Согласовано

" " 2026г.

Утверждаю

ИП Белоусов Н.А.

Белоусов Н.А.

" " 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания -ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствия с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осенне-зимний

2026 год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веш-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	**Каша пшенная молочная жидкая**	**200**	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупа пшенная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П.493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 112, 2013г	**Фрукты по сезону**	**120**	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО	**560**	**11,0**	**10,4**	**75,9**	**469,6**	**0,3**	**13,5**	**0,1**	**1,0**	**188,8**	**272,4**	**73,6**	**5,7**
	ОБЕД													
[illegible] 2013г	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	**100**	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	капуста белокочанная 106													
	морковь 13													
	масло растительное 10													
	сахар 5													
	лимонная кислота 0,1													
	вода для разведения лимонной кислоты 5													
П. 144, 2013г	**Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)**	**250**	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 406, 2013г	**Плов из отварной птицы**	**280**	21,34	21,20	50,53	478,67	0,04	1,74	0,01	7,20	44,00	177,33	41,34	1,74
	курица 1 категории 105													
	масло растительное 14,67													
	лук репчатый 29,33													
	морковь 18,67													
	крупа рисовая 65,33													
	бульон или вода 138,67													
	соль йодированная 2,5													
П.493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**29**	**37**	**114**	**905**	**0**	**38**	**0**	**13**	**136**	**354**	**106**	**5**
	ПОЛДНИК													
П. 574, 2013г	**Булочка школьная**	**100**	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	**Компот из смеси сухофруктов**	**250**	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
	ИТОГО	**350**	**8,63**	**3,33**	**89,58**	**422,5**	**0,11**	**0,63**	**0,02**	**1,5**	**50**	**83,75**	**20,42**	**2,71**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1820**	**49,1**	**50,4**	**279,4**	**1796,8**	**0,8**	**52,3**	**0,1**	**15,3**	**374,6**	**710,4**	**200,3**	**13,8**

День:вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268, 2013г	**Каша рисовая молочная жидкая**	**200**	5,55	8,63	32,40	229,40	0.07	1.55	0,05	0,19	143.40	151.80	31.60	0,44
	крупа рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П.493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	0,10	0,00	15.00	60,00	0.00	0.00	0.00	0,00	11.00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0.70	17.50	79.00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	**Булочка дорожная**	**100**	7,0	13,8	55.8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	**550**	**16,0**	**23,1**	**119,9**	**753,1**	**0,3**	**1,6**	**0,1**	**2,1**	**185,2**	**287,1**	**66,1**	**3,5**
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	**Овощи натуральные**	**100**	0,80	0,1	2.5	14,0	0,03	10,00	0,00	0,10	23,0	42.0	14.0	0,60
	огурцы свежие 105													
П. 142, 2013г	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	1,75	4,98	7,78	83.00	0.06	18.48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 412, 2013г	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	**100**	15.0	10,8	9.3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 291, 2013г	**Макаронные изделия отварные**	**180**	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0.00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	макаронные изделия 61,2													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
П.494, 2013г	**Чай с лимоном**	**200**	0,10	0,00	15.20	61,00	0,00	2,80	0.00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2.64	0.48	13.36	69,60	0.07	0.00	0,00	0,56	14,00	63,20	18.80	1.56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0.58	10.28	52,40	0,02	0.00	0,00	0,34	3,80	13,00	2.60	0,24
	ИТОГО	**910**	**28,63**	**17,73**	**93,22**	**642,51**	**0,35**	**32,155**	**0,04**	**4,765**	**132,97**	**306,79**	**88**	**5,68**
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	**Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом**	**100**	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10.0	1.17
П.493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**250**	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0.00	0,00	0.00	13.75	3.75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
	ИТОГО	**350**	**6,13**	**5,33**	**79,75**	**391,67**	**0,07**	**0,17**	**0,05**	**0,83**	**32,08**	**57,08**	**11,25**	**1,55**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1810**	**50,7**	**46,1**	**292,9**	**1787,3**	**0,7**	**33,9**	**0,2**	**7,7**	**350,3**	**651,0**	**165,4**	**10,8**

День среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	**Каша "Дружба"**	**200**	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	крупа рисовая 15													
	крупа пшенная 11													
	молоко 102													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 10													
П.496, 2013г	**Какао с молоком (1-й вариант)**	**200**	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 338, 2013г	**Фрукты по сезону**	**120**	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО	**560**	**12,0**	**15,9**	**75,2**	**496,2**	**0,2**	**14,6**	**0,1**	**1,0**	**283,8**	**326,8**	**87,2**	**5,6**
	ОБЕД													
П. 19, 2013г	**Салат из свежих помидоров и огурцов**	**100**	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
	помидоры свежие 57													
	огурцы свежие 44													
	лук зеленый 15													
	или репчатый лук 14													
	масло растительное 5													
П. 157, 2013г	**Суп с макаронными изделиями**	**250**	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
	макароны, вермишель, лапш, фигурные изделия 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 268, 2013г	**Гуляш из говядины (2-й вариант)**	**100**	14,7	16,1	3,7	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20
	говядина 80,67													
	морковь 14,67													
	лук репчатый 12,67													
	петрушка (корень) 2													
	масло сливочное 6,67													
	мука пшеничная 2,67													
	томатное пюре 6													
П. 237, 2013г	**Каша гречневая рассыпчатая**	**180**	10,26	9,40	44,30	303,70	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
	крупа гречневая 82,8													
	вода 122,4													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 1,98													
П. 512, 2013г	**Компот из плодов или ягод сушеных**	**200**	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
	вода 202													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**32,65**	**36,77**	**111,91**	**910,17**	**0,47**	**16,92**	**0,09**	**7,35**	**86,98**	**545,8**	**236,43**	**11,2**
	ПОЛДНИК													
П.496, 2013г	**Какао с молоком (1-й вариант)**	**250**	4,50	4,13	31,25	180,00	0,05	1,63	0,03	0,00	155,00	137,50	33,75	1,00
	какао-порошок 3,75													
	сахар 25													
	вода 137,5													
	молоко 125													
П. 574, 2013г	**Булочка школьная**	**100**	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	ИТОГО	**350**	**12,50**	**7,46**	**87,08**	**465,00**	**0,15**	**1,63**	**0,05**	**1,50**	**170,00**	**197,50**	**45,42**	**1,83**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1820**	**57,1**	**60,2**	**274,2**	**1871,4**	**0,9**	**33,2**	**0,2**	**9,9**	**540,8**	**1070,1**	**369,1**	**18,6**

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	**Каша манная молочная жидкая**	**200**	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупа манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П.105, 2013г	**Масло сливочное**	**10**	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	масло сладко-сливочное несоленое 10													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.501, 2013г	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 579, 2013г	**Сочник молочный**	**100**	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	ИТОГО	**550**	**18,9**	**31,1**	**125,7**	**837,1**	**0,3**	**2,7**	**0,2**	**1,9**	**292,8**	**322,6**	**60,5**	**2,7**
	ОБЕД													
П. 25, 2013г	**Салат из сырых овощей (1-й вариант)**	**100**	1,10	6,1	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
	помидоры 29,4													
	огурцы 36,8													
	капуста белокочанная 43,8													
	масло растительное 6													
П. 128, 2013г	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла-50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
	сахар 2,5													
	вода или бульон 200													
П. 343, 2013г	**Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)**	**100**	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,0	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
П. 414, 2013г	**Рис отварной**	**180**	4,40	7,30	40,60	245,50	0,04	0,00	0,05	0,36	6,10	85,00	27,40	0,63
	крупа рисовая 64,8													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 2,6													
П.496, 2013г	**Какао с молоком (1-й вариант)**	**200**	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,0	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**25**	**28**	**108**	**774**	**0**	**28**	**0**	**10**	**233**	**503**	**149**	**6**
	ПОЛДНИК													
П.501, 2013г	**Кофейный напиток с молоком**	**250**	4,00	3,38	19,88	98,75	0,05	1,63	0,03	0,00	157,50	112,5	17,50	0,13
	кофейный напиток 6,25													
	молоко 125													
	сахар 12,5													
	вода 155													
П. 579, 2013г	**Коржик молочный**	**100**	6,83	12,16	65,5	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	ИТОГО	**350**	**10,8**	**15,5**	**85,4**	**497,1**	**0,1**	**1,6**	**0,1**	**0,8**	**176,3**	**158,8**	**25,0**	**0,75**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1 810**	**54,3**	**74,5**	**319,2**	**2107,9**	**0,7**	**32,8**	**0,4**	**12,2**	**702,4**	**984,5**	**234,4**	**9,1**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П 268, 2013г	**Каша рисовая молочная жидкая**	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	крупа рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П 493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П 565, 2013г	**Булочка дорожная**	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	550	16,0	23,1	19,9	753,1	0,3	1,6	0,1	2,1	185,2	287,1	66,1	3,5
	ОБЕД													
П 106, 2013г	**Овощи натуральные**	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	помидоры свежие 107													
П 134, 2013г	**Рассольник ленинградский**	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,68	0,00	2,35	15,5	63,0	26,3	0,93
	картофель 100													
	крупа: рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,75													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 187,5													
П 345 2013г	**Котлеты или биточки рыбные**	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,40	0,02	1,00	35,0	160,0	23,0	0,60
П 429, 2013г	**Картофельное пюре**	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	картофель 203,4													
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
П 493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П 111, 2013г	**Батон нарезной**	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	25,07	16,53	87,91	605,85	0,472	39,2	0,065	5,13	140,1	430,8	125,85	5,79
	ПОЛДНИК													
П 542, 2013г	**Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом**	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
	Чай с сахаром, вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
013г	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
	ИТОГО	350	6,13	5,33	79,75	391,67	0,07	0,17	0,05	0,83	32,08	57,08	11,25	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	47,2	44,9	287,6	1750,6	0,8	40,9	0,2	8,0	357,4	775,0	203,2	10,9
	Всего за пять дней	9070	325,5	302,5	1732	11111,8	4,8	230,5	1,2	72,3	2600,5	4730,4	1214	84,9
	Среднее значение за пять дней	1814	65,09	60,498	346,4	2222,35	0,9564	46,099	0,238	14,457	520,1	946,07	242,81	16,98

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	**Каша манная молочная жидкая**	**200**	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупа манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 300, 2013г	**Яйца вареные**	**40**	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
	Яйца 1 шт													
П. 518, 2013г	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	**200**	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**60**	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	ИТОГО	**550**	**20,1**	**14,6**	**78,9**	**614,6**	**0,3**	**5,4**	**0,2**	**2,4**	**197,7**	**316,2**	**56,5**	**6,9**
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	**Овощи натуральные**	**100**	0,80	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,00	0.10	23,0	42.0	14.0	0,60
	огурцы свежие 105													
П. 157, 2013г	**Суп с макаронными изделиями**	**250**	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
	макароны, вермишель, лапш, фигурные изделия 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 345, 2013г	**Котлеты или биточки рыбные**	**100**	13,9	2,1	9,6	113,0	0,07	0,40	0,02	1,00	35,0	160,0	23,0	0,60
П. 414, 2013г	**Рис отварной**	**180**	4,40	7,30	40,60	245,50	0,04	0,00	0,05	0,36	6,10	85,00	27,40	0,63
	крупа рисовая 64,8													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 2,6													
П.493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0.00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0.00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**26**	**16**	**108**	**675**	**0**	**11**	**0**	**5**	**103**	**396**	**96**	**4**
	ПОЛДНИК													
П. 574, 2013г	**Булочка школьная**	**100**	8.00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	**Компот из смеси сухофруктов**	**250**	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
	ИТОГО	**350**	**8,63**	**3,33**	**89,63**	**422,5**	**0,11**	**0,63**	**0,02**	**1,5**	**50**	**83,75**	**20,42**	**2,71**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1 810**	**54,5**	**33,6**	**276,3**	**1 712,4**	**0,7**	**17,4**	**0,2**	**8,9**	**350,4**	**795,9**	**172,7**	**14,0**

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	**Каша пшенная молочная жидкая**	**200**	7,80	9,46	35,80	283.60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупа пшенная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П.501, 2013г	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 588, 2013г	**Кондитерское изделие**	**100**	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ИТОГО	**550**	**17,1**	**16,06**	**145,7**	**799,6**	**0,35**	**2,76**	**0,08**	**1,56**	**304,1**	**398**	**90,5**	**4,75**
	ОБЕД													
П. 4, 2013г	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	**100**	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	капуста белокочанная 106													
	морковь 13													
	масло растительное 10													
	сахар 5													
	лимонная кислота 0,1													
	вода для разведения лимонной кислоты 5													
П. 142, 2013г	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 406, 2013г	**Плов из отварной птицы**	**280**	21,34	21,20	50,53	478,67	0,04	1,74	0,01	7,20	44,00	177,33	41,34	1,74
	курица 1 категории 105													
	масло растительное 14,67													
	лук репчатый 29,33													
	морковь 18,67													
	крупа рисовая 65,33													
	бульон или вода 138,67													
	соль йодированная 2,5													
[illegible] 2012г	**Компот из свежих плодов или ягод**	**200**	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	яблоки свежие 45,4													
	вода 172													
	сахар 15													
	кислота лимонная 0,2													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**29,3**	**37,5**	**114,7**	**915,7**	**0,3**	**52,3**	**0,0**	**15,2**	**161,8**	**349,0**	**116,0**	**6,0**
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	**Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом**	**100**	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18.3	53,3	10.0	1,17
П. 508, 2013г	**Компот из смеси сухофруктов**	**250**	0,63	0,00	33.8	137,5	0,01	0,63	0,00	0.00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
	ИТОГО	**350**	**6,6**	**5,3**	**94,8**	**454,2**	**0,1**	**0,8**	**0.1**	**0,8**	**53,3**	**77,1**	**18,8**	**3,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1 810**	**53,1**	**58,9**	**355,1**	**2 169,4**	**0,7**	**55,9**	**0,1**	**17,6**	**519,2**	**824,1**	**225,2**	**13,8**

День:среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 296, 2013г	**Макаронные изделия, запеченные с сыром**	**200**	9,20	7,20	39,00	258,0	0,07	0.03	0,04	1,20	65,00	86,00	14,00	1,10
	макаронные изделия 73,44													
	сыр "Российский" 6,6													
	масло сливочное 3													
П.493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0.00	0,70	17,50	79,00	23.50	1,95
П. 588, 2013г	**Кондитерское изделие**	**100**	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
	ИТОГО	**550**	**15,4**	**11,1**	148	**755**	**0,19**	**0,03**	**0,04**	**2,6**	**109,5**	**204**	**48,5**	**4,85**
	ОБЕД													
П. 106, 2013г	**Овощи натуральные**	**100**	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25.00	0,00	0.70	14,00	26,00	20.00	0,90
	помидоры свежие 107													
П. 144, 2013г	**Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)**	**250**	2,30	4,25	15,13	108,0	0,20	8,68	0.04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 368, 2013г	**Гуляш из говядины (2-й вариант)**	**100**	14,7	16,1	3,7	218,7	0,05	1,07	0.04	0,53	15,3	158,7	24.7	2,20
	говядина 80,67													
	морковь 14,67													
	лук репчатый 12,67													
	петрушка (корень) 2													
	масло сливочное 6,67													
	мука пшеничная 2,67													
	томатное пюре 6													
П. 291, 2013г	**Макаронные изделия отварные**	**180**	6,8	0,8	34,9	173,9	0.07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9.7	0,94
	макаронные изделия 61,2													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
П.494, 2013г	**Чай с лимоном**	**200**	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0.00	14,20	4,00	2,00	0.40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0.07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18.80	1.56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0.02	0,00	0,00	0.34	3,80	13.00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**29,15**	**22,48**	96,19	**707,55**	**0,47**	**37,565**	**0,08**	**3,32**	**87,17**	**373,46**	**103,29**	**7,165**
	ПОЛДНИК													
П.501, 2013г	**Кофейный напиток с молоком**	**250**	4,00	3,38	19,88	98,8	0,1	1,6	0,0	0.0	157,5	112.5	17,50	0,13
	кофейный напиток 6,25													
	молоко 125													
	сахар 12,5													
	вода 155													
П. 574, 2013г	**Булочка школьная**	**100**	8,00	3,33	55,83	285,0	0,1	0,0	0,0	1,5	15,0	60,0	11,67	0,83
	ИТОГО	**350**	**12,00**	**6,71**	75,71	**383,8**	**0,2**	**1,6**	**0,0**	**1,5**	**172,5**	**172,5**	**29,17**	**0.96**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1810**	**56,6**	**40,3**	320,0	**1846**	**0,8**	**39,2**	**0.2**	**7,4**	**369,2**	**750,0**	**181,0**	**13,0**

День:четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	**Каша пшенная молочная жидкая**	**200**	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,6	193,00	43,00	1,20
	крупа пшенная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П.501, 2013г	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 94, 2013г	**Бутерброд с маслом (2-й вариант)**	**30**	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 112, 2013г	**Фрукты по сезону**	**120**	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	**550**	**12,7**	**25,1**	**71,0**	**566,0**	**0,3**	**14,8**	**0,2**	**0,7**	**294,8**	**309,2**	**69,8**	**4,1**
	ОБЕД													
П. 25, 2013г	**Салат из сырых овощей (1-й вариант)**	**100**	1,10	6,1	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
	помидоры 29,4													
	огурцы 36,8													
	капуста белокочанная 43,8													
	масло растительное 6													
П. 128, 2013г	**Борщ с капустой и картофелем**	**250**	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
	сахар 2,5													
	вода или бульон 200													
П. 412, 2013г	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	**100**	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 417, 2013г	**Пюре из гороха**	**180**	17,53	1,73	34,87	209,52	0,38	0,00	0,00	0,00	100,4	281,34	94,32	5,94
	горох 90,96													
	вода 184,56													
	соль 3,6													
П. 508, 2013г	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**40,1**	**24,6**	**109,1**	**790,2**	**0,7**	**25,2**	**0,0**	**6,6**	**243,9**	**557,8**	**186,6**	**12,2**
	ПОЛДНИК													
П.493, 2013г	**Чай с сахаром, варенье, медом**	**250**	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
П. 559, 2013г	**Булочка "Веснушка"**	**100**	7,83	6,17	37,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	ИТОГО	**350**	**7,96**	**6,17**	**75,75**	**390,00**	**0,10**	**0,00**	**0,05**	**1,17**	**30,42**	**67,08**	**12,92**	**1,38**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1 810**	**60,7**	**56,0**	**255,8**	**1 746,2**	**1,1**	**39,9**	**0,3**	**8,5**	**569,1**	**934,1**	**269,3**	**17,7**

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П 536, 2013г	**Оладьи с маслом**	**200**	15,00	25,25	77,38	596,25	0,21	1,38	0,11	6,75	148,75	201,25	32,50	1,50
	мука пшеничная 106,25													
	яйца 5													
	молоко или вода 106,25													
	дрожжи прессованные 3,125													
	сахар 3,75													
	соль йодированная 1,875													
	масло растительное 11,25													
	масло сливочное 12,5													
П 493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П 518, 2013г	**Соки овощные, фруктовые и ягодные**	**200**	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2.80
	ИТОГО	**640**	**18,7**	**25,9**	**105,9**	**817,9**	**0,3**	**5,4**	**0,1**	**7,3**	**187,8**	**267,5**	**52,3**	**6,2**
	ОБЕД													
П 19, 2013г	**Салат из свежих помидоров и огурцов**	**100**	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
	помидоры свежие 57													
	огурцы свежие 44													
	лук зеленый 15													
	или репчатый лук 14													
	масло растительное 5													
П 154, 2013г	**Суп крестьянский с крупой**	**250**	2,13	5,10	14,53	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,0	19,5	0.73
	капуста белокочанная 37,5													
	картофель 33,25													
	крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная 10													
	или пшено, хлопья овсяные 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
П 412, 2013г	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	**100**	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П 429, 2013г	**Картофельное пюре**	**180**	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	картофель 203,4													
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
П 494, 2013г	**Чай с лимоном**	**200**	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П 109, 2013г	**Хлеб ржаной**	**40**	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П 111, 2013г	**Батон нарезной**	**40**	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	**910**	**25,15**	**24,83**	**82,25**	**649,73**	**0,402**	**19,73**	**0,085**	**3,94**	**142,18**	**344,05**	**95,73**	**5,33**
	ПОЛДНИК													
П 493, 2013г	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**250**	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
П 536, 2013г	**Оладьи с маслом**	**100**	7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,63	16,25	0,75
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
	ИТОГО	**350**	**7,63**	**12,63**	**57,44**	**373,13**	**0,11**	**0,69**	**0,06**	**3,38**	**88,13**	**104,38**	**17,5**	**1,13**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1 240**	**51,5**	**63,4**	**245,5**	**1 840,7**	**0,8**	**25,8**	**0,3**	**14,6**	**418,1**	**715,9**	**165,5**	**12,6**
	Всего за пять дней	**8 480**	**276,3**	**252,1**	**1 453**	**9 315,0**	**4,0**	**178,2**	**1,1**	**57,0**	**2 226**	**4 019,9**	**1 014**	**71,1**
	Среднее значение за пять дней	**1696**	**55,264**	**50,43**	**290,96**	**1863**	**0,8**	**35,637**	**0,212**	**11,4**	**445,18**	**803,984**	**202,75**	**14,23**
	Всего за десять дней	**17550**	**602**	**555**	**3185**	**20427**	**9**	**409**	**2**	**129**	**4826**	**8750**	**2228**	**156**
	Среднее значение за десять дней	**1755**	**60,177**	**55,46**	**318,5**	**2042,677**	**0,878**	**40,868**	**0,225**	**12,93**	**482,64**	**875,027**	**222,78**	**15,6**

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)

3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013)