

Утверждено
Директор школы
М.М.Лопатина
8/01 сентября 2021 года



Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся 12-18 лет
МКОУ «Верхнеключевская СОШ»
Сезон: весенний

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 12-18 лет

№ Рец епт ур ы	Наименование блюда	Масс а порц ии	брут то	белки	жиры	углев оды	к/кал л	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
								С 12-18 лет	С 21-18 лет	С 12-18 лет	С 12-18 лет	С 21-18 лет	С 12-18 лет	В	С
	ЗАВТРАК														
182	1 Рисовая каша с маслом	200/30		2,4	3,09	26,54	143,68	0,052	0,12	16,33	0,14	31	59,5	15,5	0,3
	Рис		25	1,75	0,25	18,5	83,25	0,02	-	-	0,1	2	37,5	12,5	0,25
	Молоко конц.		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,03	0,12	0,01	0,02	28	22	3	0,02
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,002	-	16,32	0,02	0,3	-	0,0001	0,01
	Сахар		37	0	0	6,99	27,93	-	-	-	-	0,2	-	-	0,02
376	2 Чай с сахаром	200		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	3 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,43	159	0,024	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	4 Хлеб ржано-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,006	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
6	5 Бутерброд с маслом	45		0,89	17,5	4,99	176,2	0,03	-	130,6	0,33	4,7	12,5	3,3	0,15
	Масло сливочное		20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,02	-	130,6	0,2	2,4	3,8	-	0,04
	Хлеб пшеничный		25	0,79	0,1	4,83	26,6	0,01	-	-	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
	Итого за завтрак :	550	550	9,9	22,7	77,92	551,73	0,117	0,17	146,18	0,83	45,4	103,	30,42	1,34
	ОБЕД														
45	1 Салат из белокочанной капусты	100		1,5	5,09	9,07	91,83	0,03	32,9	20,42	2,35	42,4	33,7	16,22	0,66
	Капуста белокочанная		69,7	1,24	0,07	3,28	19,52	0,02	31,4	2,09	0,07	33,5	21,6	11,15	0,42
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	-	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08

	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Масло растительное		5	0	4,99	0	44,95	-	-	-	2,2	-	0,1	-	-
	Соль		0,3	0	0	0	0	-	-	-	-	/,1	0,2	0,07	0,01
	Сахар		5	0	0	4,99	19,95	-	-	-	-	0,1	-	-	0,01
80	2 Суп гречневый с курой,со сметаной	250		8,42	6,81	16,33	160,57	0,15	13,4	57,34	1,24	28,5	140,3	46,33	1,91
	Кура		30	5,61	2,1	0,15	41,91	0,02	0,6	12	0,09	3	63	7,5	0,45
	Гречка		10	1,26	0,33	5,71	30,8	0,04	-	0,2	0,08	2	29,8	20	0,67
	Картофель		50	1	0,2	8,15	38,5	0,06	10	1,5	0,05	5	29	11,5	0,45
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	1		0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	0,88	-	0,04	-	-
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,3	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	-	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	0,002	-	13,06	0,02	0,2	0,4	-	0,004
309	3 Макароны изделия	200		3,97	3,16	24,39	145,88	0,07	-	29,2	0,87	14,3	39	6,28	0,78
	Макаронные изделия		35	3,95	0,73	24,36	119,7	0,06	-	6,3	0,52	8,4	37	5,95	0,73
	Масло сливочное		3,5	0,01	2,88	0,03	26,18	0,01	-	22,9	0,35	0,4	0,7	-	0,01
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04
243	4 Сосиска	100	100	11	23,9	0,4	261	0,19	-	-	0,4	35	159	20	1,8
382	5 Какао	200		1,25	1,4	16	80,87	0,03	0,1	0,08	0,03	31,5	38	13,62	0,62
	Какао порошок		2,5	0,61	0,37	0,25	7,22	-	-	0,07	0,01	3,1	16	10,62	0,55
	Сахар		15	0	0	14,97	59,85	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Вода		172,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,024	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	7 Хлеб ржано-пшеничны	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,006	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за обед:	925	925	32,65	42,45	102,59	931,4	0,5	46,4	107,04	5,25	158,6	437,26	111,87	5,6
	Итого:			42,55	65,15	180,51	1483,13	0,617	46,57	253,22	6,08	204	540,66	142,29	6,94

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 12-18 лет

№ ре це пт ур ы	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углев оды	к/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		С 12-18 лет	С 12-18 лет	С 12-18 лет	С 12-18 лет	С 12-18 лет	С 12-18 лет	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
237	1 Творожная запеканка	200/25		25,24	17,87	20,06	341,8	0,079	0,73	159,1	0,23	240,84	330,43	35,21	0,975
	Творог		141	23,55	12,69	2,82	218,97	0,06	0,7	112,8	-	231,24	310,2	32,43	0,56
	Сахар		10	0	0	9,92	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,3
	Масло сливочное		5	0,02	4,12	0,04	37,4	0,005	-	32,65	0,05	0,6	0,95	-	0,01
	Манка		10	1,03	0,1	7,06	33,3	0,01	-	-	0,15	2	8,5	1,8	0,1
	Яйцо		4	0,51	0,46	0,03	6,28	0,003	-	10,4	0,02	2,2	7,68	0,48	0,1
	Сметана		5	0,13	0,5	0,16	5,95	0,001	0,03	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
376	2 Чай с сахаром	200		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
3	3 Бутерброд с сыром	50	50	6,2	5,44	5,8	101,92	0,02	0,14	47,6	0,26	203,22	132	15,62	0,29
	Хлеб пшеничный		35	0,94	0,12	5,8	31,92	0,01	-	-	0,18	3,22	12	4,62	0,15
	Сыр		20	5,26	5,32	0	70	0,01	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
	4 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	5 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за завтрак:	550	550	38,05	25,42	72,26	675,57	0,134	0,87	206,7	0,85	453,76	462,4	62,45	2,155
	ОБЕД														
29	1 Салат из свежих огурцов	100		0,76	94,99	2,37	867,3	0,028	0,5	9,5	0,095	21,85	41,8	13,3	0,576
	Огурцы свежие		95	0,76	0,09	2,37	13,3	0,028	9,5	9,5	0,095	21,85	39,9	13,3	0,576
	Растительное масло		6	-	94,9	-	854	-	-	-	41,8	-	1,9	-	-
86	2 Лапша с курой	250		7,36	6,05	7,81	154,12	0,06	2,1	45,73	19,1	15,12	77,8	26,28	0,94

	Лапша		13	1,47	0,27	9,05	44,46	0,02	-	2,34	0,19	3,12	2,21	13,78	0,27
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,01	0,01	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Кура		30	5,61	2,1	0,1	41,91	0,02	0,6	12	0,09	3	63	7,5	0,45
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Масло сливочное		2	0,05	1,65	0,08	14,96	0,002	-	13,06	0,02	0,2	0,4	-	0,004
291	3 Плов с мясом	200		7,22	12,82	28,03	256,4	0,21	1,5	31,39	19,1	13,54	102,77	27,5	0,95
	Рисовая крупа		35	2,45	0,35	25,9	116,5	0,03	-	-	0,14	2,8	52,5	17,5	0,35
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	0,002	-	13,06	0,02	0,2	0,4	-	0,004
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Паста томатная		2	0,14	0	0,57	3,06	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Мясо		29	4,35	8,79	0	96,48	0,12	-	-	0,14	1,74	37,7	4,93	0,38
377	4 Чай с лимоном	200		0,18	0,03	15,26	63,61	0,01	3,65	0,43	0,02	6,55	6,1	3,28	0,5
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		15	0	0	14,97	59,85	-	-	-	-	0,45	-	-	0,04
	Лимон		9	0,08	0,01	0,27	3,06	0,01	3,6	0,18	0,02	3,6	1,98	1,08	0,05
	5 Сдоба	50	50	4,05	2,65	27,45	150,5	0,08	-	13,5	0,7	12,5	45,5	16,5	1
	6 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	7 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за обед:	875	875	26,08	118,63	117,32	1683,18	0,418	7,75	100,55	39,375	76,46	304,15	96,28	4,416
	Итого:			64,13	144,05	189,58	2358,75	0,552	8,62	307,25	40,22	455,14	766,58	158,73	6,571

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: с 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/кал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
								С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	В	С
	ЗАВТРАК																
182	1 Каша ячневая с маслом	200/30		3,15	3,41	24,14	138,68	0,11	0,12	16,32	0,41	48,71	108,	15,5	0,57		
	Ячневая крупа		25	2,5	0,32	16,35	78,25	0,07	-	-	0,37	20	85,7	12,5	0,45		
	Молоко концентрированное		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,03	0,12	0,004	0,02	28,2	22,4	3	0,02		
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,01	-	16,32	0,02	0,3	-	-	0,01		
	Сахар		37	0	0	6,99	27,93	-	-	-	-	0,21	-	-	0,09		
376	2 Чай с сахаром	200		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44		
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41		
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03		
6	3 Бутерброд с маслом	45		0,89	17,5	4,99	176,2	0,03	-	130,6	0,33	4,7	12,5	3,3	0,15		
	Масло сливочное		20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,02	-	130,6	0,2	2,4	3,8	-	0,04		
	Хлеб пшеничный		25	0,79	0,1	4,83	26,6	0,01	-	-	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11		
	4 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26		
	5 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19		
	Итого за завтрак:	550	550	10,65	23,02	75,53	546,73	0,17	0,17	147,17	1,1	63,11	152	30,4	1,61		
	ОБЕД																
139	Капуста тушеная	100		1,48	3,74	6,43	59,93	0,08	20,4	29,1	18,9	37,92	32,9	16	0,64		
	Капуста		59	1,06	0,06	4,31	16,52	0,01	17,55	1,77	0,06	28,32	18,3	9,44	0,35		
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14		
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08		
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07		
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-		
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-		
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,01	14,96	0,002	-	13,06	0,02	0,2	0,4	-	0,004		
102	2 Суп гороховый с колбасой	250		6,47	8,13	18,5	171,58	0,3	14,05	43,37	13,5	31,09	98,6	34,8	2,02		

	Картофель		56	1,12	0,22	9,13	43,12	0,07	11,2	1,68	0,06	5,6	32,5	12,9	0,5
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Лук		10	0,14	0,2	0,82	4,1	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Горох		15	3,45	0,24	7,21	44,85	0,13	-	0,3	0,07	13,35	33,9	13,2	1,05
	Колбаса		10	1,48	3,81	0,03	40,2	0,03	-	1	0,03	2,9	17,8	2,2	0,17
	Томатная паста		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Соль		0,2	0	0	0	0	-	-	-	-	0,74	0,15	0,04	0,01
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	0,002	-	13,06	0,02	0,2	0,4	-	0,004
312	3 Пюре картофельное	200		2,76	3,15	18,42	113,39	0,15	21,67	24,05	5,63	36,1	81,3	27,5	1
	Молоко пастер.		20,5	0,61	0,66	0,96	12,3	0,01	0,27	4,52	-	24,6	18,4	2,87	0,02
	Картофель		107	2,14	0,43	17,44	82,39	0,13	21,4	3,21	0,11	10,7	62,1	24,6	0,96
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,01	-	16,32	0,02	0,3	0,47	-	0,01
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
268	4 Котлета	100		10,9	18,79	10,47	255,52	0,26	2	-	5,93	12,56	96,2	15,4	1,02
	Мясо		60	9	18,18	0	199,62	0,24	-	-	0,3	3,6	78	10,2	0,78
	Хлеб		18	1,64	0,57	8,83	47,7	0,01	-	-	0,09	1,66	6,26	2,38	0,08
	Лук		20	0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	2	-	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16
	Соль		2	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
349	5 Компот из сухофруктов	200		0,58	0,01	28,17	112,67	0,04	-	-	-	16,04	-	8,4	0,64
	Курага		10	0,29	0,06	6,6	26,41	0,02	-	-	-	8	-	4,2	0,3
	Изюм		10	0,29	0,06	6,6	26,41	0,02	-	-	-	8	-	4,2	0,3
	Сахар		15	0	0	14,97	59,85	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	6 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	7 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	0,18	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за обед:	925	925	28,7	35,91	111,61	904,34	0,79	58,12	96,52	44	117,67	309	194	4,68
	Итого:			39,35	58,93	187,14	1451,07	0,96	58,29	243,69	45,0	180,78	488	224	6,29

День: четверг

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: с 12-18 лет

№ ре це пт ур ы	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углев оды	к/кал л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
172	1 Кукурузная каша с маслом	200		3,14	3,2	29,52	158,83	0,08	0,12	26,22	0,25	34,71	55,1	12	0,85
	Кукурузная крупа		30	2,49	0,36	21,3	98,4	0,04	-	9,9	0,21	6	32,7	9	0,81
	Молоко концентрированное		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,03	0,12	0,004	0,02	28,2	22,4	3	0,02
	Сахар		7	0	0	6,99	27,93	-	-	-	-	0,21	-	-	0,09
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,01	-	16,32	0,02	0,3	-	-	0,01
376	2 Чай с сахаром	200/25		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		35	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	3 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	4 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	5 Сдоба	50	50	4,05	2,65	27,45	150,5	0,08	-	13,5	0,7	12,5	45,5	16,5	1
	Итого за завтрак:	550	550	9,75	7,96	103,37	390,68	0,19	0,17	39,97	1,31	56,91	131,98	40,12	2,74
	ОБЕД														
40	1 Салат « Овощной»	100		1,76	2,27	11,81	74,3	1,63	3,03	69,92	13,39	24,02	57,81	25,29	1,06
	Картофель		51,8	1,04	0,21	8,44	39,89	1,55	0,06	10,36	0,05	5,18	30,04	11,91	0,47
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	
	Соль		0,2	0	0	0	0	-	-	-	-	0,74	0,15	0,04	0,01
	Морковь		30	0,39	0,03	2,16	9,93	0,03	1,5	55	0,18	13,8	18	10,8	0,42
	Горошек зелёный		6	0,19	0,01	0,39	2,4	0,004	0,47	4,56	0,001	1,2	3,78	1,14	0,08
96	2 Рассольник с курой	250		7,7	6,54	16,46	146,82	0,16	13,97	57,64	19,04	26,3	128,26	29,44	1,35
	Картофель		50	1	0,2	8,15	38,5	0,06	10	1,5	0,05	5	29	11,5	0,45
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08

	Кура		30	5,61	2,1	0,15	41,91	0,02	0,6	12	0,09	3	63	7,5	0,45
	Перловка		5	0,46	0,05	5,67	15,75	0,006	-	-	0,05	1,9	16,15	2	0,09
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Томатная паста		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	-	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Сол. огурцы		10	0,08	0,01	0,17	1,3	0,002	0,5	0,5	0,01	2,3	2,4	1,4	0,06
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	0,002	-	13,06	0,02	0,2	0,4	-	0,004
172	3 Гороховое пюре	200		12,66	2,94	26,47	183,15	0,5	-	17,42	5,79	49,89	125,1	48,44	3,86
	Горох		55	12,65	0,88	26,45	164,45	0,49	-	1,1	0,27	48,95	124,3	48,4	3,85
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,01	-	16,32	0,02	0,3	0,47	-	0,01
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
229	4 Рыба в сметане с овощами	116		13,4	3,75	2,5	97,95	0,16	3,3	41,83	19,08	50,4	268,21	51,54	0,94
	Рыба		80	12,72	0,72	0	57,6	0,09	0,4	8	0,24	32	192	44	0,64
	Сметана		10	0,27	1	0,39	11,9	0,003	0,05	6,5	0,03	9	62	1	0,01
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
379	5 Кофейный напиток	200		0,81	1,23	17,53	82,07	0,07	0,12	0,004	0,12	34,45	80,4	27,4	0,52
	Молоко конц.		10	0,64	1,03	0,78	13,8	0,03	0,12	0,004	0,02	2,82	22,4	3	0,02
	Кофейный напиток		2,5	0,17	0,2	1,78	8,42	0,04	-	-	0,1	5,8	58	24,4	0,46
	Сахар		15	0	0	14,97	59,85	-	-	-	-	0,45	-	-	0,04
	6 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	7 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	Итого за обед:	941	941	42,84	18,82	111,17	775,54	2,52	20,42	187,17	64,32	180,68	669,2	182,56	7,73
	Итого:			52,29	26,78	214,54	1166,22	2,71	20,59	227,14	65,63	233,69	801,18	222,68	10,47

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возраст: с 12-18 лет

№ ре це пт у р ы	Наименование продукта	Масса порци и	брутто	белки	жиры	углево ды	к/кал л	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
182	1 Пшениная каша с маслом	200/37		4,1	4,08	26,84	163,03	0,17	0,12	17,22	0,13	36,81	92,3	27,9	0,92
	Пшено		30	3,45	0,99	19,05	102,6	0,03	0,12	0,004	0,02	28,2	22,4	3	0,02
	Молоко конц.		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,13	-	0,9	0,09	8,1	69,9	24,9	0,81
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	-	-	-	-	0,21	-	-	0,09
	Сахар		44	0	0	6,99	27,93	0,01	-	16,32	0,02	0,3	-	-	0,005
386	2 Ряженка, кефир	200/38	200	11,6	10	16	212	0,06	1,4	44	0,14	240	190	28	0,2
	3 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	4 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	Итого за завтрак:	550	550	22,21	16,17	79,24	566,28	0,23	1,52	61,58	7,17	304,07	291,72	56,35	1,12
	ОБЕД														
67	1 Салат « Винегрет»	136		2,26	2,25	11,87	78,99	0,09	21,88	47,17	18,92	41,57	63,83	29,74	1,41
	Свекла		34	0,51	0,03	2,99	14,28	0,007	3,4	0,68	0,03	12,58	14,62	7,48	0,48
	Капуста		20	0,36	0,02	0,8	5,6	0,006	9	0,6	0,02	9,6	6,2	3,2	0,12
	Картофель		34	0,68	0,14	5,54	27,72	0,04	6,8	1,02	0,03	3,4	19,72	7,82	0,31
	Морковь		20	0,26	0,02	1,44	6,62	0,02	1	36,67	0,12	9,2	12	7,2	0,28
	Огурец сол.		12	0,1	0,01	0,2	1,56	0,004	0,6	0,6	0,01	2,76	2,88	1,68	0,07
	Горошек зел.		10	0,31	0,02	0,65	4	0,008	0,78	7,6	0,002	2	6,3	1,9	0,13
	Масло растительное		2	0	2	0		-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Лук		3	0,04	0,01	0,25	1,23	0,001	0,3	-	0,006	0,93	1,74	0,42	0,02
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
88	2 Щи из св. капусты с курой, со сметаной	250		7,48	6,44	9,14	125,57	0,14	27,47	44,68	32,18	39,1	110,15	27,84	1,25
	Кура		30	5,61	2,1	0,15	41,91	0,02	0,6	12	0,09	3	63	7,5	0,45
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07

	Картофель		30	0,6	0,12	4,89	23,1	0,04	6	0,9	0,03	3	17,4	6,9	0,27
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Капуста		40	0,72	0,04	1,6	11,2	0,01	18	1,2	0,04	19,2	12,4	6,4	0,24
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Растительное масло		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	-	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,2	14,96	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
297	3 Ленивые голубцы	120		10,33	17,75	11,78	248,45	0,31	14,55	19,2	5,95	27,16	114,52	25,54	1,26
	Мясо		58	8,7	17,57	0	192,96	0,23	-	-	0,29	3,48	75,4	9,86	0,75
	Капуста		29	0,52	0,03	1,36	8,12	0,009	13,05	0,87	0,03	13,92	8,99	4,64	0,17
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Рис		12	0,84	0,12	8,88	39,96	0,01	-	-	0,05	0,96	18	6	0,12
309	3 Макароны изделия	200		3,97	3,16	24,39	145,88	0,07	-	29,2	0,87	14,3	39	6,28	0,78
	Макаронные изделия		35	3,95	0,73	24,36	119,7	0,06	-	6,3	0,52	8,4	37	5,95	0,73
	Масло сливочное		3,5	0,01	2,88	0,03	26,18	0,01	-	22,9	0,35	0,4	0,7	-	0,01
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04
388	5 Напиток из шиповника	200		0,31	0,13	19,32	85,41	0,004	58,5	39,06	0,15	2,97	0,72	0,72	0,16
	Шиповник		9	0,31	0,13	4,35	25,56	0,004	58,5	39,06	0,15	2,52	0,72	0,72	0,12
	Сахар		15	0	0	14,97	59,85	-	-	-	-	0,45	-	-	0,04
	6 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	7 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	Итого за обед:	981	981	31,31	32,28	108,51	859,91	0,69	122,4	170,76	69,91	146,52	403,84	154,33	6,43
	Итого :			48,45	187,75	1426,19	0,92	123,92	232,34	77,08	450,58	695,56	210,68	7,55	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: с 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции С 11-17 лет	брутто С 11-17 лет	белки С 11-17 лет	жиры С 11-17 лет	углеводы С 11-17 лет	к/калл С 11-17 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
182	1 Рисовая каша с маслом	200/25		2,4	3,09	26,54	143,68	0,052	0,12	16,33	0,14	31	59,5	15,5	0,3
	Рис		25	1,75	0,25	18,5	83,25	0,02	-	-	0,1	2	37,5	12,5	0,25
	Молоко конц.		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,03	0,12	0,01	0,02	28	22	3	0,02
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,002	-	16,32	0,02	0,3	-	0,0001	0,01
	Сахар		32	0	0	6,99	27,93	-	-	-	-	0,1/0,2	-	-	0,02
376	2 Чай с сахаром	200		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
3	3 Бутерброд с сыром	50	50	6,2	5,44	5,8	101,92	0,02	0,14	47,6	0,26	203,22	132	15,62	0,29
	Хлеб пшеничный		35	0,94	0,12	5,8	31,92	0,01	-	-	0,18	3,22	12	4,62	0,15
	Сыр		20	5,26	5,32	0	70	0,01	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
	4 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	5 Хлеб рж-пшеничны	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	Итого за завтрак:	550	550	15,21	10,64	78,74	477,45	0,077	0,31	64,54	7,3	264,28	205,04	33,77	1,92
	ОБЕД														
15	1 Салат из огурцов и помидор на раст. масле	100		0,49	6,14	3,87	73,31	0,045	16,7	99,5	8,384	19,59	34,59	16,22	0,74
	Огурцы		35	0,03	0,03	0,87	4,9	0,01	3,5	3,5	0,03	8,05	14,7	4,9	0,21
	Масло растительное		6	0	5,99	0	53,94	-	-	-	2,64	-	0,12	-	-
	Помидоры		48	0,29	0,1	2,02	9,55	0,029	12	96	0,19	6,72	12,48	9,6	0,43
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-

	Лук		12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,006	1,2	-	0,024	3,72	6,96	1,68	0,1
82	2 Борщ из св. капусты с курой ,со сметаной	250		6,76	6,51	12,97	142,09	0,159	24,07	45	32,2	37,42	122,43	32,76	1,535
	Кура		30	5,61	2,1	0,15	41,91	0,02	0,6	12	0,09	3	63	7,5	0,45
	Капуста		20	0,36	0,02	0,94	5,6	0,006	9	0,6	0,02	9,6	6,2	3,2	0,12
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Растительное масло		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Картофель		50	1	0,2	8,15	38,5	0,06	10	1,5	0,05	5	29	11,5	0,45
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	-	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Свекла		16	0,24	0,02	1,41	6,72	0,003	1,6	0,32	0,02	5,92	6,88	3,52	0,22
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	3 Пирог с картофелем и мясом	200		4,28	4,29	26,73	162,43	0,185	0,014	0,004	13,77	12,77	33,2	0,335	0,502
	Мука в/с		38,2	4,12	0,5	26,7	127,59	0,065	-	-	0,57	6,88	32,85	0,22	0,46
	Растительное масло		2,1	-	2,1	-	18,88								
	Дрожжи		1,1	0,14	0,03	-	0,83	0,12	-	-	-	4,4	-	-	0,03
	Соль		0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	1,47	0,3	0,09	0,01
	Картофель		0,07	0,001	0,0002	0,01	0,054	0,0001	0,014	0,002	0,0001	0,007	0,041	0,016	0,0006
	Лук		0,005	0,0001	0,0001	0,0004	0,002	0,0001	0,0005	-	0,0001	0,001	0,003	0,001	0,0001
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	13,2	-	-	-	-
	Фарш		0,05	0,009	0,009	0,0001	0,119	0,0001	-	0,002	0,0001	0,009	0,008	0,008	0,001
376	4 Чай с сахаром	200		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	5 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	6 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	Итого за обед:	825	825	18,14	19,05	89,97	609,68	0,36	40,83	145,11	61,25	99,94	203,76	51,965	3,217
	Итого:			33,35	26,69	168,71	1087,13	0,437	41,14	209,65	68,55	364,12	408,8	85,737	5,137

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции С 11-17 лет	брутто С 11-17 лет	белки С 11-17 лет	жиры С 11-17 лет	углеводы С 11-17 лет	к/кал С 11-17 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
210	1 Омлет с гренками	200		7,06	8,1	6,86	129	0,05	0,45	128,02	5,81	66,32	112,58	11,06	1,08
	Яйцо		40	5,09	4,6	0,28	62,8	0,03	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,01	-	16,32	0,02	0,3	0,47	-	0,01
	Гренки		10	0,91	0,32	4,91	26,5	0,004	-	-	0,05	0,92	3,48	1,32	0,04
	Молоко		35	1,05	1,12	1,65	21	0,01	0,45	7,7	-	42	31,5	4,9	0,03
376	2 Чай с сахаром	200/25		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	3 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	4 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
3	5 Бутерброд с сыром	50	50	6,2	5,44	5,8	101,92	0,02	0,14	47,6	0,26	203,22	132	15,62	0,29
	Хлеб пшеничный		35	0,94	0,12	5,8	31,92	0,01	-	-	0,18	3,22	12	4,62	0,15
	Сыр		20	5,26	5,32	0	70	0,01	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
	Итого за завтрак:	550	550	19,87	15,63	49,06	462,77	0,075	0,64	176,23	12,97	296,8	258,12	29,33	1,81
	ОБЕД														
25	1 Салат «Оливье»	100		3,27	2,83	8,75	74,05	0,085	9,79	66,04	5,69	29,25	56,1	22,23	1,105
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,01	0,5	18,33	0,006	4,6	6	3,6	0,14
	Колбаса варенная		6	0,77	1,33	0,09	15,42	0,01	-	0,6	0,02	1,74	10,68	1,32	0,1
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	-	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Огурцы		12	0,1	0,01	0,2	1,56	0,002	0,6	0,6	0,012	2,76	2,88	1,68	0,07
	Картофель		36	0,72	0,14	5,87	27,72	0,04	7,2	1,08	0,04	3,6	5,8	8,28	0,32
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-

	Яйцо		7	0,89	0,8	0,05	10,99	0,003	-	18,2	0,04	3,85	13,44	0,84	0,17
	Горошек зеленый		12,5	0,39	0,02	0,81	5	0,01	0,97	9,5	0,002	2,5	7,87	2,37	0,16
87	2 Рыбный суп из консервы	250		5,21	8,16	14,9	153,75	0,114	8,9	17,81	5,944	23,06	112,71	35,38	0,884
	Картофель		38	0,77	0,15	6,26	29,57	0,046	7,6	1,14	0,038	3,8	22,04	8,74	0,34
	Морковь		8	0,1	0,01	0,58	2,65	0,008	0,4	14,67	0,05	3,68	4,8	2,88	0,11
	Лук		8	0,1	0,02	0,66	3,28	0,004	0,8	-	0,016	2,48	4,64	1,12	0,064
	Масло растительное		5	0	5	0	44,95	-	-	-	0,2	-	0,1	-	-
	Соль		2	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Консервы рыбная		20	3,54	2,88	0	40	0,022	0,1	2	0,06	8	48	11	0,16
	Рис		10	0,7	0,1	7,4	33,3	0,034	-	-	0,08	4	32,8	11,6	0,21
312	3 Картофельное пюре	200		2,76	2,73	18,42	109,65	0,134	21,52	6,49	18,72	36,6	81,08	27,52	0,98
	Картофель		107	2,14	0,43	17,44	82,39	0,13	21,4	3,21	0,02	10,7	62,06	24,61	0,96
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Молоко		20,5	0,61	0,66	0,96	12,3	0,004	0,12	3,28	-	24,8	18,65	2,87	0,02
246	4 Гуляш	200		7,4	15,68	3,65	185,51	0,254	2,85	27,33	19,06	12,5	74,6	14,54	0,896
	Мясо		45	6,75	13,63	0	149,71	0,18	-	-	0,22	2,7	58,5	7,65	0,58
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Лук		10	0,14	0,01	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Мука		2,2	0,24	0,03	1,54	7,35	0,004	-	-	0,033	0,4	1,89	0,35	0,026
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
376	5 Кисель	200		0,02	0,01	19,09	76,47	0,001	0,07	-	-	2,55	1,35	1,05	0,23
	Кисель		15	0,02	0,01	4,12	16,62	0,001	0,07	-	-	2,1	1,35	1,05	0,19
	Сахар		15	0	0	14,97	59,85	-	-	-	-	0,45	-	-	0,04
	6 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26	-
	7 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19	-
	Итого за обед:	1025	1025	25,27	31,5	101,21	790,68	0,588	43,13	118,03	56,31	131,22	334,26	101,17	4,095
	Итого:			45,14	47,13	150,27	1253,45	0,663	43,77	294,26	69,28	428,02	592,38	130,5	5,905

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: с 12-18 лет

№ ре це пт ур ы	Наименование продукта	Масса порции С 11-17 лет	брут то С 11-17 лет	белки С 11-17 лет	жиры С 11-17 лет	углев оды С 11-17 лет	к/кал л С 11-17 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
182	1 Каша ячневая с маслом	200		3,15	2,7	24,14	130,88	0,11	0,12	16,32	0,41	48,71	108,	15,5	0,57
	Ячневая крупа		25	2,5	0,32	16,35	78,25	0,07	-	-	0,37	20	85,7	12,5	0,45
	Молоко конц.		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,03	0,12	0,004	0,02	28,2	22,4	3	0,02
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0,01	-	16,32	0,02	0,3	-	-	0,01
	Сахар		7	0	0	6,99	27,93	-	-	-	-	0,21	-	-	0,09
376	2 Чай с сахаром	200/30		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		40	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
6	3 Бутерброд с маслом	45		0,89	17,5	4,99	176,2	0,03	-	130,6	0,33	4,7	12,5	3,3	0,15
	Масло сливочное		20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,02	-	130,6	0,2	2,4	3,8	-	0,04
	Хлеб пшеничный		25	0,79	0,1	4,83	26,6	0,01	-	-	0,13	2,3	8,7	3,3	0,11
	4 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,4	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	5 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	1,17	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за завтрак:	550	550	10,65	23,02	75,53	362,73	0,17	0,17	147,17	1,1	63,11	152	30,4	1,61
	ОБЕД:														
21	1 Салат из морской капусты с яйцом	100		2,02	1,54	4,89	44,11	0,069	3,13	89,1	6,19	49,55	67,09	73,08	7,216
	Капуста морская		40	0,36	0,08	1,2	9,96	0,016	0,8	1	0,35	16	22	68	6,4
	Яйцо		7	0,89	0,8	0,05	10,99	0,005	-	18,2	0,04	3,85	13,44	0,84	0,17
	Сметана		6	0,16	0,6	0,23	7,14	0,002	0,03	3,9	0,02	7,44	3,72	0,6	0,006
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Морковь		36	0,47	0,04	2,59	11,92	0,036	1,8	66	0,22	16,56	21,6	12,96	0,5
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
112	2 Вермишелевый суп с курой, со сметаной	250		8,28	6,69	17,58	163,97	0,17	13,47	45,88	32,31	24,3	119,95	27,74	1,405

	Кура		30	5,61	2,1	0,15	41,91	0,02	0,6	812	0,09	3	63	7,5	0,45
	Картофель		50	1	0,2	8,15	38,5	0,06	10	1,5	0,05	5	29	11,5	0,45
	Вермишель		10	1,13	0,21	6,96	34,2	0,02	-	1,8	0,15	2,4	10,6	1,7	0,21
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Лук		10	0,13	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	-	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
259	3 Жаркое с мясом	200		5,43	5,49	18,45	145,05	0,194	22,85	30,33	18,98	21,92	104,25	32,96	1,62
	Мясо		18	3,02	3,06	0,04	39,6	0,004	-	-	0,07	2,52	32,04	3,42	0,43
	Картофель		100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
389	4 Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	5 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	6 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	7 Сдоба	50	50	4,05	2,65	27,45	150,5	0,08	-	13,5	0,7	12,5	45,5	16,5	1
	Итого за обед:	875	875	23,24	16,01	97,52	636,31	0,653	43,45	178,81	58,74	129,17	378,05	167,7	14,491
	Итого:			33	20,82	162,23	999,04	0,823	43,62	325,98	59,81	192,28	530,05	198,1	16,101

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: с 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции С 11-17 лет	брутто С 11-17 лет	белки С 11-17 лет	жиры С 11-17 лет	углеводы С 11-17 лет	к/калл С 11-17 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
182	1 Пшениная каша с маслом	200/37		4,1	4,08	26,84	163,03	0,17	0,12	17,22	0,13	36,81	92,3	27,9	0,92
	Пшено		30	3,45	0,99	19,05	102,6	0,03	0,12	0,004	0,02	28,2	22,4	3	0,02
	Молоко конц.		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,13	-	0,9	0,09	8,1	69,9	24,9	0,81
	Масло сливочное		2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	-	-	-	-	0,21	-	-	0,09
	Сахар		44	0	0	6,99	27,93	0,01	-	16,32	0,02	0,3	-	-	0,005
376	2 Чай с сахаром	200/38		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		48	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	3 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	4 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за завтрак:	550	550	10,71	6,19	63,24	394,88	0,205	0,17	17,47	0,49	46,51	123,68	37,32	1,81
	ОБЕД														
	1 Салат из капусты с краб. палочками , кукурузой	100		2,65	0,78	7,76	49,37	0,027	32,67	5,59	5,6	45,68	63,53	18,44	0,52
	Капуста		71,5	1,29	0,07	3,36	20,02	0,02	32,17	2,14	0,07	34,32	22,16	11,44	0,43
	Краб. палочки		12	0,84	0,08	1,94	11,4	0,004	-	-	0,02	1,56	33,84	5,16	0,05
	Кукуруза		10	0,39	0,13	2,27	12	0,002	0,48	0,2	0,003	4,2	4,1	1,3	0,04
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	0,001	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
204	2 Рисовый суп с курой, со сметаной	250		8,08	6,64	19,13	169	0,211	18,47	44,83	32,23	26,8	143,53	38,75	1,515
	Кура		30	5,61	2,1	0,15	41,91	0,02	0,6	12	0,09	3	63	7,5	0,45
	Картофель		75	1,5	0,3	12,22	57,75	0,09	15	2,25	0,07	7,5	43,5	17,25	0,67

	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	0,001	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005
	Рис		6	0,42	0,06	4,44	19,98	0,02	-	-	0,05	2,4	19,68	6,96	0,1
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
291	3 Картофельная запеканка с мясом	200		8,4	16,31	17,85	252,23	0,154	25,3	30,39	18,96	29,54	85	30,82	1,42
	Картофель		100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	3	0,1	10	58	23	0,9
	Мясо		35	5,25	10,6	0	116,44	0,02	3,5	-	0,07	10,85	20,3	4,9	0,3
	Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,02	22,44	0,003	-	19,59	0,03	0,36	0,57	-	0,006
	Яйцо		7	0,89	0,8	0,05	10,99	0,002	-	7,8	0,02	1,65	5,76	0,36	0,07
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Лук		18	0,25	0,04	1,48	7,38	0,009	1,8	-	0,04	5,58		2,52	0,14
	Масло растительное		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
376	4 Чай с сахаром	200		0,1	0,02	10	40,6	0,005	0,05	0,25	-	2,8	4,12	2,2	0,44
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	5 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	6 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
3	3 Бутерброд с сыром	50	50	6,2	5,44	5,8	101,92	0,02	0,14	47,6	0,26	203,22	132	15,62	0,29
	Хлеб пшеничный		35	0,94	0,12	5,8	31,92	0,01	-	-	0,18	3,22	12	4,62	0,15
	Сыр		20	5,26	5,32	0	70	0,01	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
	Итого за обед:	875	875	31,9	31,28	96,94	906,29	0,437	76,63	127,66	57,41	314,94	455,44	115,25	4,375
	Итого:			42,61	37,47	160,18	1301,17	0,642	76,8	145,13	57,9	361,45	579,12	152,57	6,185

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возраст: с 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование продукта	Масса порции	брутто	белки	жиры	углеводы	к/калл	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	С 11-17 лет	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
182	1 Каша геркулесовая с маслом	200/38		3,48	3,37	21,47	127,55	0,14	0,12	0,004	13,61	43,13	102,71	29,68	1,01
	Геркулес		23	2,83	1,4	13,68	78,66	0,11	-	-	0,39	14,72	80,27	26,68	0,9
	Молоко конц.		10	0,64	0,78	1,03	13,8	0,03	0,12	0,004	0,02	28,2	22,4	3	0,02
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Сахар		45	0	0	6,99	27,93	-	-	-	-	0,21	-	-	0,09
386	2 Ряженка, кефир	200/37	200	11,6	10	16	212	0,06	1,4	44	0,14	240	190	28	0,2
	3 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	4 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за завтрак:	550	550	31,68	15,46	73,87	530,8	0,23	1,52	44,004	14,11	290,03	319,97	67,1	1,66
	ОБЕД														
14	1 Салат из свежих помидор с луком	100		0,754	0,19	4,91	23,758	0,054	20,3	144	0,334	17,21	32,06	17,62	0,832
	Помидоры свежие		72	0,432	0,144	3,024	14,328	0,043	18	144	0,288	10,08	18,72	14,4	0,648
	Лук		23	0,322	0,046	1,886	9,43	0,011	2,3	-	0,046	7,13	13,34	3,22	0,184
	Масло растительное		6	-	5,994	-	53,94	-	-	-	2,64	-	0,12	-	-
98	2 Суп крестьянский с пшеном	250		8,08	6,74	15,94	157,13	0,18	13,47	44,32	32,18	24,06	127,99	32,68	1,41
	Кура		30	5,61	2,1	0,15	41,91	0,02	0,6	12	0,09	3	63	7,5	0,45
	Картофель		50	1	0,2	8,15	38,5	0,06	10	1,5	0,05	5	29	11,5	0,45
	Морковь		10	0,13	0,01	0,72	3,31	0,05	1	-	0,02	3,1	5,8	1,4	0,08
	Лук		10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,01	0,5	18,33	0,06	4,6	6	3,6	0,14
	Пшено		8	0,92	0,26	5,32	27,36	0,03	-	0,24	0,02	2,16	18,64	6,64	0,22
	Растительное масло		2	0	2	0	17,98	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
	Паста томатная		3	0,14	0	0,57	3,06	0,01	1,35	9	0,03	0,6	2,04	1,5	0,07
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	Сметана		5	0,13	0,5	0,19	5,95	0,001	0,02	3,25	0,01	4,5	3,1	0,5	0,005

	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	13,2	-	0,04	-	-
302	4 Греча отварная	200		4,42	3,62	20	130,24	0,15	-	20,29	5,81	8,46	105,2	70,04	2,35
	Греча		35	4,41	1,15	19,98	107,8	0,15	-	0,7	0,28	7	104,3	70	2,34
	Масло сливочное		3	0,01	2,47	0,02	22,44	0,003	-	19,59	0,03	0,36	0,57	-	0,006
	Соль		1,5	0	0	0	0	-	-	-	5,5	1,1	0,33	0,04	-
	4 Кура тушеная	100		45,83	27	7,66	465,29	0,17	3,19	103,87	0,37	82,66	435,88	61,2	4,79
	Кура		125,3	23,43	8,77	0,63	175,04	0,09	2,51	50,12	0,37	12,53	263,13	31,32	1,88
	Соус		100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	--	70,13	172,75	29,88	2,91
	4 Чай с клюквой	200		0,145	0,04	10,33	43,12	0,007	1,4	0,52	0,09	4,06	5,11	3,55	0,49
	Чай		0,5	0,1	0,02	0,02	0,7	0,005	0,05	0,25	-	2,5	4,12	2,2	0,41
	Клюква		9	0,04	0,02	0,33	2,52	0,002	1,35	0,27	0,09	1,26	0,99	1,35	0,05
	Сахар		10	0	0	9,98	39,9	-	-	-	-	0,3	-	-	0,03
	5 Хлеб пшеничный	60	60	5,49	1,91	29,44	159	0,02	-	-	0,31	5,52	20,9	7,92	0,26
	6 Хлеб рж-пшеничный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	0,01	-	-	0,05	1,38	6,36	1,5	0,19
	Итого за обед:	925	925	65,739	39,68	95,24	1010,788	0,591	38,36	313	39,144	143,35	733,5	194,51	10,512
	Итого:			97,419	55,14	169,11	1541,588	0,821	39,88	357,004	53,254	471,25	1053,47	261,61	12,172

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1
8. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Под редакцией ; М П Могильного В А Тутельяна ; М ДеЛи плюс,2015 год
- 9 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях ;2-е Исправленное издание 2016 года
10. Сборник рецептор блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 года