

Согласовано
Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области



К.Ф.Салихов

Индивидуальный предприниматель
Киреева М.В.



Киреева М.В.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ СОШ № 3 г. НИКОЛЬСКА**

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

Согласовано

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области

_____ К.Ф.Салихов

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Киреева М.В.

_____ Киреева М.В.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
сезона
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
693	Какао Несквик	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
	Итого		19,1	21,37	85,46	574	352,7	37,8	370,6	1,87	0,14	2,08	0,03
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,5	5,1	44	21,09	12,54	24,58	0,4	0,01	5,70	
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	0,4		22,4	117,6	18	4	10	0,6	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		28,75	24,83	116,04	836,8	120,38	87,5	351,54	5,83	0,39	33,47	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		47,85	46,2	201,5	1410,8	473,08	125,3	722,14	7,7	0,53	35,55	0,33

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	В ₁	С	А
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

№ 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
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	106	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
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		22,14	18,6	102,96	701,9	289,86	85	399,3	4,68	0,39	30,9	0,35
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		46,04	45,8	174,96	1315,9	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

№ 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 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	
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		17,8	15,67	90,66	566	318,7	31,4	265,6	1,37	0,132	0,21	0,1
	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		50,6	53,88	215,5	1325,8	560,94	140,7	839,98	8,42	0,712	30,27	0,42

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	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	75	7,7	10,8	21	141	0,01	0,2	125	1,4	0,1	11,8	
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		13,59	15,27	92,78	493	201,91	31	224	2,87	0,19	11,8	0,02
	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 сухофруктов	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	552,24	3,19	0,485	23,58	0,4
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		43,52	44,67	198,7	1351,9	585,74	126,49	776,54	6,06	0,675	35,38	0,42

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		
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Кондитерское изделий (вафли)	50	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		21,7	22,1	88,6	553	482,5	74,82	537,91	2,24	0,36	5,24	0,06
ОБЕД													
50	Салат из свеклы	1/60	0,78	5,9	5,1	63,6	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	3,75	
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	0,2	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		27,93	25,95	107,5	833,3	113,3	72,96	403,83	5	0,35	28,73	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		49,63	48,05	196,1	1386,3	595,82	147,78	941,74	7,24	0,71	33,97	0,36

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	16,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	2,94	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 сахаром	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	28,2	43,5	482	144,2	36,5	381,5	4,74	0,27	0,25	0,03
	ОБЕД												
	Огурец 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	0,04
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	0,38
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		41,93	46,3	133,05	1128	465,35	114,24	818,98	8,26	0,61	28,69	0,41

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
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	
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,01
391	Шницель натуральный рыбный	1/80	12,6	8,9	8	166,4	158,9	48,9	256,5	0,87	0,08		
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		24,4	30,36	107,74	787,4	342,5	104,9	612,96	4,03	0,56	31,6	0,31
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		36,9	43,53	192,3	1286,4	619,26	129,6	825,06	5,2	0,72	32,3	0,42

День : десятый
 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	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
693	Какао Неквик	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
	Итого		19,1	21,37	85,46	574	352,7	37,8	370,6	1,87	0,14	1,48	0,03
	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	155	32	180	1,3	0,18	10,8	
487	Голень куриная отварная	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
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	2,4	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		21,66	20,48	105,72	792,2	220,36	85,36	473,9	4,79	0,42	30	0,37
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		40,76	41,85	191,18	1366,2	573,06	123,16	844,5	6,66	0,56	31,48	0,4
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		444,49	459,61	1883,66	13257,58	5631,04	1315,7	8382,67	69,11	6,567	333,1	4,17

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и составлены на основании:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной
- Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания Москва 2008г. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян

Согласовано
Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области



К.Ф.Салихов

Индивидуальный предприниматель
Киреева М.В.



Киреева М.В.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ СОШ № 3 г. НИКОЛЬСКА**

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

Согласовано
Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области

_____ К.Ф.Салихов

Индивидуальный предприниматель
Киреева М.В.

_____ Киреева М.В.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ СОШ № 4 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		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
693	Какао Несквик	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
	Итого		19,1	21,37	85,46	574	352,7	37,8	370,6	1,87	0,14	2,08	0,03
ОБЕД													
50	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,6	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	1,20	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	7,3	0,432	37,28	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		53,4	53,47	221,56	1557	502,93	147,26	788,27	9,17	0,572	39,36	0,33

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	142,7	24,95	26,40	63,3	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		2,4	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	1032,2	310,56	89,87	546,18	5,6	0,576	34,21	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		52,84	54,77	200,32	1590,2	549,97	144,79	928,09	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	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	1/100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,6	
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	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		3,6	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		33,03	32,35	116,2	878,2	392,46	136,7	680,13	5,63	1,36	45,06	0,512
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		45,53	45,52	200,76	1377,2	669,16	161,4	892,23	6,8	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 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	106	58	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
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		26,41	21,69	115,09	806,7	409,52	101,3	446,7	5,21	0,53	36,59	0,36
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		50,31	48,89	187,09	1420,7	669,72	151,80	918,2	7,57	0,84	38,14	0,4

День : пятый
 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													
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	7,6	7,6	9,7	120	284,6	10,5	150	0,3	0,012	0,21		
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		17,8	15,67	90,66	566	339,3	31,4	265,6	1,37	0,132	0,21	0,1	
	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		57,61	63,64	237,36	1461,25	610,5	167,3	994,68	9,69	0,902	36,43	0,426	

День : шестой
 Неделя: вторая
 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	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	100	10,26	14,4	28	188	0,013	0,26	166,6	1,86	0,13	15,78	
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		16,15	18,87	115,78	540	201,91	31,06	265,6	3,33	0,22	15,73	0,02
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 рубленные из птицы	100	18,88	16,3	5,9	298	70	19,25	212,5	0,0125	0,05	0,325	
639	Компот из сухофруктов	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	3,395	0,525	26,645	0,4
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		50,09	51,53	223,93	1464,5	599,76	137,9	860,54	6,725	0,745	42,375	0,42

День : седьмой
 Неделя: вторая
 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	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		
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Кондитерское изделий (вафли)	50	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		21,7	22,1	88,6	553	482,5	74,82	537,91	2,24	0,36	5,24	0,06
ОБЕД													
50	Салат из свеклы	1/100	1,3	9,83	8,5	106	35,15	20,9	40,96	1,33	0,016	6,25	
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	0,2	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		32,33	32,93	127,36	975,6	132,68	92,78	461,85	5,97	0,403	31,4	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		54,03	55,03	215,96	1528,6	615,18	167,6	999,76	8,21	0,763	36,64	0,36

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	16,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	2,94	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 сахаром	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	34,8	43,98	558,8	152,6	43,1	434,6	5,22	0,34	0,25	0,03
ОБЕД													
	Огурец 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	0,04
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	0,39
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		49,05	55,35	139,98	1273,3	503,52	136,36	938,33	9,24	0,74	32,27	0,42

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		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	1/100	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	0,01
391	Шницель натуральный рыбный	1/100	15,75	11,13	10	208	198,63	61,13	320,63	1,09	0,1		
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		28,08	34,63	113,3	864,2	400,69	123,13	699,09	4,57	0,7	39,87	0,31
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		40,58	47,8	197,86	1363,2	677,39	147,83	911,19	5,74	0,86	40,57	0,42

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

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети чес 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
693	Какао Неквик	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
	Итого		19,1	21,37	85,46	574	352,7	37,8	370,6	1,87	0,14	1,48	0,03
	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	155	32	180	1,3	0,18	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
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	2,4	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		26,7	26,68	121,5	951	249,19	106,15	566,86	6,47	0,46	42,2	0,388
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		45,8	48,05	206,96	1525	601,89	143,95	937,46	8,34	0,6	43,68	0,418
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		498,52	524,05	22031,78	14560,95	5997,3	1506,43	9168,75	78,725	8,268	393,175	5,636

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и составлены на основании:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной
- Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания Москва 2008г. И.М. Скурихин , В.А. Тутельян

