

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2
им. П.И. Арчакова
ст. СтароЩербиновская

О. А. Сапотько

« 01 » декабря 2021 год



ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

зима -весна

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

Примерное цикличное меню.

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				В ₁	С	А	Е	вещества			
			Б	Ж	У						(мг)			
	Завтрак:													
131	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90
211	Омлет с сыром	200	21,79	25,83	3,19	463,52	5,89	0,94	42,83	5,58	127,25	326,99	7,56	17,09
382	какао молоке	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
пром	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
пром	Хлеб ржаной	20	2,52	0,50	22,23	103,54	0,23	0,32	0,00	0,23	10,35	47,70	11,25	1,40
	Итого на завтрак:		36,76	34,38	75,89	891,18	6,34	2,85	67,23	6,93	334,52	627,71	84,02	21,31
	Обед:													
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83
83	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63
Л443	Плов из говядины	230	24,09	24,84	38,25	472,93	0,12	2,06	0,00	0,36	22,88	322,97	63,31	4,27
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
пром	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
пром	Хлеб ржаной	20	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:		34,57	33,87	133,00	973,36	0,52	21,21	0,00	2,21	187,02	583,39	168,99	11,93
	ИТОГО:		71,33	68,25	208,90	1864,53	6,86	24,07	67,23	9,14	521,54	1211,10	253,01	33,25

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

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			чекская	(мг)				вещества				
				(г)	Б			Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р
	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		
303	Каша вязкая пшеничная	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		
376	чай 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		
пром	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
пром	Хлеб ржаной	20	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25		
	Итого на завтрак:		23,08	27,73	118,63	815,80	0,62	7,04	70,00	3,16	138,60	888,26	295,73	9,55		
	Обед:															
70	Овощи натуральные соленые	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		
Л1150	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		
386	Рыба запеченная с овощами	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		
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		
342	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		
пром	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		
пром	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:		21,98	22,19	116,07	752,08	0,53	53,88	2,49	2,49	227,98	380,69	115,06	5,76		
	ИТОГО:		45,06	49,91	234,71	1567,88	1,15	60,91	72,49	5,65	366,58	1268,95	410,80	15,32		

День: третий

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			чекская	(мг)				вещества				
				(г)	(г)			ценность	(мг)							
		Б	Ж		У	(ккал)	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак:															
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83		
284	жаркое по дамашнему	220	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		
пром	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
пром	Хлеб ржаной	20	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25		
	Итого на завтрак:		26,24	21,72	122,21	789,26	0,41	12,30	0,00	1,39	116,22	390,30	105,40	6,83		
	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		
102	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		
255	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	0,228	15,24	6288	1,2	36	286,8	20,4	6		
196	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	0,084	0	8,04	0,264	11,76	60,36	60,96	5,604		
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		
пром	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		
пром	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:		41,55	29,97	183,42	1169,81	0,88	43,69	6296,20	4,68	248,40	741,89	208,87	19,84		
	ИТОГО:		67,79	51,68	305,63	1959,07	1,28	55,99	6296,20	6,07	364,63	1132,19	314,26	26,66		

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

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			чекская	(мг)				вещества				
				(г)	Б			Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р
	(г)	(ккал)														
	Завтрак:															
55	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		
267	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		
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,68	6,11	31,32	202,94	0,08	2,98	0,00	0,00	21,32	55,87	19,04	1,13		
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		
пром	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		
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
пром	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	0,07	0,00	16,67	0,00	8,23	31,23	11,58	0,60		
	Итого на завтрак:		24,19	26,69	122,24	825,82	0,36	13,34	65,67	1,04	99,71	240,35	94,55	4,62		
	Обед:															
49	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	1,50	38,72	0,30	0,67	3,42	3,75	4,52	5,26		
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		
160	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	134,89	0,08	0,00	0,00	0,00	18,67	114,67	23,11	1,33		
297	Каша ячневаясо сливочным маслом	180	5,58	10,98	37,08	277,20	0,02	0,00	2,65	0,60	2,38	78,02	11,27	0,41		
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		
пром	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		
пром	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		
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Итого на обед:		25,27	29,92	134,22	971,85	2,01	53,47	2,95	2,53	138,00	407,85	113,52	13,59		
	ИТОГО:		49,46	56,61	256,47	1797,67	2,37	66,81	68,62	3,58	237,70	648,20	208,07	18,20		

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

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			ческая	(мг)				вещества				
				(г)	(г)			ценность	(мг)							
		Б	Ж		У	(ккал)	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак:															
131	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90		
234	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		
520	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		
377/1	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		
пром	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		
пром	Хлеб ржаной	20	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Итого на завтрак:		22,74	17,93	92,44	636,23	0,54	22,87	18,15	1,15	165,81	394,21	116,57	8,43		
	Обед:															
70	Овощи натуральные соленые	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	суп гороховый	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		
289	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		
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		
пром	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		
пром	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		
414	печенье	30	6,8	6,825	49,225	285,5125	2,775	2,5375	4,9625	1,275	3,825	12,6125	8,875	20,1		
	Итого на обед:		25,87	21,84	92,12	953,98	3,68	47,00	4,27	2,66	148,06	308,32	112,02	12,57		
	ИТОГО:		48,61	39,77	184,56	1590,21	4,22	69,87	22,42	3,81	313,86	702,52	228,58	21,00		

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

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			ческая	(мг)				вещества				
				(г)	(г)			ценность	(мг)							
		Б	Ж		У	(ккал)	В 1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	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		
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		
пром	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		
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00		
пром	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		
338	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Итого на завтрак:		34,06	30,50	104,28	827,86	0,23	14,40	105,53	0,92	551,58	534,05	75,13	5,05		
	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		
102	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		
Л1500	Биточки рубленые 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		
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		
пром	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		
пром	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:		30,53	37,94	138,15	1016,15	0,65	20,77	70,28	5,01	202,09	499,79	158,15	12,77		
	ИТОГО:		31,03	38,44	150,40	1844,01	0,68	33,27	70,28	5,26	222,09	513,54	169,40	15,52		

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
			вещества				чекская	(мг)				вещества		
Рецеп	Наименование блюда	порции	(г)			ценность						(мг)		
туры		(г)	(г)				(ккал)	В ₁	С	А	Е	С а	Р	М g
	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
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
пром	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		15,69	10,10	73,77	635,10	0,19	14,30	25,18	1,76	453,74	345,26	55,36	4,49
	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
284	Запеканка картофельная с мясом	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
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
пром	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	0,01	0,00	0,01	0,60	6,20	18,00	4,00	0,40
пром	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
пром	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	4,81	199,16	504,83	143,22	12,24
	ИТОГО:		46,18	47,28	188,26	1549,79	0,72	44,35	25,19	6,57	652,90	850,09	198,58	16,74

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			чекская	(мг)				вещества				
				(г)	(г)			ценность	(мг)							
		Б	Ж		У	(ккал)	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	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		
289	Рагу из птицы	230	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19		
358	кофейный напиток на молоке	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		
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
пром	Хлеб пшеничный	20	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:		20,18	18,18	97,85	635,74	0,28	32,03	0,17	1,96	122,97	231,62	84,27	4,15		
	Обед:															
70	Овощи натуральные соленые	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		
235	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89		
311	Картофель отварной	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		
342	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		
пром	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		
пром	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:		23,13	21,88	126,72	796,23	0,62	61,77	14,85	1,89	272,84	480,51	152,45	72,93		
	ИТОГО:		43,31	40,06	224,57	1431,98	0,90	93,80	15,02	3,85	395,81	712,13	236,72	77,08		

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

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные					
			порции	вещества			чечская	(мг)				вещества				
				(г)	Б			Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р
						(ккал)										
	Завтрак:															
131	Зеленый горошек	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90		
311	Запеканка из печени с рисом	200	25,68	10,4457	28,26286	333,142857	0,36571	11,9429	10224	2,73143	35,54286	429,6	39,54286	8,8		
330	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0,00	13,65	11,36	2,64	0,10		
376	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		
пром	Хлеб пшеничный	40	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
пром	Хлеб ржаной	20	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Итого на завтрак:		35,21	17,61	83,92	658,36	0,64	12,17	10224,17	3,32	106,14	581,33	87,10	12,08		

	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
48	Суп с макаронами	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,04	0,50	12,50	0,00	28,55	38,50	10,68	0,65
454	птица тушенная соусе	100	14,2	11,4	13	213	0,075	0	0	0	21	129	26	1,5
534	каша ячневая	180	4,50	8,28	19,26	169,20	0,13	76,50	0,00	0,00	260,39	180,00	90,00	3,60
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
пром	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
пром	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:		32,41	33,80	129,60	962,88	0,56	83,51	12,50	0,98	435,02	531,27	197,70	10,16
	ИТОГО:		67,62	51,41	213,52	1621,24	1,20	95,68	10236,67	4,30	541,16	1112,60	284,80	22,24

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			вещества				(мг)				вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак:													
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83
386	Рыба запеченная с овощами	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
377/1	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
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
пром	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
414	булочки с повидлом	50	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78
	Итого на завтрак:		24,39	16,47	94,83	841,61	0,38	21,02	5,80	1,47	134,81	328,67	90,16	7,24
	Обед:													
49	капуста квашеная	100	1,18	3,20	8,88	69,13	1,50	38,72	0,30	0,67	3,42	3,75	4,52	5,26
102	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	котлеты куриные	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	каша пшеничная	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
пром	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
пром	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:		43,92	28,71	136,40	979,71	2,16	53,95	0,65	4,10	179,35	619,77	140,51	16,74
	ИТОГО:		68,31	45,17	231,22	1821,32	2,53	74,97	6,45	5,57	314,16	948,44	230,67	23,98

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
			вещества				ческая	(мг)				вещества		
Рецеп	Наименование блюда	порции	(г)			ценность		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
туры		(г)	Б	Ж	У		(ккал)							
	Завтрак:													
61	сыр	20	2,83	2,17	27,50	140,83	0,02	3,17	0,00	0,00	69,00	105,67	73,83	1,65
222	запеканка 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
пром	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
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	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:		31,19	26,85	119,53	844,51	0,20	4,85	104,75	0,52	336,58	475,97	127,21	3,65
	Обед:													
47	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	0,02	19,88	0,00	0,00	52,45	34,08	16,08	0,67
38	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24
239	котлеты рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56
178	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	0,10	0,71	0,04	0,24	76,92	130,68	36,36	0,59
374	печенье	30	4,89	7,80	40,69	252,54	2,01	3,43	4,43	0,96	2,72	7,37	4,23	15,02
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
пром	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
пром	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:		27,44	29,11	195,35	1205,61	2,65	32,36	4,77	5,82	311,75	527,28	169,94	21,38
	ИТОГО:		58,63	55,95	314,88	2050,13	2,85	37,21	109,52	6,34	648,33	1003,25	297,15	25,03

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
			вещества				ценность	(мг)				вещества		
Рецеп	Наименование блюда	порции	(г)			(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
туры		(г)	(г)											
	Завтрак:													
344	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,81	63,00	0,00	1,25	100,00		22,00	76,80	4,80	1,00
84	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	0,00	0,00	0,00		1,90	18,75	33,75	0,75
376	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
пром	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
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Итого на завтрак:		16,60	15,87	91,98	564,45	0,07	13,78	100,00	0,69	63,00	138,10	56,80	5,22
	Обед:													
	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
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
255	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	0,228	15,24	6288	1,2	36	286,8	20,4	6
520	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
338	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
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
пром	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
пром	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:		30,98	25,38	127,41	861,89	4,02	82,41	6292,08	3,98	197,01	577,79	130,34	20,10
	ИТОГО:		47,58	41,25	219,39	1426,34	4,09	96,19	6392,08	4,67	260,01	715,89	187,14	25,32

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 редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 11 лет и старше

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., брутто												итого	за 1 день	% выполнен ия от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	57,75	60	127,5	43,2	76				86,6		105,5	143		641,8	53,48р.	92,61
птица	33					149,8		86		149,8				385,6	32,13р.	97,37
колбасные изделия	11				71				71			11		153	12,75р.	115,91
рыба	44		131,25			131					131		131,25	524,5	43,71р.	99,34
яйцо	24	63,12	18	15	9,5		108	15	21,6	40				290,22	24,19р.	100,77
молоко	165	323,7	30	300		130	220	220		312		205	30	1770,7	147,56р.	89,43
творог, полужирный	33	142						37,3	142				37,3	358,6	29,88р.	90,56
сметана	5,5	10		15		15			15	16				71	5,92р.	107,58
сыр	6,6	20		20				20		20				80	6,67р.	101,01
масло сливочное	19,25	15,5	19,5	14,4	18	28,5	24	19,5	29	12	12,5	10	22,5	225,4	18,78р.	97,58
масло растительное	9,9	10	8	11	6	17,5		23,8	23,1	12	33,8	8,2	8,2	161,6	13,47р.	136,03
макаронные изделия	11		50		50							50		150	12,50р.	113,64
крупы	27,5		54	28		30		35	19	33,45	55	51		305,45	25,45р.	92,56
мука пшеничная	11	25	3,6			1,85	44,6		1,85				44,6	121,5	10,13р.	92,05
сахар	24,75	25,55	22	25	30	22	30	68	36,5	25,15	23	23	18,1	348,3	29,03р.	117,27
кондитрские изделия	8,25													0	0,00р.	0,00
картофель	137,5	228	80	208	176	191		85	128,5	185	75	53	177	1586,5	132,21р.	96,15
овощи	220	128,75	187	232	320	197	55	124,75	346	102,5	295,48	29	58,6	2076,08	173,01р.	78,64
фрукты сухие	5,75		25			25				25		25		100	8,33р.	144,93
фрукты свежие	110	45,4	200		245,4		200	45,4	245		45,4		200	1226,6	102,22р.	92,92
соки	110			200						200				400	33,33р.	30,30
чай	0,22		1		1	1			1		1			5	0,42р.	189,39
какао	0,66	2		2			2	2		2		2	2	14	1,17р.	176,77
хлеб пшеничный	110	128,13	128,13	110	128,125	110	110	110	128,125	128,125	110	110	110	1410,625	117,55р.	106,87
хлеб ржаной	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	792	66,00р.	100,00

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	обед	всего за день	% от суточной потребности
1	891,18	973,36	1864,53	68,55
2	815,80	752,08	1567,88	57,64
3	789,26	1169,81	1959,07	72,02
4	825,82	971,85	1797,67	66,09
5	636,23	953,98	1590,21	58,46
6	827,86	1016,15	1844,01	67,79
7	635,10	914,69	1549,79	56,98
8	635,74	796,23	1431,98	52,65
9	658,36	962,88	1621,24	59,60
10	841,61	979,71	1821,32	66,96
11	844,51	1205,61	2050,13	75,37
12	564,45	861,89	1426,34	52,44
средний процент суточной протребности по циклическому меню				62,88