

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
МБОУ СОШ №



2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев
2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА

(12 -18 ЛЕТ)

Г.УЛЬЯНОВСК, 2023 г

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	мг	мкг															
	Понедельник, 1 неделя																					
	Завтрак																					
3,01	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0,2	0	2,9	0	
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,1	0,28	
345,65	Каша "Дружба" молочная	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	34	0,08	0,66	420	196	172	33,9	155	0,65	62,36	5,12	38,9		
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,2		
	Итого за Завтрак	550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148	0,4	1,48	982	502	532	85	433	2,73	76,3	14,6	87,6		
	Обед																					
24,24	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	31	0	6,75	1,99	72,7	8	5,95	11,2	0,24	0,79	0,11	7,85		
117	Овощная закуска из консервов	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05		
140,11	Суп - лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,1	0,11	0,57	18,5	81,4	13,2	8,59	64,4	0,74	2,59	2,58	41,7		
74,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,9	0,12	0	37	248	16,3	136	205	4,57	2,57	4	18,2		
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	100	18,3	19,1	23,2	306	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	127	328	89,7	28,9	187	2,82	14,78	3,38	60,9		
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
	Итого за Обед	820	39,2	36,9	110,2	899	0,5	0,45	177	0,97	28	434	1027	207	222	572	11,3	23,73	13,6	148		
	Полдник																					
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4		
420,13	Компот из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,9	29	5,22	9,14	0,26	0	0	0		
695,31	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,7	0,07	0,08	71,2	96,7	59,4	14,8	106	0,79	4,17	10,7	23,1		
	Итого за Полдник	350	11,4	5,6	78,1	408,8	0,1	0,12	34,9	0,07	2,62	89	303	95,5	23,9	120	2,01	5,17	10,9	27,1		
	Итого за день	1710	71,5	67,2	265,3	1921,3	0,82	0,99	360	1,44	32,1	1505	1832	834	331	1125	16	105,2	39,1	263		

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,4	0	0,06	50	25,6	22,9	2,48	15,1	0,07	2,06	0,29	4,04
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	184	148	30,7	107	1,06	9	1,76	20
672,06	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,3	0,2	5,4	137	373	50,4	23,9	102	1,23	7,18	4,29	41,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	64	0,2	18	506	963	251	74,8	270	5,55	22,24	9,7	82
	Обед																			
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
340	Яйцо вареное(сезонность)	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,4	23,2	9,68	2,09	33,4	0,44	4	5,4	11
131	Горошек зеленый(сезонность)	10	0,3	0	0,6	3,7	0,01	0	3	0	0,4	27,4	8,22	1,76	1,83	5,39	0,06	0	0,11	0
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	163	0	10,7	24,2	400	38,7	28,1	58,1	1,28	6,51	0,55	34,2
355	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,4	0,09	0	7,64	54,6	6,01	27,7	84,9	0,57	0,89	8,51	32
279,2	Бифштекс "Детский"	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	101	2,22	7,66	454	311	177	31,2	219	3,52	24,64	5,29	111
409,02	Компот из яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,4	1,26	8,1	8,23	101	70,8	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	820	34,1	37,3	112,9	922,8	0,36	0,44	299	2,31	27,8	735	1025	324	123	465	8,17	35,88	17,8	198
	Полдник																			
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	194	272	10,4	13,1	41,5	0,66	27,8	2,19	19,9
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,1	0	1,9	1,06	114	61,3	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8
	Итого за Полдник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,4	0,13	8,61	505	624	93,2	33,1	142	2,17	72,46	4,84	57,7
	Итого за день	1720	61,5	66,4	254,3	1859,1	0,78	0,87	456	2,64	54,4	1746	2611	668	231	877	15,9	130,6	32,3	338

2

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
51,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	841	0	5,15	12,8	128	15,4	17,5	24,9	0,64	2,4	0,1	24,3	
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	60	0,36	0	5,43	23,4	0,01	0,01	132	0	0,39	2,08	66,9	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5	
219,2	Сырники творожные	160	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,3	0,16	0,31	55,5	176	228	34,9	324	0,97	15,57	43,7	58,5	
228,06	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,2	0	0,18	87,9	58,1	48,5	5,74	36,6	0,13	4,55	0,78	10,2	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475	486	326	77	449	4,1	25,35	48,3	104	
	Обед																				
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40	0,14	5,31	145	163	151	16,7	97,4	0,88	3,64	2,54	10,4	
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151	0	10	7,24	282	24,4	17,1	37,7	0,6	3,68	0,23	23,5	
332,26	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22	0,11	0	179	64,6	127	8,63	48,8	0,88	24,92	0,07	14,3	
34	Фрикадельки "Школьные" в соусе	100	9,6	12,7	15,2	191,8	0,06	0,12	30,1	0,76	2,59	66,1	174	82,3	14,2	102	1,63	11,17	1,91	27,5	
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,7	1,69	3,45	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	850	30,2	33,4	113,1	851,8	0,31	0,31	255	1,01	18	641	825	442	86,5	379	6,41	46,05	8,05	90,1	
	Полдник																				
120,2	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	119	12,6	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1	
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
	Итого за Полдник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,2	35,5	485	55,5	24,4	78,6	4,5	3,93	3,53	21,3	
	Итого за день	1750	78	67,2	265,3	1922	0,62	0,88	1192	1,24	47,7	1152	1796	823	188	907	15	75,33	59,9	216	

азвание меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет
 возрастная категория: от 12 до 18 лет
 характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
71,12	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,2	0,14	0,57	50,5	269	141	67,7	227	1,65	12,8	14,3	44,1	
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
50,32	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,5	87,3	92,9	13,4	108	0,94	2,22	6,29	17,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	Итого за Завтрак	550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,4	0,37	0,6	300	409	304	92,8	366	3,32	15,98	22,4	65,8	
	Обед																				
	Овощи натуральные, порционно	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0	
67,04	кукуруза	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266	0	14,1	767	488	51,3	37,8	65,5	1,51	108	0,53	38,1	
99,79	Суп овощной	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,5	732	787	75,8	37	121	1,34	108	1,37	56,2	
520,24	Картофельное пюре																				
	Тфетели "Детские" с овощами	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308	348	95,7	31,7	190	3,19	50,42	3,26	64,1	
279,51	тушёными	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3	
15	Напиток из яблок и лимона	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	464	1,46	56,9	2149	1851	303	143	488	8,84	269,4	8,75	178	
	Итого за Обед																				
	Полдник																				
3003	Драники с соусом	60	2	5,5	11,3	102,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	152	307	9,54	13,7	39	0,6	23,7	0,81	21,7	
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9	
	Итого за Полдник	360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	112	0,74	11,1	371	529	152	39,6	169	3,79	56,32	12,1	67,8	
	Итого за день	1730	64,6	73,1	247,3	1903,5	0,91	1,01	655	2,57	68,6	2820	2789	758	275	1024	16	341,7	43,3	311	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углевод		Энергетическая ценность		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	ккал	мг	г рет.	мкг														мг
	Пятница, 1 неделя																								
	Завтрак																								
340,19	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	2,91	2,91	0,4	333	240	146	22,3	270	2,79	55,54	34,7	83,5					
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,6	78,7	8,57	15,1	1,49	0	0,04	0					
Пром.	Фрукт свежий	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25					
	Итого за Завтрак	580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270	2,91	17,1	624	790	245	92,5	354	5,61	57,21	39,1	93,6					
	Обед																								
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7					
117	Овощная закуска из консерв	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05					
87,21	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,4	0,09	0	153	46,6	107	23,6	72,6	0,49	20,76	7,24	27,2					
392,21	Пельмени отварные с бульоном	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,8	1,14	7,36	252	365	97,7	34,1	212	3,31	40,81	5,67	76,7					
239,48	Тефтели рыбные запеченные	100	17,7	12,8	25,3	263	0,13	0,18	52,1	1,77	4,33	173	335	118	33,7	208	1,93	102,6	19,1	475					
409,17	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	Итого за Обед	820	59,3	42,2	144,6	1131	0,51	0,5	202	3	36,3	685	1124	310	144	620	8,93	148,1	37	608					
	Полдник																								
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9					
Пром.	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40					
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,1	0,13	0,99	164	471	342	48,5	311	1,16	30,53	8,03	72,9					
	Итого за день	1750	88,4	87,7	264,1	2175	0,87	1,55	544	6,04	54,4	1473	2385	897	285	1285	15,7	235,9	84,1	774					

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углевод		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	Суббота, 1 неделя																								
	Завтрак																								
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28					
3	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0					
181,13	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,1	0,09	0,72	177	215	157	23,5	142	0,52	29,17	2,51	36,3					
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,2					
	Итого за Завтрак	550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,21	0,44	151	0,41	1,54	740	521	517	74,6	420	2,6	43,11	12	85					
	Обед																								
96,22	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	130	0	6,93	246	419	26,4	24,6	64,2	0,89	20,75	0,94	35,4					
171,21	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,4	0,1	0	18,6	80,8	49,6	32,5	93,3	1,08	2,03	1,14	12,8					
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	100	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,8	1,58	5,03	185	343	199	30,9	237	3,44	20,51	4,92	53,1					
315,51	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	161	1,33	5,16	193	301	71,9	28,8	164	1,27	115,3	14,4	473					
408,04	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	Итого за Обед	820	45,8	44,8	106	1012	0,54	0,54	508	3,01	97,1	888	1293	436	148	651	9,55	161,2	24,7	589					
	Полдник																								
	Овощная нарезка	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,6	0	11,3	3,32	121	13,3	9,92	18,6	0,41	1,32	0,18	13,1					
347	Напиток фруктовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,1	0	1,72	0,78	77,5	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3					
432,32	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8					
	Итого за Полдник	350	9,4	6,9	44	275,9	0,12	0,11	112	0,02	15,3	314	436	43,6	29	116	1,85	45,83	2,82	49,2					
	Итого за день	1710	77,8	76,9	233,7	1939,2	0,87	1,09	772	3,44	114	1942	2250	997	252	1187	14	250,1	39,5	723					

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,2	0,16	0,65	163	242	179	51,4	203	1,33	28,5	3,5	39,4	
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
740,02	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,9	0,16	0,02	203	77,6	72,9	12,2	90,2	0,78	21,47	5	15,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,1	0,32	0,67	466	364	319	73,8	317	2,73	50,61	9,7	57,7	
	Обед																				
24,25	Овощная нарезка	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,6	0	11,3	3,32	121	13,3	9,92	18,6	0,41	1,32	0,18	13,1	
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек(сезонность)	40	1,9	0,1	3	20,2	0,07	0,05	12,1	0	3	0,46	71	6,86	9,92	31,8	0,18	0,38	0,86	2,25	
81,21	Свекольник	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168	0,06	11,1	451	306	49	25,4	48,6	1,27	5,45	0,56	27,1	
392,24	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,5	1,31	3,73	300	393	95,1	34,3	248	3,85	48,96	7,08	81,5	
331,02	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,7	11,6	3,39	13,2	0,15	1,18	0,3	3,03	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,4	81,3	8,95	16,6	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	810	37,4	37,4	94,9	865,9	0,43	0,41	293	1,41	28,1	1004	1057	268	110	435	9,68	59,55	11,4	139	
	Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,8	76,8	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8	
	Итого за Полдник	350	8,9	7,1	46,5	285,5	0,1	0,08	15,3	0,02	5,83	323	398	105	23,9	99	2,44	45,61	2,78	38,9	
	Итого за День	1710	65,2	61,7	234,3	1752,6	0,82	0,75	384	1,75	34,6	1793	1819	693	208	851	14,9	155,8	23,9	236	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев.оды		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	Среда, 2 неделя																								
	Завтрак																								
331,1	Соус молочный сладкий	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	110	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5					
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3					
219,19	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194	171	128	27,8	207	1,21	9,01	24,7	43,4					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6					
	Итого за Завтрак	550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100	0,35	13,8	464	862	413	87,4	436	5,33	26,17	30	106					
	Обед																								
0,05	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,1	42,5	87,9	15,3	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85					
	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,3	91,6	14,1	7,22	13,3	0,42	2,02	0,2	8,6					
102,08	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136	0	5,16	11,1	425	32,1	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,4					
255,13	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322	0	1,59	288	112	20,8	31,4	81	0,69	25,87	5,57	37,6					
33,22	Котлета "Аппетитная"	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	272	255	98	27,5	199	2,83	15,04	5,96	123					
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	Итого за Обед	820	37,5	33,4	99,7	850	0,45	0,41	545	1,22	25,8	859	1077	195	135	492	9,47	53,05	17,4	214					
	Полдник																								
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4					
420,12	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2					
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1					
	Итого за Полдник	350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	26	0,07	21,1	29,4	319	49,3	19,7	69,3	2,25	4,44	3,64	24,5					
	Итого за день	1720	73,2	63,3	261,2	1906,4	0,79	0,99	671	1,64	60,7	1353	2258	658	242	997	17,1	83,66	51,1	344					

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	мкг	мкг																мг
	Четверг, 2 неделя																								
	Завтрак																								
118,06	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42					3	0,06	33	
332,26	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73					20,77	0,06	11,9	
279,28	Тефтели "Детские" с овощами ту	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	110	0,99	4,59	247	278	76,6	25,3	152	2,55					40,33	2,61	51,3	
430,1	Чай витаминизированный	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,3	64,7	6,8	11,3	0,92					0,26	0,03	1,44	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66					1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334	1,08	49	716	639	293	79,8	290	6,34					66,24	6,56	108	
	Обед																								
171,15	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,9	0,12	0	37	248	16,3	136	205	4,57					2,57	4	18,2	
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122	0	6,6	6,04	396	13,8	21	57	0,9					4,98	0,23	34,3	
171,05	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,6	34,9	14,5	3,13	50,1	0,65					6	8,1	16,5	
34,01	Фрикадельки "Детские"	100	12,1	15,2	16,2	217,7	0,08	0,14	125	0,89	3,77	68,2	231	79,6	20,1	123	2,04					12,61	2,03	38,3	
519,01	Тушеные с соусом овощной	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,7	0,84	20,5	5,93	155	16	15	15,2	0,57					0,36	0,23	4,9	
Пром.	Компот из фруктовой ягодной смеси	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34					2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	36,2	34,3	125,5	923,9	0,64	0,65	376	2,51	30,9	391	1206	158	223	540	11,1					29,16	17,9	127	
	Полдник																								
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96					12,53	6,03	32,9	
Пром.	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2					18	2	40	
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,1	0,13	0,99	164	471	342	48,5	311	1,16					30,53	8,03	72,9	
	Итого за день	1710	75,9	76,9	275	2063,6	1,07	1,31	1782	3,72	80,9	1271	2316	793	352	1140	18,6					125,9	32,5	308	

стандарт (сезонное)12-18 лет

Название меню:Образовательные учреждения Школьный
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					Ж
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
219,2	Сырники творожные	160	29,7	1	3,4	329,9	0,07	0,31	36,5	0,14	0,27	49	156	202	30,8	286	0,85	13,74	38,5	51,6	
621,01	Соус ягодный сладкий	50	0,2		0	41,7	0,01	0,01	40,1	0	2,03	0,77	66,3	18,3	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75	
430,0	Чай с сахаром	200	0,4		1,1	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0	
Пром.	Фрукт свежий	120	1,1		2	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3		3	93,8	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
	Итого за Завтрак	560	35,1	1	4,4	602,1	0,17	0,41	102	0,14	15,8	288	728	319	97,8	369	3,86	15,33	42,2	62,8	
	Обед																				
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4		0	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
16	Овощи порционно кукуруза(с) (с	30	0,6		1,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0	
155,75	Суп картофельный с клецками	250	5,8		4,1	117	0,06	0,05	127	0,06	4,61	72,5	278	16,6	15,9	45	0,68	12,86	1,18	26,5	
518,02	Картофель отварной	180	4,9		6	189,8	0,17	0,17	26,6	0,08	14,7	62,2	916	74,6	42,7	135	1,48	13,86	1,43	65	
	Тефтели "Новинка"с овощами																				
279,39	тушеными	100	13,6	1	9,3	295,9	0,16	0,19	167	1,31	6,03	63,6	272	95,4	24,7	155	2,39	15,26	3,36	83,4	
Пром.	Сок фруктовый	200	1		2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4		7	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	29,7	3	0,3	812,9	0,52	0,49	335	1,45	37,3	456	1919	227	125	448	9,9	45,42	9,37	194	
	Полдник																				
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2		5,2	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	194	272	10,4	13,1	41,5	0,66	27,8	2,19	19,9	
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,2		0,1	28,5	0	0,01	24,8	0	20,4	2,42	25,3	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8	
	Пирожок с зелёным луком и																				
738,36	яйцом	100	9,7		6,7	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9	
	Итого за Полдник	350	12,5	1	2,1	403,5	0,16	0,26	202	0,81	86,8	408	428	133	31,3	150	2,66	59,51	13,4	63,8	
	Итого за день	1730	77,3	5	16,8	1818,5	0,85	1,16	639	2,4	140	1153	3075	678	254	967	16,4	120,3	65	321	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	мкг	мкг																мкг
	Суббота, 2 неделя																								
	Завтрак																								
51,76	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	0,03	0,03	841	0	5,15	12,8	128	15,4	17,5	24,9	0,64	2,4	0,1	24,3						
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	60	0,4	0	5,4	0,01	0,01	159	0	0,46	2,49	80,3	9,17	7,84	11,1	0,2	0,6	0,01	6,6						
315,45	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	0,06	0,33	64,3	0,25	0,29	69	159	210	34	294	0,86	14,69	39,7	53,4						
315,45	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	0,02	0,07	15,2	0,04	0,28	21	72,4	58,7	7,41	47,6	0,13	4,95	1,29	12,2						
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3						
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25						
	Итого за Завтрак	550	40	22,1	75,1	0,21	0,61	938	0,29	6,4	402	626	462	100	529	3,27	35,34	46,4	135						
	Обед																								
8,01	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	0,08	0,21	151	1,8	14,9	928	156	113	77,2	22,4	1,88	21434	1,95	8,98						
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	0,05	0,05	166	0	18,1	485	253	23,7	19,1	34,2	0,84	67,78	0,28	20,7						
171,08	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,4	6,5	35,5	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	49	42,3	121	1,4	22,63	1,46	16,6						
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	0,16	0,17	167	1,88	4,64	269	472	114	48,3	288	1,86	179,9	25,9	796						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,5	0	0	0	0	1,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3						
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4						
	Итого за Обед	800	38,1	26,8	122,6	0,6	0,51	509	3,8	39,4	2109	1177	331	228	583	8,77	21711	33,2	863						
	Полдник																								
340,19	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	0,07	0,43	190	2,41	0,23	125	178	99,9	16,4	213	2,34	25,05	29,2	67						
408,4	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	0,53	0	0	0	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35						
	Итого за Полдник	350	14,6	16,5	25,9	0,25	0,68	404	3,67	10,2	127	432	125	23,4	235	2,95	26,05	29,3	78						
	Итого за день	1700	92,7	65,4	223,6	1,06	1,8	1851	7,76	56,1	2639	2235	917	351	1347	15	21773	109	1076						