

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Каминская И. В.

**Примерное десятидневное циклическое меню
приготавливаемых блюд
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------------|----------------------|------|-------|--------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаренная из свежих огурцов | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 0,01 | 3,0 | 3 | 0,03 | 5 | 9,0 | 4,2 | 0,15 |
| 291/М/ССЖ | Плов с индейкой | 280 | 30,45 | 7,81 | 47,75 | 391,82 | 0,14 | 4,4 | 830 | 2,74 | 36,56 | 349,25 | 69,4 | 2,03 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 34,90 | 8,37 | 83,91 | 561,3 | 0,23 | 10,3 | 833,7 | 3,43 | 61,2 | 411,53 | 95,29 | 4,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100 | 1,3 | 5,1 | 6,9 | 79,95 | 0,06 | 5 | 2000 | 2,6 | 28,84 | 55,48 | 38,11 | 0,71 |
| 99/М/ССЖ | Суп из овощей со сметаной, 240/10 | 250 | 1,87 | 5,76 | 10,8 | 103,09 | 0,08 | 23,34 | 212,07 | 1,92 | 32,78 | 52,85 | 20,79 | 0,76 |
| 295/М/ССЖ | Биточек куриный с соусом томатным, 90/30 | 120 | 13,8 | 6,65 | 11,2 | 160,40 | 0,11 | 6,9 | 305,4 | 2,45 | 26,15 | 149,1 | 32,18 | 1,62 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,36 | 6,53 | 37,76 | 242,94 | 0,28 | | 28,32 | 0,59 | 15,38 | 198,63 | 132,07 | 4,44 |

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 63 "

Илюкина Л.В.



| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|--------|--------|-------|
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 930 | 31,42 | 25,07 | 126,15 | 867,71 | 0,75 | 195,19 | 2676,51 | 8,17 | 113,08 | 458,76 | 225,87 | 8,04 |
| Итого за день | | 1490 | 66,32 | 33,44 | 210,06 | 1429,02 | 0,98 | 205,44 | 3510,18 | 11,6 | 174,32 | 870,29 | 321,16 | 12,12 |

Возрастная группа 12-18 лет
 День: вторник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|-------------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 57,6 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 190/5/5 | 200 | 5,94 | 7,39 | 27,26 | 199,8 | 0,17 | 0,99 | 39,29 | 0,46 | 111,45 | 169,17 | 19,58 | 1,2 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 24,04 | 22,05 | 81,60 | 628,15 | 0,38 | 16,43 | 230,01 | 1,84 | 468,8 | 521,07 | 91,48 | 7,49 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50/М/ССЖ | Салат из свеклы с сыром | 100 | 3,63 | 6,03 | 7,66 | 99,91 | 0,02 | 8,77 | 30,54 | 1,46 | 122,03 | 87,85 | 22,75 | 1,33 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 250 | 7,87 | 4,53 | 19,28 | 149,67 | 0,32 | 11,8 | 201,9 | 1,53 | 33,28 | 106,31 | 37,02 | 2,32 |
| 259/М/ССЖ | Жаркое по-домашнему | 280 | 22,12 | 21,96 | 30,9 | 416,20 | 1,04 | 39,06 | 357,14 | 1,55 | 46,64 | 312,15 | 69,15 | 3,0 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 13,1 | 54,29 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,73 | 6 | 5,2 | 0,13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Обед | | 1 050 | 39,94 | 33,92 | 125,48 | 977,87 | 1,65 | 76,6 | 596,58 | 4,88 | 232,1 | 527,71 | 146,72 | 9,87 |
| Итого за день | | 1700 | 63,98 | 55,97 | 207,08 | 1606,02 | 2,03 | 93,06 | 826,59 | 6,72 | 700,88 | 1048,7 8 | 238,2 | 17,36 |

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/ССЖ | Котлета с соусом томатным, 80/30 | 110 | 12,16 | 10,24 | 13,5 | 195,77 | 0,14 | 6,97 | 309,61 | 4,4 | 34,67 | 157,12 | 40,12 | 1,31 |
| 128/М/ССЖ | Пюре картофельное | 180 | 3,95 | 7,11 | 26,48 | 186,27 | 0,2 | 31,08 | 46,77 | 0,26 | 55,3 | 117,59 | 39,55 | 1,46 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,33 | 0,07 | 12,78 | 55,49 | | 33,44 | 27,79 | 0,12 | 7,83 | 9,72 | 5,46 | 1,04 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| | Йогурт фруктовый | 120 | 4,8 | 1,8 | 17,16 | 108 | 0,04 | 0,6 | 12 | | 134,4 | 103,2 | 15,6 | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 25,19 | 19,72 | 94,05 | 663,03 | 0,46 | 72,09 | 396,17 | 5,42 | 243,7 | 431,13 | 117,23 | 4,93 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 21/М/ССЖ | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,85 | 3,11 | 2,48 | 43,09 | 0,02 | 5,45 | 4,15 | 1,43 | 21,46 | 27,52 | 13,44 | 0,6 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 2,01 | 6,68 | 12,92 | 120,52 | 0,06 | 22,29 | 211,89 | 2,41 | 41,65 | 53,55 | 23,88 | 1,09 |
| 293/М/ССЖ | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30 | 130 | 28,16 | 9,01 | 2,49 | 203,22 | 0,14 | 0,93 | 20,69 | 1,74 | 22,69 | 263,67 | 36,02 | 2,07 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180 | 6,31 | 4,37 | 40,25 | 225,71 | 0,1 | | 22,5 | 0,91 | 13,87 | 51,47 | 9,26 | 0,94 |
| 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,54 | 89,09 | 0,02 | 80,18 | 65,84 | 0,34 | 11,53 | 11,68 | 4,72 | 0,51 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 940 | 43,39 | 24,12 | 119,48 | 873,63 | 0,55 | 108,85 | 325,07 | 6,83 | 111,2 | 407,89 | 87,32 | 5,21 |
| Итого за день | | 1600 | 68,58 | 43,84 | 213,53 | 1536,66 | 1,01 | 180,94 | 721,24 | 12,25 | 354,9 | 839,02 | 204,55 | 10,14 |

Возрастная

группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/50 | 200 | 23,85 | 16,14 | 37,20 | 396,11 | 0,08 | 6,77 | 78,8 | 2,35 | 221,70 | 296,52 | 41,19 | 1,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|---------|------|--------|--------|--------|------|--|
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200 | 2,94 | 2,54 | 15,92 | 99,04 | 0,04 | 1,3 | 22 | 0,1 | 120,54 | 90 | 14,05 | 0,13 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | |
| 338/М | Яблоко, 180 | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 | |
| Итого за Завтрак | | 590 | 31,30 | 19,74 | 90,99 | 678,45 | 0,25 | 22,07 | 107,8 | 3,38 | 376,14 | 445,42 | 84,34 | 5,21 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 1,66 | 8,17 | 5,05 | 100,76 | 0,04 | 47,8 | 402,34 | 3,68 | 43,58 | 35,49 | 20,12 | 0,61 | |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне | 250 | 4,15 | 6,35 | 17,02 | 142,49 | 0,17 | 16,7 | 202,83 | 2,37 | 18,34 | 83,67 | 28,56 | 1,22 | |
| 278/М/ССЖ | Тефтели из говядины | 100 | 14,17 | 7,77 | 6,09 | 150,94 | 0,48 | 3,11 | 2,6 | 0,52 | 14,9 | 153,57 | 22,13 | 2,16 | |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 180 | 3,72 | 6,54 | 23,42 | 168,81 | 0,17 | 48,1 | 844,08 | 3,04 | 46,41 | 106,59 | 50,18 | 1,69 | |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,37 | 0,02 | 21,01 | 86,9 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 19,2 | 13,09 | 5,1 | 1,05 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 910 | 29,67 | 29,65 | 113,39 | 841,9 | 1,07 | 116,05 | 1452,36 | 9,78 | 142,43 | 392,41 | 126,09 | 6,73 | |
| Итого за день | | 1 500 | 61 | 49 | 204 | 1 520 | 1 | 138 | 1 560 | 13 | 519 | 838 | 210 | 12 | |

Возрастная группа 12-18 лет
 День: пятница
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,2 | 99,15 | | | 67,5 | 0,15 | 3,6 | 4,5 | 0,08 | 0,03 | |
| 295/М/ССЖ | Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 13,4 | 4,84 | 9,2 | 134,06 | 0,09 | 1,8 | 13,4 | 1,03 | 21,85 | 133,6 | 22,12 | 1,28 | |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 180 | 6,31 | 4,37 | 40,25 | 225,71 | 0,1 | | 22,5 | 0,91 | 13,87 | 51,47 | 9,26 | 0,94 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | |
| Итого за Завтрак | | 565 | 24,06 | 20,62 | 85,03 | 624,21 | 0,27 | 4,73 | 103,9 | 2,75 | 58,9 | 242,84 | 53,2 | 4,15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат из отварной моркови с сыром | 100 | 3,36 | 8,03 | 5,52 | 109,35 | 0,05 | 4,07 | 1628,8 | 2,57 | 113,28 | 94,85 | 34,12 | 0,69 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 2,08 | 6,75 | 9,53 | 107,85 | 0,07 | 37,19 | 212,4 | 2,38 | 42,14 | 51,85 | 21,71 | 0,78 |
| 268/М/ССЖ | Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 13,61 | 10,37 | 11,41 | 193,99 | 0,40 | 8,2 | 1238 | 2,21 | 22,63 | 165,32 | 22,8 | 2,84 |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной | 180 | 4,48 | 0,64 | 47,36 | 213,12 | 0,05 | | | 0,26 | 6 | 96,18 | 32,05 | 0,65 |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,73 | 4,4 | 3,6 | 0,91 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 930 | 29,29 | 26,75 | 129,52 | 879 | 0,79 | 53,49 | 3081,2 | 7,5 | 190,78 | 412,6 | 114,29 | 5,87 |
| Итого за день | | 1495 | 53,35 | 47,37 | 214,55 | 1503,21 | 1,06 | 58,22 | 3185,1 | 10,25 | 249,68 | 655,44 | 167,49 | 10,02 |

Возрастная

группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/М/ССЖ | Котлета с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 14,70 | 8,48 | 15,68 | 202,26 | 0,30 | 2,04 | 11,3 | 1,0 | 26,20 | 151,52 | 23,36 | 1,32 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 30 | 0,45 | 0,06 | 1,32 | 7,5 | 0,02 | 5,1 | 3 | 0,06 | 12 | 21,6 | 8,4 | 0,33 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,36 | 6,53 | 37,76 | 242,94 | 0,28 | | 28,32 | 0,59 | 15,38 | 198,63 | 132,07 | 4,44 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | 680 | 28,52 | 15,80 | 97,67 | 655,99 | 0,74 | 48,04 | 53,12 | 2,48 | 108,2 | 442,03 | 196,57 | 8,09 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/М/ССЖ | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,73 | 4,09 | 2,88 | 58,04 | 0,02 | 28,8 | | 1,86 | 47,92 | 30,22 | 15,47 | 0,59 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 250 | 7,6 | 7,68 | 17,96 | 173,21 | 0,28 | 11,06 | 166,64 | 2,45 | 43,44 | 149,73 | 37,46 | 1,87 |
| 292/М/ССЖ | Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50 | 100 | 14,31 | 10,38 | 1,91 | 158,27 | 0,08 | 2,11 | 169,39 | 3,55 | 15,17 | 141,11 | 22,54 | 1,17 |
| 202/М/ССЖ | Макаронны отварные | 180 | 6,31 | 4,37 | 40,25 | 225,71 | 0,1 | | 22,5 | 0,91 | 13,87 | 51,47 | 9,26 | 0,94 |
| 388/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за Обед | 910 | 36,09 | 27,54 | 122,51 | 896,56 | 0,7 | 201,97 | 489,25 | 9,38 | 130,33 | 375,25 | 87,45 | 5,08 |
| Итого за день | 1590 | 64,61 | 43,34 | 220,18 | 1552,55 | 1,44 | 250,01 | 542,37 | 11,86 | 238,53 | 817,28 | 284,02 | 13,17 |

Возрастная группа 12-18 лет
 День: вторник
 Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 57,6 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 209/М/ССЖ | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5 | 200 | 6,38 | 6,86 | 35,77 | 231,09 | 0,14 | 1,24 | 44,04 | 0,27 | 123,31 | 161,08 | 39,14 | 0,86 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 24,48 | 21,52 | 90,11 | 659,44 | 0,35 | 16,68 | 234,76 | 1,65 | 480,66 | 512,98 | 111,04 | 7,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100 | 1,3 | 5,1 | 6,9 | 79,95 | 0,06 | 5 | 2000 | 2,6 | 28,84 | 55,48 | 38,11 | 0,71 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 2,01 | 6,68 | 12,92 | 120,52 | 0,06 | 22,29 | 211,89 | 2,41 | 41,65 | 53,55 | 23,88 | 1,09 |
| 260/М/ССЖ | Гуляш из говядины | 100 | 16,36 | 10,8 | 3,3 | 175,85 | 0,57 | 4,27 | | 1,43 | 13,17 | 168,05 | 22,7 | 2,46 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,36 | 6,53 | 37,76 | 242,94 | 0,28 | | 28,32 | 0,59 | 15,38 | 198,63 | 132,07 | 4,44 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 13,1 | 54,29 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,73 | 6 | 5,2 | 0,13 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| Итого за Обед | | 1 050 | 34,35 | 30,51 | 128,50 | 931,35 | 1,24 | 48,56 | 2247,21 | 7,37 | 129,17 | 497,11 | 234,56 | 11,91 |
| Итого за день | | 1700 | 58,83 | 52,03 | 218,61 | 1590,79 | 1,59 | 65,24 | 2481,97 | 9,02 | 609,83 | 1010,0 | 345,6 | 19,06 |

Возрастная группа 12-18 лет
 День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/ССЖ | Котлета с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 11,43 | 8,42 | 11,1 | 167,39 | 0,12 | 1,05 | 17,61 | 3,0 | 29,70 | 140,21 | 29,04 | 0,93 |
| 128/М/ССЖ | Пюре картофельное | 180 | 3,95 | 7,11 | 26,48 | 186,27 | 0,2 | 31,08 | 46,77 | 0,26 | 55,3 | 117,59 | 39,55 | 1,46 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,33 | 0,07 | 12,78 | 55,49 | | 33,44 | 27,79 | 0,12 | 7,83 | 9,72 | 5,46 | 1,04 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 |
| | Йогурт фруктовый | 120 | 4,8 | 1,8 | 17,16 | 108 | 0,04 | 0,6 | 12 | | 134,4 | 103,2 | 15,6 | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 24,76 | 17,90 | 91,66 | 634,65 | 0,44 | 66,17 | 104,17 | 3,98 | 238,73 | 414,22 | 106,15 | 4,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 1,66 | 8,17 | 5,05 | 100,76 | 0,04 | 47,8 | 402,34 | 3,68 | 43,58 | 35,49 | 20,12 | 0,61 |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский на бульоне из птицы | 250 | 4,02 | 6,98 | 17,02 | 147,69 | 0,19 | 16,6 | 206,83 | 2,4 | 18,74 | 79,67 | 27,96 | 1,06 |
| 293/М/ССЖ | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30 | 130 | 28,16 | 9,01 | 2,49 | 203,22 | 0,14 | 0,93 | 20,69 | 1,74 | 22,69 | 263,67 | 36,02 | 2,07 |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной | 180 | 4,48 | 0,64 | 47,36 | 213,12 | 0,05 | | | 0,26 | 6 | 96,18 | 32,05 | 0,65 |
| 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,46 | 0,15 | 20,54 | 89,09 | 0,02 | 80,18 | 65,84 | 0,34 | 11,53 | 11,68 | 4,72 | 0,51 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 940 | 44,38 | 25,75 | 133,26 | 945,88 | 0,65 | 145,51 | 695,7 | 8,42 | 102,54 | 486,69 | 120,87 | 4,9 |
| Итого за день | | 1600 | 69,14 | 43,65 | 224,92 | 1580,53 | 1,09 | 211,68 | 799,87 | 12,4 | 341,27 | 900,91 | 227,02 | 9,45 |

Возрастная группа 12-18 лет
 День: четверг
 Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 150/50 | 200 | 24,29 | 18,06 | 31,12 | 389,26 | 0,08 | 0,67 | 91,8 | 2,33 | 218,54 | 295,59 | 32,34 | 0,85 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|--|
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 200/11 | 200 | 2,94 | 2,54 | 15,92 | 99,04 | 0,04 | 1,3 | 22 | 0,1 | 120,54 | 90 | 14,05 | 0,13 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 | |
| Итого за Завтрак | | 590 | 31,74 | 21,66 | 84,91 | 671,6 | 0,25 | 15,97 | 120,8 | 3,36 | 372,98 | 444,49 | 75,49 | 5,06 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55/М/ССЖ | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,73 | 4,09 | 2,88 | 58,04 | 0,02 | 28,8 | | 1,86 | 47,92 | 30,22 | 15,47 | 0,59 | |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы | 250 | 8,81 | 4,79 | 19,29 | 156,81 | 0,26 | 11,5 | 203,07 | 1,98 | 33,71 | 112,33 | 36,99 | 2,14 | |
| 268/М/ССЖ | Котлета с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 14,70 | 8,48 | 15,68 | 202,26 | 0,30 | 2,04 | 11,3 | 1,0 | 26,20 | 151,52 | 23,36 | 1,32 | |
| 142/М/ССЖ | Рагу овощное | 180 | 3,72 | 6,54 | 23,42 | 168,81 | 0,17 | 48,1 | 844,08 | 3,04 | 46,41 | 106,59 | 50,18 | 1,69 | |
| 342/М/ССЖ | Компот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,73 | 4,4 | 3,6 | 0,91 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 930 | 34,62 | 24,86 | 116,59 | 838,57 | 0,97 | 93,54 | 1060,45 | 7,91 | 160,34 | 403,64 | 128,58 | 6,61 | |
| Итого за день | | 1520 | 66,36 | 46,52 | 201,5 | 1510,17 | 1,22 | 109,51 | 1181,25 | 11,27 | 533,32 | 848,13 | 204,07 | 11,67 | |

Возрастная

группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 7,5 | 39,9 | 0,21 | 4,2 | 7,8 | 6 | 0,27 | |
| 292/М/ССЖ | Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50 | 100 | 14,31 | 10,38 | 1,91 | 158,27 | 0,08 | 2,11 | 169,39 | 3,55 | 15,17 | 141,11 | 22,54 | 1,17 | |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной | 180 | 4,45 | 4,26 | 46,69 | 242,84 | 0,05 | | 22,5 | 0,3 | 6,98 | 96,15 | 31,57 | 0,65 | |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 200/11 | 200 | 0,26 | 0,03 | 11,26 | 47,79 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 8,08 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 | |
| Итого за Завтрак | | 660 | 24,10 | 15,43 | 92,65 | 611,6 | 0,29 | 50,51 | 242,29 | 4,92 | 80,93 | 315,34 | 92,85 | 4,09 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|------|
| 62/М/ССЖ | Салат из отварной моркови с сыром | 100 | 4,46 | 12,49 | 5,18 | 152,77 | 0,05 | 3,86 | 1543,2 | 3,9 | 154,09 | 116,79 | 33,86 | 0,69 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 2,08 | 6,75 | 9,53 | 107,85 | 0,07 | 37,19 | 212,4 | 2,38 | 42,14 | 51,85 | 21,71 | 0,78 |
| 232/МССЖ | Рыба запеченная с соусом сметанным, 100/30 | 130 | 19,27 | 3,3 | 5,07 | 127,93 | 0,15 | 0,61 | 19,5 | 0,93 | 57,01 | 289,24 | 66,76 | 1,14 |
| 128/М/ССЖ | Пюре картофельное | 180 | 3,95 | 7,11 | 26,48 | 186,27 | 0,2 | 31,08 | 46,77 | 0,26 | 55,3 | 117,59 | 39,55 | 1,46 |
| 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,37 | 0,02 | 21,01 | 86,9 | | 0,34 | 0,51 | 0,17 | 19,2 | 13,09 | 5,1 | 1,05 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,6 | 0,8 | 40,8 | 192 | 0,21 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 940 | 35,73 | 30,50 | 108,07 | 853,72 | 0,68 | 73,08 | 1822,38 | 7,64 | 327,74 | 588,56 | 166,98 | 5,12 |
| Итого за день | | 1600 | 59,83 | 45,93 | 200,72 | 1465,32 | 0,97 | 123,59 | 2064,67 | 12,56 | 408,67 | 903,9 | 259,83 | 9,21 |

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.: ДеЛи плюс, 2017