

Согласовано:

Начальник Территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Пензенской области

И.Ф. Салихов



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Богданова А.Ф.

Богданова А.Ф.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА**

осеннее- зимне-весеннего сезона

Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет

День : первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
3	Бутерброд с сыром сливочным	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
	Итого		14,4	11,37	76,96	442	236,7	23,8	280,6	1,71	0,1	0,78	0,02
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		29,15	24,87	116,04	836,78	120,38	87,01	351,54	6,51	0,381	33,47	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		43,55	36,24	193	1278,78	357,08	110,81	632,14	8,22	0,48	34,25	0,32

День : второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
648	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2		3				0,04
	Итого		19,8	19,8	63	525	238,41	54,92	379,91	1,64	0,15	3,74	0,1
ОБЕД													
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
132	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
451	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200	135	20,7	133,1	1,20	0,08	0,12	
514	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5	54	18	214	0,6	0,2		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		26,42	25,12	121,27	851,2	366,56	77,6	532,4	4,92	0,49	26,86	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		46,22	44,92	184,27	1376,2	604,97	132,52	912,31	6,56	0,64	30,6	0,4

День : третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		12,5	13,17	84,56	499	276,7	24,7	212,1	1,17	0,16	0,7	0,11
ОБЕД													
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/50	16,24	7,08	4,4	124,8	152	59,77	238,46	0,96	0,06	3,35	0,01
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		28,44	28,54	111,54	811,8	336,06	115,77	618,52	4,8	0,55	36,03	0,51
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		40,94	41,71	196,1	1310,08	612,76	140,47	830,62	5,97	0,71	36,73	0,62

День : четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	Итого		23,9	27,2	72	614	260,2	50,5	471,5	2,36	0,31	1,55	0,04
ОБЕД													
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33		1,05	23	18	7,5		0,2	0,2	6	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
492	Плов из птицы	80/130	17,01	13	48,01	375,9	107,8	47,5	199,3	1,7	0,06	7,1	0,05
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		22,14	18,6	102,96	715,9	289,86	85	399,3	4,68	0,39	30,9	0,35
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		46,04	45,8	174,96	1329,9	550,06	135,5	870,8	7,04	0,7	32,45	0,39

День : пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		15,5	12,07	85,96	472	290,7	24,4	220,6	1,77	0,112	0,21	0,02
ОБЕД													
42	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
139	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
297	Каша гречневая	1/150	11,2	5,25	55	180	17,3	62	298,2	2,26	0,22		0,02
	Сосиски молочные отварные	1/ 80	11	23,9		161	19,2		112	0,8			
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60	40	8	36	0,4	0,05	8	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		32,8	38,21	124,84	759,8	242,24	109,3	574,38	7,05	0,58	30,06	0,32
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		48,3	50,28	210,8	1231,8	532,94	133,7	794,98	8,82	0,692	30,27	0,34

День : шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
	Колбаса Докторская запеченная в тесте	75	7,7	10,8	21	141	0,01	0,2	125	1,4	0,1	11,8	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		18,29	24,55	101,28	625	317,91	45	314	6,53	0,23	13,1	0,13
	ОБЕД												
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленая из птицы	80	15,1	13,04	4,72	238,4	56	15,4	170	0,01	0,04	0,26	
639	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		29,93	29,4	105,92	858,9	383,83	95,49	552,54	3,19	0,485	23,58	0,4
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		48,22	53,95	207,2	1483,9	701,74	140,49	866,54	9,72	0,715	36,68	0,53

День : седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Кондитерское изделий (вафли)	50	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		24	25,7	93,3	647	510,5	81,82	582,91	1,84	0,38	5,24	0,14
ОБЕД													
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
437	Гуляш из говядины	80/75	16,5	10,1	6,2	204,6	24,36	16,01	194,69	1,32	0,14	1,28	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		27,45	23,59	107,5	813,68	113,32	72,47	403,83	5,68	0,341	30,68	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		51,45	49,29	200,8	1460,68	623,82	154,29	986,74	7,52	0,721	35,92	0,44

День : восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
685	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	Итого		19,2	20,2	43,5	482	144,2	36,5	381,5	2,2	0,27	0,25	0,03
ОБЕД													
	Помидор свежий порц.	1/30	0,33		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с лапшой	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,05	1,14	
436	Жаркое по-домашнему	80/120	11,8	9,8	21,6	250	119	32,06	265	1,2	0,13	2,3	0,04
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		22,73	18,1	89,55	646	321,15	77,74	437,48	3,52	0,34	28,44	0,34
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		41,93	38,3	133,05	1128	465,35	114,24	818,98	5,72	0,61	28,69	0,37

День : девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		14,9	19,57	88,36	537	364,7	31,7	257,1	5,23	0,18	2	0,14
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
391	Шницель натуральный рыбный	1/80	12,6	8,9	8	166,4	158,9	48,9	256,5	0,87	0,08		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		24,4	30,36	119,54	871,4	348,56	108,9	616,96	4,43	0,58	31,6	0,5
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		39,3	49,93	207,9	1408,4	713,26	140,6	874,06	9,66	0,76	33,6	0,64

День : десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
	Итого		16,7	14,97	81,66	536	264,7	30,8	325,6	1,31	0,12	0,18	0,1
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
487	Мясо курицы отварное	80	12,56	7,12	0,32	115,2	31,2	16	194,4	1,44	0,09		0,03
511	Рис отварной	1/150	3,6	5,06	36	219	1,6	24,86	79,1	0,67	0,04		0,04
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		21,66	20,48	93,92	708,2	217,36	79,36	491,5	5,19	0,4	30	0,37
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		38,36	35,45	175,58	1244,2	482,06	110,16	870,1	6,5	0,52	30,18	0,47
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		443,91	445,87	1883,66	13251,94	5644,04	1312,78	8457,27	75,73	6,548	329,37	4,52

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной

Согласовано

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области

_____ К.Ф.Салихов

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Богданова А.Ф.

_____ Богданова А.Ф.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА**

**осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

День : первый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
	Итого		14,4	11,37	76,96	442	236,7	23,8	280,6	1,71	0,1	0,78	0,02
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8	68,13	25,37	166,13	2,03	0,06	0,025	
516	Рожки отварные	1/200	7	7	62,6	293	8,64	37,5	66,08	1,06	0,106		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		34,3	32,1	136,1	983	150,23	109,46	417,67	7,5	0,432	37,28	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		48,7	43,47	213,06	1425	386,93	133,26	698,27	9,21	0,532	38,06	0,32

День : второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
648	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Масло сливочное	15	0,51	10,8	0,15	99	3		5				0,06
	Итого		20,21	23,4	63,05	558	239,41	54,92	381,91	1,64	0,15	3,74	0,12
ОБЕД													
101	Икра кабачковая	1/80	1,12	4,32	5,92	91,2	32,8	13,6	28,8	0,48	0,016	19,52	
132	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
451	Котлеты из говядины	100	12,15	14,4	16	250	168,75	25,87	166,38	1,5	0,1	0,15	
514	Гороховое пюре	1/200	13,46	7	42,53	267,3	72	24	285,3	0,8	0,26		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		32,63	31,37	137,27	1002,2	430,61	93,87	647,78	5,6	0,576	34,21	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		52,84	54,77	200,32	1560,2	670,02	148,79	1029,69	7,24	0,726	37,95	0,42

День : третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А		
ЗАВТРАК															
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02		
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01		
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08		
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06				
	Итого		12,5	13,17	84,56	499	276,7	24,7	212,1	1,17	0,16	0,7	0,11		
ОБЕД															
43	Салат из свеж. капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,6			
147	Суп с вермишелью с курицей	25/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6			
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/50	20,3	8,85	5,5	156	190	74,7	298,07	1,2	0,75	4,18	0,012		
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2		
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3		
	Итого		33,03	32,35	116,2	878,2	392,46	136,7	700,13	5,36	1,36	45,06	0,512		
	Используется йодированная соль, зелень														
	Всего		45,53	45,52	200,76	1377,2	669,16	161,4	912,23	6,53	1,52	45,76	0,622		

День : четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128	14	11	89	0,8	0,11		
	Итого		23,9	27,2	72	614	260,2	50,5	471,5	2,36	0,31	1,55	0,04
ОБЕД													
	Помидора свежая порц.	1/50	0,55		1,75	38,3	30	12,5		0,33	0,33	10	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
492	Плов из птицы	100/160	21,06	16,09	59,44	465,4	315,46	58,8	246,7	2,1	0,07	8,79	0,06
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		26,41	21,69	115,09	820,7	509,52	101,3	446,7	5,21	0,53	36,59	0,36
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		50,31	48,89	187,09	1434,7	769,72	151,8	918,2	7,57	0,84	38,14	0,4

День : пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		16,77	13,34	87,58	492	311,3	26,15	245,6	1,82	0,114	0,245	0,02
ОБЕД													
42	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	68,3	0,8	0,3	15,41	
139	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
297	Каша гречневая	1/200	14,93	7	73,3	240	23,06	82,6	397,6	3,01	0,29		0,026
	Сосиски молочные отварные	1/ 100	13,75	29,87		201,25	24		140	1			
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60	40	8	36	0,4	0,05	8	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		39,81	47,97	146,7	895,25	271,2	135,9	729,08	8,32	0,77	36,22	0,326
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		56,58	61,31	234,28	1387,25	582,5	162,05	974,68	10,14	0,884	36,465	0,346

День : шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
	Колбаса Докторская запеченная в тесте	100	10,26	14,4	28	188	0,013	0,26	166,6	1,86	0,13	15,78	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		20,85	28,87	108,28	672	317,913	45,06	355,6	6,99	0,26	17,08	0,13
ОБЕД													
	Огурец свежий порц.	1/60	0,46		2,1	12	0,04	15		0,4	0,06	6	
160	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленая из птицы	100	18,88	16,3	5,9	298	70	19,25	212,5	0,0125	0,05	0,325	
639	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		33,94	32,66	108,15	924,5	397,85	106,84	595,04	3,393	0,525	26,645	0,4
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		54,79	61,53	216,43	1596,5	715,763	151,9	950,64	10,383	0,785	43,725	0,53

День : седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Кондитерское изделий (вафли)	50	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		24	25,7	93,3	647	510,5	81,82	582,91	1,84	0,38	5,24	0,14
ОБЕД													
50	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
437	Гуляш из говядины	100/75	18,63	11,4	7	231	27,5	18,08	219,81	1,49	0,16	1,45	
516	Рожки отварные	1/200	7	7	62,66	294	8,64	37,55	66,08	1,07	0,107		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		31,53	29,0	127,36	942,9	132,68	92,78	461,85	5,44	0,403	34,65	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		55,53	54,7	220,66	1589,9	643,18	174,6	1044,76	7,28	0,783	39,89	0,44

День : восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Колбаса Докторская отварная	1/80	10,24	17,7	1,28	204,8	22,4	17,6	142,1	1,28	0,18		
	Итого		23,04	26,8	43,98	558,8	152,6	43,1	434,6	5,22	0,34	0,25	0,03
ОБЕД													
	Помидор свежий порц.	1/60	0,66		2,1	12	0,04	15		0,4	0,06	6	
160	Суп молочный с лапшой	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,05	1,14	
436	Жаркое по-домашнему	100/150	14,75	12,25	27	312,5	148,75	40,08	331,25	1,5	0,16	2,88	0,05
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		26,01	20,55	96	714,5	350,92	93,26	503,73	4,02	0,4	32,02	0,35
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		49,05	47,35	139,98	1273,3	503,52	136,36	938,33	9,24	0,74	32,27	0,38

День : девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4,5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53	222	3,8	96,5	0,1	0,04	0,7	0,01
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		14,9	19,57	88,36	537	364,7	31,7	257,1	5,23	0,18	2	0,14
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,67	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
391	Шницель натуральный рыбный	1/100	15,75	11,13	10	208	198,63	61,13	320,63	1,09	0,1		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		28,08	34,63	125,1	948,2	406,69	127,13	701,49	4,97	0,72	39,87	0,5
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		42,98	54,2	213,46	1485,2	771,39	158,83	958,59	10,2	0,9	41,87	0,64

День : десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
	Итого		16,7	14,97	81,66	536	264,7	30,8	325,6	1,31	0,12	0,18	0,1
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/100	1,4	5,4	7,4	114	41	17	36	0,6	0,02	24,4	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
487	Мясо курицы отварное	100	15,7	8,93	0,4	144	39	20	243	1,8	0,11		0,038
511	Рис отварной	1/200	4,8	6,75	48	292	2,13	33,15	105,46	0,89	0,05		0,05
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		26,7	26,68	109,7	867	246,19	100,15	584,46	6,07	0,31	42,2	0,388
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		43,4	41,65	191,36	1403	510,89	130,95	910,06	7,38	0,43	42,38	0,488
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		499,71	513,39	2017,4	14532,25	6223,073	1509,94	9335,45	85,173	8,14	396,51	4,586

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной