,007	3,27	27	158	30	0,62
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>25,29</b>	<b>18</b>	<b>123,00</b>	<b>769</b>	<b>0,291</b>	<b>9,775</b>	<b>0,007</b>	<b>7,790</b>	<b>119</b>	<b>352</b>	<b>86</b>	<b>5,96</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,35</b>	<b>36,60</b>	<b>204,64</b>	<b>1323,80</b>	<b>0,53</b>	<b>12,46</b>	<b>0,11</b>	<b>8,58</b>	<b>396,00</b>	<b>712,00</b>	<b>170,00</b>	<b>9,69</b>

День: вторник  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
258	Каша пшенная молочная	200	Крупа пшено – 50 Молоко – 104 Вода – 52 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	8,72	12,8	37,1	299	0,18	1,36	0,08	0,24	138	209	55	1,46
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
501	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток – 4 Сахар – 10 Вода – 120	3,2	3,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1
<b>Итого за завтрак</b>				<b>19,50</b>	<b>18,8</b>	<b>83,60</b>	<b>556,0</b>	<b>0,155</b>	<b>1,37</b>	<b>0,07</b>	<b>1,30</b>	<b>289</b>	<b>268,0</b>	<b>49</b>	<b>2,17</b>
<b>ОБЕД</b>															
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне с мясом	250	Горох – 16,2 (16) Картофель – 66 (50) Морковь – 10 (8) Лук репчатый – 10 (8) Масло сливочное – 4 Бульон или вода – 130, Мясо -30	4,9	5,3	20,1	107	0,11	4,66	0,00	1,96	33	110	30	1,44
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>12,7</b>	<b>6,6</b>	<b>73,2</b>	<b>408</b>	<b>0,265</b>	<b>74,66</b>	<b>0</b>	<b>3,21</b>	<b>72</b>	<b>224</b>	<b>63</b>	<b>5,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>19,50</b>	<b>18,80</b>	<b>83,60</b>	<b>556,00</b>	<b>0,16</b>	<b>1,37</b>	<b>0,07</b>	<b>1,30</b>	<b>289,00</b>	<b>268,00</b>	<b>49,00</b>	<b>2,17</b>



День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
260	Каша молочная «Дружба»	200	Рис – 15 Пшено – 11 Молоко – 102 Вода – 70 Сахар – 10 Масса каши – 192 Масло сливочное – 10	12,26	16,66	29,06	302	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
574	Булочка школьная	60	Мука пшеничная в/с – 47 Мука пшеничная на подпыл – 2,34 Сахар – 3 Масло сливочное – 1,5 Масло растительное – 0,24 Дрожжи прессованные – 0,47 Соль – 0,7 Вода – 24	5,2	4,0	36,5	209	0,06	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
<b>Итого за завтрак</b>				<b>17,58</b>	<b>20,66</b>	<b>80,76</b>	<b>572,0</b>	<b>0,14</b>	<b>4,12</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>149,2</b>	<b>180,0</b>	<b>39</b>	<b>1,46</b>
<b>ОБЕД</b>															
433	Морковь ТО (тушеная)	100	Морковь – 98 (84) Сахар – 4 Масло сливочное – 4	2	2,2	13,7	41	0,04	1,52	0,024	0,56	30	49	40	0,88
237	Каша гречневая	200	Крупа гречневая – 69 Вода – 102 Масса каши – 144 Масло сливочное – 7,5	8,4	10,4	40,4	264	0,20	0,0	0,037	0,61	14	202	135	4,54
367	Гуляш из говядины	120	Говядина 1 категории – 125 (92) Масло сливочное – 5 Лук репчатый – 14 (11) Томат-пюре – 9 Мука пшеничная – 3 Масса тушеного мяса – 58 Масса соуса – 42	12,6	17,00	4,2	297	0,058	1,0	0,033	0,58	14	178	24	2,65
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>30,6</b>	<b>30,60</b>	<b>126,6</b>	<b>916</b>	<b>0,453</b>	<b>3,02</b>	<b>0,094</b>	<b>3</b>	<b>113</b>	<b>559</b>	<b>236</b>	<b>12,07</b>
<b>Итого за день</b>				<b>48,18</b>	<b>51,26</b>	<b>207,36</b>	<b>1488,00</b>	<b>0,59</b>	<b>7,14</b>	<b>0,18</b>	<b>4,10</b>	<b>262,20</b>	<b>739,00</b>	<b>275,00</b>	<b>13,53</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
295	Макаронные изделия с сыром	200	Макаронные изделия – 44,5 Масса отварных макарон – 131 Масло сливочное – 3,75 Сыр – 16,5 (15)	12,1	14,1	34,0	295	0,06	0,07	0,05	0,75	155	126	15	0,8
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	Какао-порошок – 4 Молоко – 100 Вода – 110 Сахар – 20	3,6	4,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
<b>Итого за завтрак</b>				<b>15,72</b>	<b>16,9</b>	<b>77,60</b>	<b>495,0</b>	<b>0,275</b>	<b>2,66</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>274</b>	<b>331,0</b>	<b>76</b>	<b>2,11</b>
<b>ОБЕД</b>															
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне с мясом и сметаной	250/5	Свекла – 40 (32) Капуста свежая – 20 (16) Картофель – 21 (16) Морковь – 12,6 (10) Лук репчатый – 10 (8) Масло растительное – 4 Сахар – 2 Томат-пюре – 3 Сметана – 5 Вода или бульон – 160, Мясо отварное - 30	1,7	5	10,6	95	0,03	8,24	0,00	1,92	27	42	21	0,96
519	Напиток из шиповника	200	Шиповник – 20 Сахар – 15 Вода – 230	0,7	0,3	11,8	97	0,01	70,0	0,0	0,0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной – 50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>9,5</b>	<b>6,30</b>	<b>63,70</b>	<b>396</b>	<b>0,185</b>	<b>78,240</b>	<b>0</b>	<b>3,17</b>	<b>66</b>	<b>156,0</b>	<b>54,0</b>	<b>4,96</b>
<b>Итого за день</b>				<b>25,22</b>	<b>23,20</b>	<b>141,30</b>	<b>891,00</b>	<b>0,46</b>	<b>80,90</b>	<b>0,10</b>	<b>3,96</b>	<b>340,00</b>	<b>487,00</b>	<b>130,00</b>	<b>7,07</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Раскладка блюда (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	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
320	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	Творог- 163, Яйцо – 1/9, Мука пшеничная - 24, Сахар – 18 Масло сливочное – 5 Масса готового омлета – 126 Масло сливочное – 6, Сгущенное молоко -20	18,3	26,9	40,0	446	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный – 50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром и лимоном	200	Чай-заварка – 50 Вода – 150 Сахар – 15 Лимон – 8/7	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
<b>Итого за завтрак</b>				<b>22,20</b>	<b>27,3</b>	<b>79,80</b>	<b>624,0</b>	<b>0,135</b>	<b>3,2</b>	<b>0,26</b>	<b>1,15</b>	<b>130,2</b>	<b>236,0</b>	<b>25</b>	<b>2,95</b>
<b>ОБЕД</b>															
61	Салат из моркови с зеленым горошком (ТО)	100	Морковь – 56 (45) Масса припущенной моркови – 41 Горошек зеленый – 50 (32) Масло растительное – 8	1,90	4,10	5,9	57	0,056	3,68	0,00	3,76	17	42	21	0,48
365	Капуста тушеная с говядиной	250	Говядина – 71 (52) Лук репчатый – 12 (10) Масло растительное – 5 Масса тушеного мяса – 50 Капуста белокочанная свежая – 187 (150) Масло сливочное – 2 Морковь – 12 (10) Лук репчатый – 14 (12) Томат-поре – 5 Мука пшеничная – 1,5 Сахар – 4 Выход тушеной капусты – 150	14,6	21,6	14,4	413	0,06	26,5	0,46	1,38	75	200	46	2,8
508	Компот из сухофруктов	200	Смесь сухофруктов – 25 (30,5) Сахар – 15 Вода – 190	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный – 40	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
109	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной – 30	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,0	0,0	0,7	17	79	23	1,95
<b>Итого за обед</b>				<b>24,1</b>	<b>26,7</b>	<b>88,60</b>	<b>784</b>	<b>0,271</b>	<b>30,680</b>	<b>0,46</b>	<b>6,39</b>	<b>147</b>	<b>372</b>	<b>104</b>	<b>7,27</b>
<b>Итого за день</b>				<b>46,30</b>	<b>54,00</b>	<b>168,40</b>	<b>1408,00</b>	<b>0,41</b>	<b>33,88</b>	<b>0,72</b>	<b>7,54</b>	<b>277,20</b>	<b>608,00</b>	<b>129,00</b>	<b>10,22</b>