


копия верна

«Согласовано»  
Начальник ТО «Роспотребнадзор»  
в Выселковском,  
Усть-Лабинском, Кореновском  
и Динском районах

  
Ю.М. Литовченко

ИП *Маковецкая Т.Т.*  
«Согласовано»

  
А.В. ГУТМАНОВА  
Директор МАОУ СОШ № 2, МБОУ гимназия № 5,  
МБОУ СОШ №№ 6, 8, 11, 12, 13, 19, 20, 21, 23, 24,  
25, 26, 27, 28, 36, МКОУ СОШ №№ 4, 15, 18  
МО Усть-Лабинский район

«Утверждаю»

ИП *Асдова С.А.* С.А. Асдова

ИП *Маковецкая Т.Т.* Т.Т. Маковецкая

**Примерное 12-ти дневное меню  
горячих школьных завтраков и обедов  
для организации питания детей 11-18 лет в общеобразовательных  
учреждениях Усть-Лабинского района  
Сезон осенне-зимний**

**1 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Табл.4	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	250/7	10,0	6,0	44	330	8,0	0,35	0,09	0,07	26	550	65	4,1
	Бутерброд с маслом	35/10	2,9	7,8	17,6	141	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
631	Компот из свежих фруктов	1/200	0,5	4,5	20	128	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2
	Итого:		15,1	18,6	93,6	659	8,2	11	0,6	0,84	287,7	817,4	123,6	7,0

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,4	14,0	106	0,02	16	0,0	0,0	4,5	2,5	9,2	0,1
462	Тефтели из мяса и риса	1/80	13,0	12,2	20,0	170	0,1	6,7	0,0	0,0	2,5	3,8	1,7	2,0
332	Макаронные изделия отварные	1/150	4,0	10,0	24,0	202,0	0,03	2,3	0,0	0,0	15,6	2,3	1,5	0,2
	Икра кабачковая пром. произ-ва	1/100	1,0	3,7	10,0	90,0	0,1	19,3	0,0	0,0	4,5	1,5	0,3	0,1
	Хлеб пшеничный	2/35	4,4	0,8	30,0	160	0,4	0,0	0,0	0,2	34,0	104	40	2,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5
	Итого:		26,3	31,4	135	888	1,4	54,8	0,0	0,3	73,2	173,0	78,9	5,6

**2 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
362	Пудинг из творога со сгущенным молоком	20/250	22,5	23,1	81	560	0,1	0,2	0,0	0,0	280,0	<b>43,0</b>	2,8	0,5
	Кисломолочный напиток	1/200	2,5	3,6	23,0	110	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	<b>10,3</b>	11,2	0,5
	Итого:		25,0	26,7	104	670	0,3	10,7	0,0	0,0	280,1	<b>53,3</b>	14	1,0

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
135	Суп из овощей	1/250	2,5	3,6	18,0	115,0	0,1	2,8	0,0	0,0	5,6	<b>1,5</b>	1,7	0,2
498	Котлеты рубленые из птицы	1/100	10,0	8,0	15,0	217,0	0,05	0,1	0,0	0,0	7,0	<b>63,0</b>	2,5	1,3
332	Картофель жаренный брусочками	1/150	4,0	10,0	24,0	210,0	0,2	0,0	0,0	0,0	25,0	<b>23</b>	10	1,2
	Нарезка из помидор или огурцов свежих или соленых (по сезону)	1/60	0,8	0,2	4,2	9,0	0,1	6,8	0,2	0,3	12	<b>10</b>	2,6	0,2
	Хлеб пшеничный	1/35	2,2	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	2,4	0,6	24	120	0,05	0,0	0,0	0,1	24	<b>96</b>	30	1,4
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	20,0	124,0	0,3	1,5	1,2	0,0	240	<b>2,5</b>	2,7	0,8
	Итого:		22,4	22,6	120,2	875	1,0	86,2	1,4	0,6	330,3	<b>248</b>	69,7	6,4

**3 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
197	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/7	6,5	6,3	46,5	338	0,2	0,2	0,0	0,0	31,0	<b>3,0</b>	2,0	0,6
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/20	7,0	11,0	20,0	189	0,1	0,0	0,0	0,1	11,0	<b>34</b>	13	0,5
693	Кофейный напиток на цельном молоке	1/200	2,5	3,6	30	156	0,1	10,6	0,0	0,0	203,6	<b>1,2</b>	1,2	0,3
	Итого:		16,0	20,9	96,5	683	0,4	10,8	0,0	0,1	245,6	<b>38,2</b>	16,2	3,8

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75	0	0	0	<b>0</b>	0,2	0,3
153	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225/25	6	5,0	12,0	140	0,02	1,5	0,0	0,0	1,6	<b>1,5</b>	2,3	0,2
725	Вареники с картофелем со сметаной	10/200	20	19	31	370	0,1	0,3	0,0	0,0	27	<b>14</b>	2,7	0,5
639	Чай с сахаром и лимоном	7/15/200	0,6	0,0	25	60	0,0	0,9	0,0	0,0	10	<b>12</b>	14	0,3
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,1	0,0	0,0	0,2	24	<b>48</b>	15	1,4
	Итого:		32,5	24,7	118	859	0,52	9,5	0,2	0,7	91,6	<b>137,5</b>	71,6	3,6

**4 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	<b>0,0</b>	0,2	0,3
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/60	18	15	13	154	0,2	15	0,3	0,0	24,5	<b>138</b>	21	0,4
203	Картофель отварной	1/150	1,7	6,5	15	154	0,1	2,6	0,1	0,0	12,0	<b>10,2</b>	4,5	0,1
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	<b>10,3</b>	11,2	0,5
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	<b>48</b>	15	0,7
	Итого:		26,1	22,2	103	697	0,65	103,1	0,4	0,3	65,6	<b>258,5</b>	71,9	3,0

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<b>13</b>	14	15
132	Рассольник ленинградский	1/250	2,2	1,8	10,0	122	0,1	0,1	0,0	0,0	2,6	<b>1,6</b>	0,5	0,3
440	Говядина, тушеная с капустой	200/80	16,3	8,2	40,0	342	0,1	2,7	0,0	0,0	1,8	<b>1,5</b>	0,6	0,1
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,1	0,0	0,0	0,1	24	<b>96</b>	30	1,4
	Кисломолочный напиток	1/200	4,1	6,0	25,5	110	0,02	1,5	0,04	0,0	240	<b>190</b>	28	0,2
	Итого:		30,2	17	129,5	854	0,52	4,3	0,04	0,3	285,4	<b>341,1</b>	79,1	3,1

**5 день**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
160	Суп молочный с макар. изделиями	1/200	11,2	11,2	26	151	0,2	0,0	0,5	0,0	125	15	12,5	2,0
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/20	10,0	15	20,0	189	0,1	0,0	0,0	0,0	73	78	28,5	1,5
693	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	5	25	156	0,02	0,8	0,0	0,0	200	0,01	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12,0	60	0,02	0,0	0,0	0,0	12	48	15	0,7
	Итого:		27,5	31,7	106,0	705	0,4	75,8	0,5	0,1	406,5	119,01	51,3	4,4

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
115	Борщ с фасолью	1/250	3,1	4,3	15,0	116,0	0,02	16,0	0,0	0,0	4,5	3,1	9,2	0,1
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	60/60	17,4	13,2	8,4	204,0	0,1	1,3	0,0	0,0	4,6	0,2	0,8	1,4
297	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	1/150	2,4	8,7	18,0	210,0	0,02	0,3	0,0	0,0	1,5	1,5	1,0	0,7
	Салат из помидор или огурцов свежих или соленых (по сезону) с маслом	1/60	0,8	3,7	5,1	45,0	0,1	6,8	0,2	0,3	12	10	2,6	0,2
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24,0	120	0,05	0,0	0,0	0,1	24	96	30	1,4
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	30	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5
	Итого:		29,7	30,7	115,5	875	0,6	34,9	0,2	0,6	63,6	173,1	74,8	5,3

**6 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0	0	8	69								
437	Гуляш из говядины	50/50	16,0	16,5	5,0	150	0,1	17	0,0	0,0	28,0	15	18	1,5
297	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	4,0	7,0	32,0	215	0,2	0,0	0,0	0,0	31,0	28	12,5	1,2
43	Салат из квашеной капусты	1/60	0,4	4,0	1,5	45	0,02	9,3	0,5	0,7	1,2	203,4	5,6	1,5
686	Чай с лимоном	7/15/200	0,0	0,0	26,0	60,0	0,0	0,9	0,0	0,0	10	12	14	0,3
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12	48	15	0,7
	Итого:		24,2	28	99,5	679	0,5	27,2	0,5	0,9	90,7	332,4	75,1	5,7

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
139	Суп картофельный с горохом	1/250	1,5	3,7	15,0	135	0,02	1,2	0,0	0,0	1,3	1,2	2,3	0,2
379	Поджарка из рыбы	1/140	16,0	14,0	2,5	190	0,04	0,8	0,0	0,2	7,0	69,0	2,9	1,7
520	Картофельное пюре	1/150	1,5	5,5	15,0	148	0,2	0,0	0,0	0,0	12,8	11,3	0,8	0,9
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,0	20,0	128	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	2,5	2,7	0,8
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,1	0,0	0,0	0,1	17	52	20	0,5
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,1	0,0	0,0	0,2	24	96	30	1,4
	Итого:		27,10	24,2	106,5	881	0,73	6,0	1,2	0,5	85,8	232	58,7	5,5

7 день

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
344	Омлет, фаршированный колбасными изделиями	115/50	17,6	19,8	5,4	290	0,1	0,0	0,0	0,0	13,2	27,5	11	0,2
78	Горошек зеленый	1/60	0,4	2,3	2,1	29	0,1	18	0,2	1,3	2,5	3,8	1,6	0,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,1	0,0	0,0	0,1	8,5	26	10	0,5
	Кисломолочный напиток	1/200	2,3	2,0	25,0	100,0	0,02	0,8	0,0	0,0	250	0,01	0,1	0,1
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	1/45	3,0	2,5	34,0	190,0	0,3	0,0	0,0	0,0	15	9	2,0	0,5
	Итого:		25,4	26,8	81,5	689,0	0,6	18,8	0,2	1,4	289,2	66,3	24,7	2,1

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
143	Суп с макаронными изд. и картофелем	1/250	4,0	2,5	15,6	135	0,2	0,3	0,0	0,0	3,1	0,6	2,1	0,4
462	Тефтели из мяса и риса	1/80	13,0	12,0	5,0	155	0,2	0,2	0,0	0,0	1,3	2,8	1,3	0,8
224	Рагу из овощей	1/200	7,2	13,8	16,0	174	0,1	4,4	0,0	0,0	4,2	1,8	1,4	0,6
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,05	0,0	0,0	0,1	24	96	30	1,4
	Сок	1/200	0,5	0	30,0	100	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2
	Итого:		32,3	29,3	120,6	844	0,77	6,4	0,04	0,3	249,6	343,2	82,8	4,4



**8 день**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
365	Суфле творожное	1/230	21,0	22,0	69,0	350	0,1	0,0	0,0	0,0	112,0	29	11,3	0,2
631	Какао на молоке	1/200	2,5	3,6	25	135	0,1	10,5	0,0	0,0	200	10,3	11,2	0,5
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	1/45	3,1	4,8	13,5	190	0,1	0,0	0,0	0,1	12	39	12,5	0,5
	Итого:		26,6	30,4	107,5	675	0,3	12,9	0,0	0,2	324	78,3	35,0	3,1

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,8	4,4	14,0	96,0	0,02	16,0	0,0	0,0	4,5	3,1	9,2	0,1
491	Чахохбили	60/60	16,9	13,4	20,4	194	0,02	0,3	0,0	0,0	30,3	14,9	5,0	2,6
332	Макаронные изделия отварные	150	4	10	24,0	202	0,1	0,3	0,0	0,0	2,3	2,0	5,3	1,1
	Кисломолочный напиток	1/200	2,5	3,6	23,0	100	0,3	1,5	1,2	0,0	23,7	2,5	2,7	0,8
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,4	0,0	0,0	0,4	34,0	104	40	2,0
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,6	12	60	0,05	0,0	0,0	0,2	24	96	30	1,4
	Итого:		27,5	27,5	132,4	881	0,9	93,1	1,2	0,4	118,8	222,5	92,4	8,3

**9 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Яйцо отварное	1/40	5,0	4,0	0,3	56								
43	Салат из свежей капусты	1/120	1,0	3,8	21,3	105	0,1	0,2	0,0	0,0	20,0	<b>44,0</b>	2,9	0,4
733	Оладьи со сметаной	100/10	9,6	9,7	19,5	265	0,0	3,0	0	0	12,9	<b>1,8</b>	4,4	1,5
684	Чай с сахаром	1/200	0,5	0,0	25	60	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	<b>10,3</b>	11,2	0,5
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0	0	0	12,8	<b>8,6</b>	2,6	0,7
	Итого:		20,3	17,9	96,1	646	0,6	13,7	0,0	0,0	58,6	<b>73,3</b>	23,7	3,8

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
153	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225/25	6,2	5,0	12,5	140,0	0,1	0,1	0,0	0,0	2,6	<b>1,6</b>	0,4	0,2
378	Рыба жареная с луком	1/140/15	15,0	12,5	10,0	160,0	0,04	0,8	0,0	0,2	7,0	<b>69,0</b>	2,8	1,4
520	Картофельное пюре	1/180	3,0	7,0	15	177	0,2	0,0	0,0	0,0	12,8	<b>11,3</b>	0,8	0,9
	Нарезка из помидор или огурцов свежих или соленых (по сезону)	1/60	0,8	0,2	4,2	9,0	0,1	6,8	0,2	0,3	12	<b>10</b>	2,6	0,2
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,0	32	120	0,1	10,6	0,0	0,0	3,6	<b>1,2</b>	1,2	0,3
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	<b>52</b>	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,05	0,0	0,0	0,1	24	<b>96</b>	30	1,4
	Итого:		32,8	25,7	127,7	890	1,0	18,3	0,2	0,8	79,0	<b>241,1</b>	57,8	5,4

**10 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69,0	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
413	Сосиска отварная	1/75	10	7,0	6,0	169	0,2	2,3	0,0	0,0	12,4	<b>14,3</b>	5,7	1,2
224	Рагу овощное	1/200	7,2	13,8	16	174	0,02	7,7	0,0	0,0	6,0	<b>3</b>	2,5	0,5
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,1	0,0	0,0	0,1	17,0	<b>52</b>	20	0,5
	Кисломолочный напиток	1/200	3,8	6,0	25,5	120	0,02	1,5	0,04	0,0	240	<b>190</b>	28	0,2
	Итого:		24,7	25,0	89,7	678	0,5	86,5	0,04	0,2	275,4	<b>259,3</b>	56,4	2,7

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
132	Рассольник ленинградский	1/250	2,5	3,7	18,0	122	0,1	2,8	0,0	0,0	5,6	<b>1,5</b>	1,8	0,2
436	Жаркое по-домашнему	180/80	20,0	25,0	17,0	355	0,5	1,8	0,0	0,0	3,1	<b>4,3</b>	1,5	1,8
43	Салат из капусты (свежей или квашеной – по сезону)	1/100	0,5	3,7	5,1	72	0,1	22	0,2	1,6	3,1	<b>204,6</b>	2,0	0,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,1	0,2	15,0	80	0,2	0,0	0,0	0,2	8,5	<b>26</b>	10	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,1	0,0	0,0	0,2	24	<b>96</b>	30	1,4
	Сок	1/200	0,5	0,0	30	100	0,0	0,9	0,0	0,0	10	<b>12</b>	14	0,3
	Итого:		29,1	33,2	111,10	850	1,0	22,5	0,2	2,0	54,3	<b>344,40</b>	59,3	5,5

**11 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/7	9,0	4,0	26	287	0,2	0,0	0,5	0,0	125,0	15	12	2,0
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45/5/20	8,0	12	45	212	0,1	0,0	0,0	0,0	55,2	21	8,5	1,3
693	Кофейный напиток на цельном молоке	1/200	5,5	6,6	27,0	154	0,3	1,5	1,2	0,0	200	2,5	2,7	0,8
	Итого:		22,5	22,6	98	653	0,6	1,5	1,7	0,0	478,2	38,5	23,2	4,1

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
133	Суп картофельный	1/250	2,8	5,0	12,0	115,0	0,02	4,0	0,0	0,0	4,5	0,4	0,9	0,7
492	Плов из птицы	150/80	14	13,0	52	324	10,0	0,2	0,06	0,04	17	360	42	2,8
78	Икра свекольная	1/60	2,0	0,05	3,3	60,0	0,1	4,2	0,2	0,3	11	10	12	0,2
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120,0	0,05	0,0	0,0	0,1	24	96	30	1,4
	Кисломолочный напиток	1/200	3,8	6,0	15,5	106	0,02	1,5	0,04	0,0	240	190	28	0,2
	Итого:		30,2	25,05	136,8	885	10,4	9,9	0,3	0,6	313,5	708,4	132,9	6,3

**12 день**Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 11-18 лет**Завтрак**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Фрукты свежие по сезону	1/150	0,0	0,0	8,0	69	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3
340	Омлет натуральный	1/105	8,0	12,0	3,9	162	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	10	10,0	0,2
43	Салат из капусты (свежей или квашеной - по сезону)	1/80	0,4	3,0	4,1	58	0,1	22,0	0,2	1,6	38	20,0	2,0	0,8
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/20	8,0	12,0	14	189	0,1	0,0	0,0	0,0	55,2	21	8,5	1,3
693	Какао на цельном молоке	1/200	2,5	3,6	23,0	135	0,02	0,0	0,0	0,0	0,03	0,01	0,1	0,1
	Хлеб ржаной	1/30	1,7	0,3	12	60	0,05	0,0	0,0	0,1	12,0	48	15	0,7
	Итого:		20,6	30,9	65,0	673	0,27	23,5	1,4	1,7	317,0	231,01	15	0,7

**Обед**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
147	Суп с макаронными изделиями	1/250	1,5	3,1	18,7	135,0	0,03	0,2	0,0	0,0	1,5	3,8	0,3	0,1
451	Биточек из говядины	1/80	15,0	13,0	5,5	180	0,01	3,8	0,0	0,0	4,9	3,3	1,4	0,3
224	Рагу из овощей	1/200	7,2	13,8	16,0	174	0,03	0,2	0,2	0,0	31,0	8,7	14,8	1,4
	Нарезка из помидор или огурцов свежих или соленых (по сезону)	1/60	0,8	0,2	4,2	9,0	0,1	6,8	0,2	0,3	12	10	2,6	0,2
	Сок фруктовый	1/200	0,5	0,0	25	100	0,1	10,5	0,0	0,0	0,1	10,3	11,2	0,5
	Хлеб пшеничный	2/35	4,2	0,4	30,0	160	0,2	0,0	0,0	0,2	17,0	52	20	1,0
	Хлеб ржаной	2/30	3,4	0,6	24	120	0,05	0,0	0,0	0,1	24	96	30	1,4
	Итого:		32,6	31,1	123,4	878	0,52	21,5	0,4	0,7	90,5	184,10	80,3	4,9
	<b>Итого в среднем за 12 дней:</b>		<b>52,5</b>	<b>52,4</b>	<b>218,0</b>	<b>1547,2</b>								

Циклическое меню составлено согласно СанПин 2,4,5,2409-08 п.6,6, п.6,13, п.6,14 завтрак 20-25%, п.6,15 Б:Ж:У-1:1:4, Са:Р-1:1,5, приложение 3.

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Латишиной В.Т.-2004г, Сборник рецептур и кулинарных изделий для общественного питания, Москва 1994г

ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. \_\_\_\_\_

Набор пищевых продуктов для питания детей 11-18 лет. Горячие завтраки и обеды

Наимен. продукт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сред. за день	50-60%
Хлеб пшенич.	35+70	34+35	35+70	70+70	70+35	37+70	35+70	70	70+70	70+35	45+70	35+70	106,0	100-120
Хлеб ржаной	30+30	60	30	30+60	60	30+60	60	30	60	60	60	30+60	62,5	60-72
Мясо	50		28	128		80	50		28	128		60	45,9	39-47
птица		74			84			84			107		29,0	26,5-32
рыба				132		168			168				39,0	38,5-46
Колбасн изделия							50			75			10,4	9,8-11,8
молоко	123	93	390		335	43	30	243	27		410	251	162,0	150-180
Кислом продукт		200		200			200	200		200	200		100	90-108
Творог		190						165					29,6	30-35
крупы	56	20	55	5	50	70	6		13	5	80		30,0	25-30
макарон	45				32		13	45				20	12,9	10-12
Картоф.	20	180	105	225		158	110	20	153	275	50	60	112,9	94-113
овощи	214	98	27	347	153	95	227	150	218	260	113	288	182,0	160-192
сок	200			200	200		200			200		200	100	100-120
сметана		7	10		14		17	19	10				6,4	5-6
Масло сливочн	31	11	15	26	22	12	22	24	9	19	12	20	18,3	17,5-21
Масло растит.	4	17	4	6	5	14	4		21	5	20	9	9,0	9-10,8
яйцо		12	7				80	12	45			80	19,7	20-24
сахар	39	43	43	4	22	35		40	37	5	28	24	26,7	22,5-27
чай			1			1			1				0,25	0,2-0,3
какао								4				4	0,66	0,6-0,8
сыр			20		20						20	20	6,7	5,9-7,1
Кондит.							45	45					7,5	7,5-9
Мука	5		55	2	5	11	5	17	55				12,9	10-12
Фрукты	60		157	150	150	157		150		150		150	93,7	93-111
Сухофр		60				30			30				10	10-12

Технолог

Т.Г. Маковецкая