

Утверждаю



ИП Фурсанова Т.В.
Татьяна
Викторовна

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ №9

С.А. Сабурова

Примерное циклическое меню
Школьного питания
(возрастная группа с 12 лет и старше)

	вода питьевая	185	185												
71м	Помидоры свежие	100	100	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	1,25	0	14	26	2	0,8
211м	Омлет с сыром			200	17,22	30,69	3,25	358,11	0,12	0,43	429,7	339,6	305,3	2,85	0,35
	яйцо куриное I категории	3,3 шт	130												
	сыр Российский	27,7	26												
	молоко	70	70												
	масло сливочное	6,5	6,5												
	масло сливочное	5	5												
54-22гп	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	1,43	13	34	0,1
	какао	4	4												
	молоко	130	130												
	сахар	7	7												
338м	Фрукты свежие :груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			1010	33,3	41,18	100,63	913,88	0,47	18,23	447	420,46	494,79	90,11	4,617
	Всего за день:			1615	59,65	58,07	201,247	1575,76	1,257	29,45	690,2	516	800,31	184,71	8,447

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)	Минералы (мг)						
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	р	Mg	Fe
ПОЛДНИК															
54-2гп	Чай с сахаром	200	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,073
	чай	1	1												
	сахар	7	7												
пром	Кондит.издел. печенье	20	20	20	1,66	0,79	15,41	55,6	0,02	0	16,1	5,79	21,5	4,4	0,36
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
пром.п	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	20,8	14,3	11,7	4,18
	Всего полдник			395	7,46	4,61	51,55	261,33	0,094	13,1	42,4	128,6	129	36,05	5,193

	масло растительное	5	5												
255м	Печень по строгановски			90/50	1,32	17,87	3,52	298	0,35	1,4697	135,1	146,98	147,37	28	0,88
	печень говяжья	160,2	133												
	масло растительное	5,8	5,8												
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25												
	мука пшеничная	4,8	4,8												
	лук репчатый	7	5												
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5												
	томатное пюре	2,5	2,5												
	масло сливочное	1,3	1,3												
204м	Макароны отварные с сыром			160/20	11,28	12,07	31,97	282,06	0,07	0	86,4	223,63	158,89	16,96	1,1
	Макароны	61,2	61,2												
	масло сливочное	5	5												
	сыр Российский	20	20												
389 м	Сок черносмородиновый	200	200	200	1	0	14,6	62,4	0,02	17,1	0	80	40	7	0,8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			945	27,35	38,53	107,92	999,47	0,585	19,61	345,83	531,03	512,48	117,81	5,83
	Всего за день:			1635	48,52	56,38	221,48	1680,01	0,768	21,15	436,73	829,68	805,19	173,56	8,62

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) н.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
ПОЛДНИК															
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	150	150	4,58	8,03	24,28	188,24	0,06	8,8	143,5	100,3	10,36	15,23	0,34
	крупя манная	23,2	23,2												
	молоко	75	75												
	сахар	4,5	4,5												
386м	Ряженка	180	180	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,03	0,54	36	123,2	165,6	25,2	0,18
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего полдник			365	12,56	12,88	48,74	361,87	0,125	9,34	179,5	231,55	206,4	51,98	0,91

	макароны	12	10												
	масло растительное	2,5	2,5												
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			95/30	10,53	12,66	15,38	242	0,19	8,5	33,11	155,71	174,65	21	3,44
	курица	146,3	70												
	Хлеб пшеничный	30	30												
	молоко паст.2,5%	24,7	24,7												
	мука пшеничная	12,4	12,4												
	масло растительное	5,7	5,7												
	масло сливочное	7,3	7,3												
	внутренний жир	3,8	3,8												
328м	Соус: молоко	15	15	0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	20,07	17,45	3	0,09	
	масло сливочное	3,3	3,3												
	мука пшеничная	3,3	3,3												
174м	Каша пшеничная вязкая			180	9,95	10,74	44,83	265,5	0,018	0	45	29,69	16,64	16,4	0,52
	крупа пшеничная	40,5	40,5												
	масло сливочное	11,1	11,1												
71м	Огурцы свежие	100	100	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0,12	17	30	14	0,58
379м	Кофейный напиток			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	3	20	125,78	9	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5												
	молоко паст.2,5%	150	150												
	сахар песок	20	20												
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			930	32,84	32,57	135,12	952,1	0,498	24,74	244,03	394,7	348,16	117,15	7,51
	Всего за день:			1615	58,01	54,61	217,79	1584,95	0,792	50,16	416,03	729,99	618,8	184,97	11,018

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
рец.					Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ПОЛДНИК															
174м	Каша пшеничная вязкая	95	95	95	5,25	5,67	23,66	141,71	0,009	0	232,8	15,66	61,56	0,87	0,27
	крупа пшеничная	23,75	23,75												
	масло сливочное	5,8	5,8												
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	4,6	21,2	5	0,62
338м	Фрукты свежие: яблоко	112	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	0,22
54-27гн	Какао с молоком	200	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	143	130	34	0,1

какао	4	4													
молоко	130	130													
сахар	7	7													
Всего полдник			450	14,13	10,2	72,84	416,92	0,124	10,68	250	187	254,2	60,42	1,6	

5-й день *первая* неделя

сезон :осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецеп	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
235м	Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом			100/30	1,36	8,1	8,86	163,63	0,06	4,1	16,11	68,97	27,8	3,87	0,306
	минтай	103,2	88												
	лук репчатый	20	18												
	масло растительное	7,1	7,1												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1шт	2,8												
	мука пшеничная	12	12												
	зелень	3,8	2												
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	14,58	20,07	17,45	3,5	0,09
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	Капуста тушенная			150	4,44	5,27	17,51	136,2	0,03	32,28	150	98,4	75,6	38,39	1,47
	капуста белокочанная свежая	213	189												
	масло сливочное	8,1	8,1												
	морковь	9	7,2												
	лук репчатый	12,2	10,8												
	томат	14,4	14,4												
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5												
	мука пшеничная	2,1	2,1												
	сахар	5,34	5,4												
	петрушка	4	3,6												
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	88	50	3,5	0,1
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
	Чай	1	1												
	сахар	7	7												
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24

	Всего завтрак			575	14,2	27,12	72,52	642,38	0,178	36,58	246,99	299,59	253,9	74,61	4,346

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
82м	Борщ с капустой и картофелем			250	1,8	4,92	10,92	103,75	0,05	1,02	0	49,72	5,46	2,61	1,22
	свекла	30	22												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	24	20												
	морковь	7	5												
	лук репчатый	7	5												
	масло сливочное	5	5												
	томатное пюре	5	5												
	сахар	2,5	2,5												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
71м	Помидоры свежие	100	100	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	7,05	0	14	26	2	0,9
265	Плов			200	12,58	20,26	43,21	378	0,07	2,02	199	117,08	2,41	4,7	3,06
	морковь	10	8												
	говядина мякоть замороженная	127	94,5												
	крупа рисовая	40,7	40,7												
	лук репчатый	6	5												
	масло растительное	6	6												
	соль пищевая йодированная	0,7	0,7												
	томат	3	3												
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,020	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	240	180	28	0,2
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,78
	Всего в обед :			1060	30,04	31,52	141,29	952,17	0,39	16,69	243	460,1	331,17	78,41	10,2
	Всего за день:			1635	44,24	58,64	213,81	1594,55	0,568	53,27	489,99	759,69	585,07	153,02	14,546

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
---	-------------------	--------	-------	-----------------------	----------------------	--	--	--	---------------	--	--	---------------	--	--	--

реци.					В	Ж	У		В1	С	а	Ca	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК															
235м	Шницель рыбный натуральный с молоч.соусом			100/30	9,76	8,1	8,86	163,54	0,06	4,1	66,12	68,98	67,8	38,78	3,06
	минтай	111	86												
	лук репчатый	20	18												
	масло растительное	5	5												
	молоко	8	8												
	яйца столовые	1/2шт	4,2												
	сухари	12	12												
330м	Соус: сметана	7,5	7,5		0,42	1,49	1,76	22,23	0,006	0,01	10,14	8,19	6,81	1,58	0,06
	мука пшеничная	2,25	2,25												
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51												
	масло растительное	3	3												
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	4,6	21,2	5	0,62
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25												
	сахар	7	7												
	ИТОГО Полдник:			410	12,6	12,51	44,9	358,35	0,096	4,35	91,92	150,79	122,11	48,56	3,9

День: 1 Суббота Первая неделя

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
268м	Котлета			100	7,8	9,8	4	202,5	0,03	0,29	0,08	160,2	190,3	36,1	4,4
	мясо	86	70												
	хлеб пшеничный	17	17												
	сухари	10	10												
	масло растительное	5	5												
	молоко	20	20												
171м	Каша гречневая рассыпчатая			150	3,78	8,28	31,5	155,7	0,14	15,84	0,04	69,96	107,6	29,5	0,95
	крупа гречневая	48	48												
	масло сливочное	5	5												
пром	Кисель витаминизированный	200	200	200	0	0	23	92	0	20	0	0	6,4	0	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	Фрукты : Яблоко	110	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	00.январь
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Всего завтрак			625	16,98	19,27	104,96	670,99	0,275	46,13	0,12	263,41	388,15	96,15	6,81

№ реп.	Наименование блюд	Брутто. г	Нетто. г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
112м	Суп с макарон.изделиями			250	1,8	4,92	10,92	103,75	0,05	10,67	0	49,72	54,6	26,12	1,22
	Картофель:	53	40												
	макароны	10	10												
	лук репчатый	10	9,6												
	морковь	12	10												
	масло сливочное	5	5												
	масло растительное	2	2												
	томат	2	2												
59м	Салат из моркови с яблоками			100	0,98	6,73	7,17	105,5	0,02	6,67	0	22,37	0	1,07	0
227м	Рыба припущенная с маслом			110	17,12	8,22	0,92	146	0	6,84	0	15,46	0	45,84	0,9
	минтай	148	124												
	масло сливочное	10	10												
	лук репчатый	6	4												
376м	Чай с сахаром	200	200	200	0,67	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	1,4	0	0,28

	сахар	3	3				
	морковь	7,5	6				
	масло растительное	3	3				
	кислота лимонная	0,18	0,18				
389м	Сок фруктовый яблочный	150	150	150	4,35	3,75	6
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,8
	Всего полдник			415	9,29	10,59	59,6

	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15
9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
3	45,98	0,02	0	0	4,6	21,2	5	0,62
7	367,4	0,255	4,17	30	222,2	223	47,7	1,59

	капуста	32	26												
	масло сливочное	5	5												
	томат	1,5	1,5												
	мука пшеничная	2,5	2,5												
71м	Огурцы свежие	100	100	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	0,49	0,12	17	30	14	0,05
289м	Рагу из птицы			230	16,51	15,41	19,98	285,2	0,09	0,14	19,18	48,36	142,2	20,85	0,02
	курица	139	94,6												
	масло растительное	2,6	2,6												
	картофель	100	75												
	морковь	10	8												
	томат	6	6												
	лук репчатый	10	8												
	масло растительное	5,2	5,2												
	мука пшеничная	1,3	1,3												
338м	Фрукты свежие: яблоко	120	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	0,22
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8,9	0,28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
пром	Кондитер.изделие:печенье	25	25	25	2,07	0,98	19,26	94,5	0,025	0	2	7,23	26,86	5,5	0,45
	Всего обед			1015	30,46	24,18	131,3	880,02	0,335	14,764	152,55	174,64	366,11	107,85	3,1
	Всего за день:			1665	50,55	56,53	195,1	1530,07	0,609	32,324	572,78	461,39	636,41	198,79	13,35

№	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
рец.					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ПОЛДНИК															
309м	Макаронные изделия отварные	80	80	80	0,28	2,4	14,1	89,84	0,02	0	0	2,59	19,82	1,12	0,05
	макароны	28	28												
	масло сливочное	2,8	2,8												
59м	Салат из моркови с яблоками	100	100	100	1,07	0,17	8,52	39,9	0,05	4,37	0	23,98	44,52	30,38	1,07
	морковь	93,8	75												
	сахар	1	1												
	яблоки свежие	28,3	25												
54-23гн	Кофейный напиток	200	200	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	31	10,7	1,07
	кофейный напиток	5	5												
	молоко	100	100												
	сахар	7	7												
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Всего полдник:			420	7,39	5,91	53,68	307,7	0,14	4,89	13,3	146,79	137,74	52,2	3,43

	сахар	5	5												
	морковь	12,5	10												
	масло растительное	5	5												
	кислота лимонная	0,18	0,18												
259м	Жаркое по-домашнему			200	17,13	19,12	17,5	311,85	0,12	0,71	99,5	32,24	21,7	4,489	0,4
	говядина	113	83,5												
	картофель:	133	100												
	томат	6	6												
	лук репчатый	7	5												
	масло сливочное	6,3	6,3												
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68												
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	32	30												
	вода питьевая	190	190												
	сахар	7	7												
338м	Фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	10,98	41,52	15,75	0,427
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			1010	32,79	29,23	129,3	927,62	0,51	23,96	145,12	186,16	287,22	74,076	5,457
	Всего за день:			1665	53,19	49,23	230,9	1595,66	0,67	25,91	246,42	559,9	657,01	158,246	8,127

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ПОЛДНИК															
218м	Вареники лепные отварные			105	10,87	10,67	13,83	211	0,041	0,19	70,1	98,31	141,5	6,8	0,38
	творог	77,9	77,9												
	яйцо	0,1шт	5,7												
	мука	10,9	10,9												
	сахар	5,7	5,7												
	масло сливочное	5	5												
54-4гн	Чай с молоком	200	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77
	чай	1	1												
	сахар	7	7												
	молоко пастеризованное (2,5-3,5%)	50	50												
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	88	50	3,5	0,1
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,04	0	0	8,05	30,45	11,55	0,38
	Всего полдник			350	17,55	15,06	39,43	379,73	0,094	0,56	103	251,36	267,95	31,75	1,63

53м	Салат из свеклы с зел.горошком	100	100	100	0,15	4,1	7,27	72,9	0,05	6,85	0	28,32	41,6	18,37	0,12
	свекла	64,1	50												
	зеленый горошек	25	15												
	лук репчатый	6	5,25												
	масло растительное	4	4												
	яблоки	30	25												
223м	Запеканка из творога со сгущенным молоком			200/20	26,66	27,96	45,28	539,48	0,16	8,57	167	357,44	265,04	53,69	1,8
	творог	188	184												
	мука пшеничная	16	16												
	сахар песок	16	16												
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2												
	масло сливочное	8	8												
	мука пшеничная	8	8												
	сметана	8	8												
	молоко сгущенное	20	20												
54-32м	Компот из свежих яблок	200	200	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	58	3,8	3,1	0,79
	яблоки	45,2	40												
	сахар песок	7	7												
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,02	42,4	10	1,24
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			845	32,53	36,29	112,71	934,89	0,345	23,77	291,2	492,33	440,04	122,71	5,64
	Всего за день:			1505	61,92	52,05	205,67	1583,98	0,775	53,06	955,9	672,16	719,14	217,56	10,81

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ПОЛДНИК															
260м	Гуляш	100	100	100	14,55	16,79	2,89	221	0,12	0,67	40	30,5	20,75	12,48	3,86
	говядина	107	79												
	масло растительное	5	5												
	лук репчатый	12	10												
	томат	8	8												
	мука пшеничная	2	2												
174м	Каша пшеничная вязкая	100	100	100	5,53	5,97	24,91	149,17	0,13	0	25	16,4	14,8	11,6	0,29
	крупа пшеничная	25	25												
	масло сливочное	6,2	6,2												
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	4,6	21,2	5	0,62
пром	Кисель плодово-ягод.витаминизиров.	200	200	200	0	0	23	92	0	20	0	0	6,4	0	0
	Итого полдник:			420	21,2	22,98	60,68	508,15	0,27	20,67	65	51,5	63,15	29,08	4,77

День: 10-й пятница

Сезон: осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
239м	Тефтели рыбные со сметанным соусом			100/40	12,18	9,88	14,62	195,94	0,102	1,5	93,2	84,56	38,18	26,7	0,76
	минтай обезглавл. потр.	142	66												
	хлеб пшеничный	15	15												
	лук репчатый	18	14												
	мука пшеничная	8	8												
	молоко	20	20												
	масло растительное	5	5												
330м	Соус сметанный														
	сметана	10	10		0,56	1,99	2,34	29,64	0,008	0,01	135,2	10,92	9,08	2,1	0,08
	мука пшеничная	3	3												
312м	Пюре картофельное			150	0,21	3,04	20,43	137,25	0,013	1,8	0	36,97	46,58	2,77	0,1
	картофель :	171	128,2												
	молоко	23,6	22,4												
	масло сливочное	5,2	5,2												
пром	Кисель витаминизированный	200	200	200	0	0	23	92	0,4	0	0	0	64	0	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	Всего завтрак			565	17,95	15,7	97,05	628,62	0,598	3,31	228,4	149,7	230,69	53,12	2,18

№ реп.	Наименование блюд	Брутто. г	Нетто. г	Выход на 1 порцию	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
82м	Борщ с картофелем			250	1,8	4,92	10,92	103,75	0,05	10,67	0	49,72	54,6	26,12	1,22
	Картофель:	24	20												
	свекла	32	22												
	лук репчатый	9,6	8												
	морковь	10	8												
	масло сливочное	5	5												
	петрушка	2,6	2												
	томат	3	3												
	сахар	2,5	2,5												
71м	Огурцы свежие	100	100	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0,12	17	30	14	0,58

265м	Плов			200	12,58	20,26	31,23	386,4	0,07	1,53	0	17,08	24,17	4,69	3,06
	говядина	127	94,5												
	крупа рисовая	40,7	40,7												
	масло растительное	6	6												
	лук репчатый	6	5												
	морковь	5	3												
	томат	2	2												
379м	Кофейный напиток	200	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5												
	сахар	20	20												
	молоко	150	150												
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,78
338м	Кондитер.изд.мие: печенье	20	20	20	1,66	0,78	15,41	75,6	0,02	0	1,6	5,78	21,49	4,4	0,36
	Всего в обед:			1060	32,34	34,65	128,68	995,99	0,39	21	65,72	476,06	482,36	119,31	6,95
	Всего за день:			1625	50,29	50,35	225,73	1624,61	0,988	24,31	294,12	625,76	713,05	172,43	9,13

№ рец.	Наименование блюд	брутто,г	нетто,г	Выход (г) на	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минералы (мг)				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ПОЛДНИК															
261м	Печень, тушенная в сметан. соусе			40/30	4,56	5	0,7	97,56	0,14	13,06	44,3	9,57	16,54	0,97	0,36
	печень говяжья	67,7	56												
	мука пшеничная	2,4	2,4												
	масло растительное	4	4												
330м	Соус: сметана	7,5	7,5		0,42	1,49	1,76	22,23	0,006	0,01	10,14	8,19	6,81	1,58	0,06
	мука пшеничная	2,25	2,25												
312м	Пюре картофельное			100	0,14	2,03	13,62	91,5	0,09	1,2	0	24,65	27,72	1,85	0,07
	картофель :	114	85,4												
	молоко	15,7	15												
	масло сливочное	3,5	3,5												
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
389м	Сок фруктовый яблочный	150	150	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15
	Всего полдник			355	12,23	12,62	38,96	368,12	0,185	15,32	84,44	230,51	216,52	36,95	1,03

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях:

Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиол
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней Дети с 12лет Завтрак

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	26,35	16,89	100,61	661,88	0,787	11,22	243,2	95,54	305,52	94,6	3,83
2	23,76	22,14	103,1	679	0,19	8,13	147,16	311,28	349,32	74,34	5,719
3	21,17	17,85	113,6	680,54	0,183	1,54	90,9	298,65	292,71	55,75	2,79
4	25,17	22,04	82,67	632,85	0,294	25,42	172	335,29	270,64	67,82	3,508
5	14,2	27,12	72,52	642,38	0,178	36,58	246,99	299,59	253,9	74,61	4,346
6	19,68	25,32	89,53	661,26	0,335	8,37	14,54	109,88	309,3	42,61	4,6
7	20,09	32,35	63,8	650,05	0,274	17,56	420,23	286,75	270,3	90,94	10,25
8	20,4	20	101,6	668,04	0,16	1,95	101,3	373,74	369,79	84,17	2,67
9	29,39	15,76	92,96	649,09	0,43	29,29	664,74	179,83	279,1	94,85	5,17
10	17,95	15,7	97,05	628,62	0,598	3,31	22,84	149,7	230,69	53,12	2,18
Итого за 10 дней	218,16	215,17	917,44	6553,71	3,429	143,37	2123,9	2440,25	2931,27	732,81	45,063
За 1 день	21,81	21,51	94,5	655,37	0,342	14,33	212,4	244,02	293,12	73,28	4,5
Факт.к СП%	24,2	23,3	23,9	24	24,4	20,4	23,6	20,3	24,4	24,4	25

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней с 12 лет Полдник

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	7,46	4,61	51,55	261,33	0,094	13,1	42,4	128,6	129	36,05	5,19
2	20,63	20,21	58,29	499,08	0,65	22,61	53,8	119,87	147,74	47,85	3,17
3	12,56	12,88	48,74	361,87	0,125	9,34	179,5	231,55	206,4	51,98	0,91
4	14,13	10,3	72,84	416,92	0,124	10,68	250,1	187	254,2	60,42	1,6
5	12,6	12,51	44,9	358,35	0,096	4,35	91,92	150,79	122,11	48,56	1,1
6	9,29	10,59	59,67	367,4	0,255	4,17	30	222,2	223	47,7	1,59
7	7,39	5,91	53,68	307,7	0,14	4,89	13,3	146,79	137,74	52,2	3,343
8	17,55	15,06	39,43	379,73	0,094	0,56	103	251,36	267,95	31,75	1,63
9	21,2	22,98	60,68	508,15	0,27	20,67	65	51,5	63,15	29,08	4,77
10	12,23	12,62	38,96	368,12	0,185	15,32	84,44	230,51	216,52	36,95	1,03
Итого за 10 дней	135,04	127,67	528,74	3828,65	2,033	105,69	913,46	1720,17	1767,81	442,54	24,333
За 1 день	13,5	12,76	52,87	382,86	2,03	10,56	91,35	172,01	176,78	44,25	2,43
Факт.к СП%	15	13,8	13,8	14	14,5	15	10,1	14,3	14,7	14,7	13,5

Сводная ведомость по БЖУ и каллорийность за 2 неделю дети с 7-11 лет Обед

День	Пищевые вещества			Энер.ценн ость (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
Итого за 5 дней					0	0	0	0	0	0	0
За 1 день											
Факт.к СП%											

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней Дети с 12 лет Обед

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	33,3	41,18	100,63	913,88	0,47	18,23	447,05	420,46	494,79	90,11	4,61
2	33,01	17,87	124,68	925,73	0,512	38,37	265,2	306,9	358,9	93,7	3,13
3	27,35	38,53	107,92	999,47	0,585	19,61	345,83	531,03	512,48	117,81	5,83
4	32,84	32,57	135,12	952,1	0,498	24,74	244,03	394,7	348,16	117,15	7,51
5	30,04	31,52	141,29	952,17	0,39	16,69	243	460,1	331,17	78,41	10,2
6	27,44	24,23	141,77	942,76	0,778	34,06	434,18	227,95	324,34	114,07	2,32
7	30,46	24,18	131,3	880,02	0,335	14,76	152,55	174,64	366,11	107,85	3,1
8	32,79	29,23	129,3	927,62	0,51	23,96	145,12	186,16	287,22	74,07	5,45
9	32,53	36,29	112,71	934,89	0,345	23,77	291,2	492,33	440,04	122,71	5,64
10	32,34	34,65	128,68	995,99	0,39	21	228,4	476,06	482,36	119,31	6,95
Итого за 10 дней	312,1	310,25	1253,4	9424,63	4,813	235,19	2796,6	3670,33	3945,57	1035,19	54,74
За 1 день	31,21	31,02	125,34	942,46	0,481	23,52	279,7	367,03	394,55	103,51	5,47
Факт.к СП%	34,6	33,7	32,7	34,6	34,3	33,6	31	30,5	32,8	34,5	30,3

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней дети с 12 лет ПОЛДНИК

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	7,46	4,61	51,55	261,33	0,094	13,1	42,4	128,6	129	36,05	5,19
2	20,63	20,21	58,29	499,08	0,65	22,61	53,8	119,87	147,74	47,85	3,17
3	12,56	12,88	48,74	361,87	0,125	9,34	179,5	231,55	206,4	51,98	0,91
4	14,13	10,3	72,84	416,92	0,124	10,68	250,1	187	254,2	60,42	1,6
5	12,6	12,51	44,9	358,35	0,096	4,35	91,92	150,79	122,11	48,56	1,1
6	9,29	10,59	59,67	367,4	0,255	4,17	30	222,2	223	47,7	1,59
7	7,39	5,91	53,68	307,7	0,14	4,89	13,3	146,79	137,74	52,2	3,343
8	17,55	15,06	39,43	379,73	0,094	0,56	103	251,36	267,95	31,75	1,63
9	21,2	22,98	60,68	508,15	0,27	20,67	65	51,5	63,15	29,08	4,77
10	12,23	12,62	38,96	368,12	0,185	15,32	84,44	230,51	216,52	36,95	1,03
Итого за 5 дней	135,04	127,67	528,74	3828,65	2,033	105,69	913,46	1720,17	1767,81	442,54	24,333
За 1 день	13,5	12,76	52,87	382,86	2,03	10,56	91,35	172,01	176,78	44,25	2,43
Факт.к СП%	15	13,8	13,8	14	14,5	15	10,1	14,3	14,7	14,7	13,5

Сводная ведомость по БЖУ и каллорийность за 10 дней дети с 12 лет ПОЛДНИК

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	7,46	4,61	51,55	261,33	0,094	13,1	42,4	128,6	129	36,05	5,19
2	20,63	20,21	58,29	499,08	0,65	22,61	53,8	119,87	147,74	47,85	3,17
3	12,56	12,88	48,74	361,87	0,125	9,34	179,5	231,55	206,4	51,98	0,91
4	14,13	10,3	72,84	416,92	0,124	10,68	250,1	187	254,2	60,42	1,6
5	12,6	12,51	44,9	358,35	0,096	4,35	91,92	150,79	122,11	48,56	1,1
6	9,29	10,59	59,67	367,4	0,255	4,17	30	222,2	223	47,7	1,59
7	7,39	5,91	53,68	307,7	0,14	4,89	13,3	146,79	137,74	52,2	3,343
8	17,55	15,06	39,43	379,73	0,094	0,56	103	251,36	267,95	31,75	1,63
9	21,2	22,98	60,68	508,15	0,27	20,67	65	51,5	63,15	29,08	4,77
10	12,23	12,62	38,96	368,12	0,185	15,32	84,44	230,51	216,52	36,95	1,03
Итого за 5 дней	135,04	127,67	528,74	3828,65	2,033	105,69	913,46	1720,17	1767,81	442,54	24,333
За 1 день	13,5	12,76	52,87	382,86	2,03	10,56	91,35	172,01	176,78	44,25	2,43
Факт.к СП%	15	13,8	13,8	14	14,5	15	10,1	14,3	14,7	14,7	13,5