

УТВЕРЖДАЮ



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНОВ СЛАВЫ
ПАВЛА ИЛЬИЧА АРЧАКОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА СТАРОЩЕРБИНОВСКАЯ**

Возрастная категория: 11 лет и старше

[illegible]

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рсцен туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак:														
52	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33	
Л1500	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80	
	Каша вязкая пшенная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	0,28	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72	
	Итого на завтрак:		23,95	28,95	109,41	793,3	0,64	8,3	80	3,14	289,61	1012,42	324,23	10,15	
	Обед:														
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38	
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	17,50	20,88	4,88	277,38	0,11	7,88	0,00	1,25	43,13	360,38	48,00	4,88	
	Каша вязкая пшенная	180	8,21	11,03	59,04	274,20	0,28	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45	
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	
	Итого на обед:		39,54	40,66	168,52	1104,33	0,95	49,61	0,16	3,80	260,15	1408,80	385,78	17,53	
	ИТОГО:		63,49	69,61	277,93	1897,63	1,59	57,91	80,16	6,94	549,76	2421,22	710,01	27,68	

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
	Завтрак:															
		60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10		0,50	
258	Мясо духовое с картофелем	200	18,63	20,77	17,52	331,49	0,11	6,11	0,00	0,00	36,70	243,93	48,10		4,11	
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26		0,19	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20		0,44	
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5		1,72	
	Итого на завтрак:		24,98	21,58	103,9	709,68	0,36	10,86	0	1,1	136,27	404,19	109,16		6,96	
	Обед:															
47	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33		0,55	
1150	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	0,01	1,84	0,00	0,38	26,63	15,34	6,46		0,34	
235	Щипель рыбный натуральный	100	10,08	7,00	7,53	133,74	0,05	2,99	0,23	0,44	52,80	150,45	23,03		1,99	
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38		0,98	
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00		0,20	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40		0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00		1,96	
	Итого на обед:		28,83	29,22	97,92	770,92	0,57	41,51	3,03	2,79	442,42	567,40	131,60		6,68	
	ИТОГО:		53,81	50,8	201,82	1480,6	0,93	52,37	3,03	3,89	578,69	971,59	240,76		13,64	

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рсчеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак:																
	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	0,03	3,89	49,00	0,18	25,34	61,38	26,51	0,73			
	Макаронные отварные с овощами	140/60	5,68	6,11	31,32	202,94	0,08	2,98	0,00	0,00	21,32	55,87	19,04	1,13			
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72			
	Итого на завтрак:		25,1	25,54	92,56	700,42	0,39	8,71	73,4	1,28	252,79	353,17	104,59	4,5			
	Обед:																
47	Овощи соленные с растительным маслом	100	1,42	4,17	7,00	71,17	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55			
94	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	0,11	10,48	0,00	0,19	36,44	70,91	30,23	1,16			
212	Омлет с сосисками	200	19,22	23,00	3,22	296,78	0,09	5,24	0,36	3,22	139,56	260,22	23,74	3,17			
	Кефир	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:		34,67	39,41	81,81	821,78	0,54	33,02	0,71	5,37	499,59	543,76	128,20	7,68			
	ИТОГО:		59,77	64,95	174,37	1522,2	0,93	41,73	74,11	6,65	752,38	896,93	232,79	12,18			

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	Завтрак:													
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	0,17	22,01	0,00	0,00	44,82	104,96	33,64	1,22
	Напиток из плодов	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72
	Итого на завтрак:		17,7	13,51	86,7	539,09	0,47	26,9	14,75	1,2	162,07	342	97,55	7,07
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50
92	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	3,28	24,91	4,08	1,24	3,43	5,61	5,09	4,13
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	0,09	14,89	0,20	0,26	48,37	142,21	50,86	2,52
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		31,38	26,83	86,53	713,47	3,75	45,6	4,68	2,46	374,07	474,32	132,02	9,97
	ИТОГО:		49,08	40,34	173,23	1252,56	4,22	72,5	19,43	3,66	536,14	816,32	229,57	17,04

День: шестой
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рацион туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
	Завтрак:															
222	Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	36,5	427,35	0,13	0,53	104,75	0	213,4	280,1	37,28	1,48		
	Сгущенное молоко	30	0,12	0	15,76	63,54	0	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08		
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,02	0,62	40	0,52	29,44	23,8	18,4	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого на завтрак:		25,67	21,49	98,72	690,99	0,19	2,11	144,75	1,04	261,02	346,1	71,78	2,62		
	Обед:															
50	Салат из свежесырое	100	3,83	7,5	6,88	110,37	0,02	5,5	0	0,1	29,5	33,83	17,17	1,1		
	Суп гороховый	250	8,25	11,5	23,13	229	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38		
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70	2,1	24	100,56	34,35	1,8		
205	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96		
	Итого на обед:		30,52	37,94	138,15	1016,15	0,66	20,77	70,28	5,01	202,08	499,79	158,15	12,77		
	ИТОГО:		56,19	59,43	236,87	1707,14	0,85	22,88	215,03	6,05	463,1	845,89	229,93	15,39		

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рцен туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															(г)		
	Завтрак:																
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30			
181	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	0,05	0,00	0,00	0,52	9,52	30,95	6,67	0,52			
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Итого на завтрак:		11,18	6,08	58,94	521,54	0,1	0,24	0,78	1,19	293,82	218,55	31,77	1,54			
	Обед:																
52	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33			
99	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	0,09	12,98	0,00	3,13	43,56	61,60	25,94	0,98			
258	Мясо духовое с картофелем и овощами	200	18,63	20,77	17,52	331,49	0,11	6,11	0,00	0,57	36,70	243,93	48,10	4,11			
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:		30,48	37,18	114,49	914,69	0,53	30,05	0,01	5,38	199,16	504,83	143,22	12,24			
	ИТОГО:		41,66	43,26	173,43	1436,23	0,63	30,29	0,79	6,57	492,98	723,38	174,99	13,78			

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			вещества				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У										(ккал)	
Рацион	Наименование блюда	порции				ккал										
туры		(г)				ценность										
	Завтрак:															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55		
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72		
	Итого на завтрак:		20,93	18,34	75,95	552,56	0,32	32,53	0,17	2,01	153,67	267,59	97,66	5,26		
	Обед:															
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50		
81	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63		
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,25	8,88	12,00	164,88	0,09	3,94	0,09	1,14	79,00	133,50	22,75	0,61		
311	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	0,16	18,96	0,10	0,31	65,16	121,68	35,52	1,25		
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		24,27	23,70	126,67	817,22	0,65	65,07	0,18	2,73	302,50	502,33	156,99	72,66		
	ИТОГО:		45,2	42,04	202,62	1369,78	0,97	97,6	0,35	4,74	456,17	769,92	254,65	77,92		

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак:														
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	9,88	10,86	4,00	153,26	0,11	7,88	0,00	1,25	43,13	288,13	48,00	4,88	
	Каша гречневая	180	9,74	5,67	54,78	309,05	0,08	0,00	7,37	0,24	10,78	55,33	55,88	5,14	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72	
	Итого на завтрак:		28,73	20,83	111,07	746,61	0,47	9,72	#ЗНАЧ:	2,59	260,04	579,38	162,92	12,66	

	Обед:														
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,88	8,50	24,13	204,50	0,06	0,94	0,06	0,63	252,13	210,25	31,50	0,63	
223	Запеканка из творога	200	21,58	17,26	21,47	327,58	0,17	0,84	0,42	7,16	294,95	406,95	62,95	2,53	
359	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	
	Итого на обед:		42,27	32,16	153,84	1074,16	0,55	5,40	1,26	11,81	929,11	935,64	166,07	6,95	
	ИТОГО:		71	52,99	264,91	1820,77	1,02	15,12	#ЗНАЧ:	14,4	1189,15	1515,02	328,99	19,61	

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рсип туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
	Завтрак:															
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78		
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38	0,98		
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72		
	Итого на завтрак:		22,29	16,35	66,65	517,04	0,37	17,59	5,8	0,71	132,3	323,87	86,37	7,12		
	Обед:															
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10		
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38		
493	Птица тушенная в сметанном соусе	100	26,09	6,41	8,13	194,53	0,09	0,00	0,06	0,63	27,34	250,63	29,36	1,61		
205	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		46,57	33,01	134,40	1020,94	0,67	20,73	0,35	3,54	205,43	649,85	153,16	12,58		
	ИТОГО:		68,86	49,36	201,05	1537,98	1,04	38,32	6,15	4,25	337,73	973,72	239,53	19,7		

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															(г)	
	Завтрак:															
222	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48		
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08		
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого на завтрак:		25,67	21,49	98,72	690,99	0,19	2,11	144,75	1,04	261,02	346,10	71,78	2,62		
47	Обед:															
	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10		
239	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38		
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80		
	Макароны отварные с соусом	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		27,69	26,22	132,25	928,58	0,70	30,80	0,74	4,86	516,55	676,47	176,25	5,87		
	ИТОГО:		53,36	47,71	230,97	1619,57	0,89	32,91	145,49	5,90	777,57	1022,57	248,03	8,49		

День: двенадцатый

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		У	Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак:																
181	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30			
	Каша манная молочная	250	7,23	15,19	47,36	355,10	0,09	1,66	82,20	0,00	184,37	195,78	42,69	0,67			
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Итого на завтрак:		15,20	20,87	82,42	578,34	0,14	1,90	82,98	0,59	467,47	374,58	60,19	1,69			
	Обед:																
92	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	0,02	3,47	0,00	0,22	15,67	26,17	15,57	0,58			
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	3,28	24,91	4,08	1,24	3,43	5,61	5,09	4,13			
389	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:		24,92	21,41	97,43	682,07	3,67	45,61	4,25	2,76	138,25	295,94	109,28	12,32			
	ИТОГО:		40,12	42,29	179,86	1260,41	3,81	47,51	87,23	3,35	605,72	670,51	169,47	14,01			

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Москва 2004г. <Хлебпродинформ> под редакцией В.Т. Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: Делта плюс, 2017