

Утверждаю
Директор «БОУ Воронцовская СШ»
Я.В.Бауэр
" " 2023 г

Примерное 12-дневное меню
БОУ Воронцовская СШ
на 2024-2025 учебный год
(горячие завтраки и обеды для 5-11 кл)

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 1 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углевод		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг					C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг		
	ЗАВТРАК																							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.90	0.00	107.50	0.01	0.09	78.00	0.29	0.21	243.00	26.40	264.00	10.50	150.00	0.30	0.00	4.35	0.00				
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.70	7.20	30.30	209.00	0.06	0.18	34.45	0.08	0.69	348.37	188.98	176.28	30.00	147.30	0.43	52.42	6.55	42.43				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.26	30.23	67.00	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.70				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.66	1.92	3.60	8.70				
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	244.00	98.00	14.00	18.80	63.20	1.56	0.00	12.36	0.00				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	508	17.5	16.7	66.4	485	0.14	0.3	112.83	0.37	2.06	892.03	301.41	519.28	53.46	344.82	2.16	54.35	14.52	51.83				
	ОБЕД																							
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	45.70	0.01	0.02	0.68	0.00	2.28	78.77	136.27	19.21	10.95	21.51	0.70	11.99	0.35	11.40				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.90	0.00	107.50	0.01	0.09	78.00	0.29	0.21	243.00	26.40	264.00	10.50	150.00	0.30	0.00	4.35	0.00				
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.80	7.00	7.10	115.30	0.03	0.04	131.18	0.00	13.46	123.15	230.00	46.84	16.41	38.72	0.60	19.06	0.42	18.45				
54-12м	Плов с курицей	180	24.50	7.30	29.90	283.20	0.08	0.08	132.30	0.00	2.13	261.78	344.93	67.87	97.49	210.16	1.81	35.79	24.78	152.39				
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.40	0.00	19.80	80.80	0.00	0.00	12.00	0.00	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0.00	0.00	0.00				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25				
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	68.30	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	244.00	98.00	14.00	18.80	63.20	1.56	0.00	12.36	0.00				
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	810	44.9	26.8	99.4	818	0.26	0.28	354.16	0.29	18.1	1200.28	882.35	520.16	162.84	519.54	5.6	68.44	45.26	189.49				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1318.00	62.40	43.50	165.80	1303.00	0.40	0.58	466.99	0.66	20.16	2092.31	1183.76	1039.44	216.30	864.36	7.76	122.79	59.78	241.32				

День 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	К, мг	Минеральные вещества, мг						I, мкг	Se, мкг	F, м
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
	ЗАВТРАК																					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.70	6.40	23.80	167.20	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35		
640-р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	110	14.40	8.28	3.18	144.90	0.09	0.12	9.93	0.18	1.24	121.70	381.40	75.04	49.13	222.72	0.80	146.83	13.03	629.86		
958а	Кофейный напиток	200	2.30	1.60	20.70	106.60	0.02	0.07	6.67	0.00	0.26	19.55	111.19	110.63	20.88	61.94	0.86	4.50	0.88	10.00		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.80	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	199.60	37.20	8.00	5.60	26.00	0.44	1.28	2.40	5.80		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	18.1	14.68	26.98	312.1	0.23	0.25	38.49	0.29	13.49	315.84	1131.19	122.42	83.01	324.09	2.04	180.98	13.97	681.21		
	ОБЕД																					
54-8с	Суп гороховый	250	8.40	5.70	20.30	166.40	0.18	0.07	121.49	0.00	5.96	119.78	478.04	33.68	36.25	100.58	1.85	19.95	2.51	36.10		
384	Каша вязкая ячневая	180	3.80	6.80	23.90	172.60	0.08	0.04	27.00	0.13	0.00	594.09	70.70	82.02	17.78	123.28	0.69	80.00	13.36	36.28		
П/Ф	фрикадельки рыбо-крупяные с овощами, полуфабрикат	135	20.90	7.30	7.20	177.70	0.19	0.22	24.30	1350.00	1.78	68.13	363.27	80.43	31.59	0.01	1.76	0.00	0.00	0.00		
54-2соус	Соус белый основной	50	1.40	1.90	2.20	31.20	0.00	0.01	7.23	0.03	0.34	4.95	11.42	4.11	1.14	4.74	0.15	0.70	0.17	2.89		
54-21гн	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	0.04	0.16	17.25	0.00	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.70	2.29	38.25		
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	845	41.2	25.6	76.1	699.5	0.54	0.52	197.27	1350.16	8.76	1019.9	1217.26	378.42	135.18	406.29	6.71	112.35	27.6	113.52		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1375.00	59.30	40.28	103.08	1011.60	0.77	0.77	235.76	1350.45	22.25	1335.74	2348.45	500.84	218.19	730.38	8.75	293.33	41.57	794.73		

	День 3 среда																						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	А, мкг рет.экв.	D, мкг				С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
	ЗАВТРАК																						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.50	0.10	1.50	8.50	0.02	0.02	6.00	0.00	6.00	4.80	84.60	13.80	8.40	25.20	0.36	1.80	0.18	10.20			
54-2зз	Маринад овощной с томатом	60	0.90	5.30	5.80	74.70	0.02	0.02	442.81	0.00	2.29	64.99	123.67	15.76	16.71	27.54	0.45	9.99	0.13	22.59			
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	35.90	233.70	0.21	0.12	19.19	0.09	0.00	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06			
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.10	9.00	6.50	151.10	0.06	0.08	14.01	0.00	2.07	323.27	181.60	14.62	16.97	115.04	1.25	32.76	1.80	0.00			
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0.00	0.00	0.00			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25			
Итого за Завтрак		610	25	21.1	94.1	666.2	0.37	0.26	497.01	0.09	10.38	792.06	655.9	208.88	171.35	385.58	6.74	71.43	8.63	56.1			
	ОБЕД																						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.80	0.10	2.90	15.40	0.05	0.05	150.00	0.00	120.00	1.20	97.80	4.80	4.20	9.60	0.30	1.80	0.06	4.20			
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.40	8.40	15.70	168.30	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.80	0.97	35.30	0.89	171.70			
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.30	6.30	36.60	224.50	0.05	0.04	24.30	0.12	0.00	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18.00	19.96	0.25			
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.80	4.10	6.10	112.30	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.55	51.14	43.87	189.48	1.04	121.59	13.57	493.86			
54-5оус	Соус молочный натуральный	50	1.80	3.70	4.80	59.60	0.02	0.07	17.40	0.05	0.26	63.68	65.65	54.76	6.68	43.28	0.10	10.56	1.13	10.99			
54-2пн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0.00	0.00	0.00			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00			
Пром.	Хлеб пшеничный	70.00	5.30	0.60	34.40	164.10	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	349.30	65.10	14.00	9.80	45.50	0.77	2.24	4.20	10.15			
Итого за Обед		940.00	35.60	23.60	116.90	822.20	0.78	0.66	1177.70	1.60	138.19	1962.52	1836.48	555.29	303.37	1014.90	12.79	260.92	57.71	747.25			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550.00	60.60	44.70	211.00	1488.40	1.15	0.92	1674.71	1.69	148.57	2754.58	2492.38	764.17	474.72	1400.48	19.53	332.35	66.34	803.35			
	День 4 четверг																						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг									
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	А, мкг рет.экв.	D, мкг				С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
	ЗАВТРАК																						
54-12м	Плов с курицей	250	34.00	10.10	41.50	393.30	0.11	0.10	183.75	0.00	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65			
39	кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	30.10	120.20	0.21	0.27	74.88	0.00	9.70	0.09	0.51	0.41	0.03	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00			
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	305.00	122.50	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	15.45	0.00			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	41.10	11.1	112.90	716.1	0.47	0.43	258.63	0	12.65	918.17	648.58	122.18	165.94	403.41	5.04	51.32	52.87	218.9			
	ОБЕД																						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.90	3.30	7.80	63.70	0.01	0.02	1.03	0.00	2.08	17.96	170.67	21.28	15.92	23.89	0.79	3.53	0.33	10.25			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.00	2.70	19.40	126.10	0.08	0.05	121.44	0.00	6.61	115.31	395.16	14.96	21.05	55.57	0.89	19.70	0.23	33.40			
54-28м2	Жаркое по-домашнему	230	28.50	9.00	20.10	275.00	0.17	0.14	17.39	0.00	11.80	329.21	908.95	27.31	115.89	246.32	2.61	50.21	23.70	191.73			
54-6хн	Компот из клубники	200	0.30	0.10	10.20	42.80	0.01	0.01	4.08	0.00	2.50	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.80	0.04	5.20			
Пром.	Хлеб ржаной	45	3.00	0.50	15.00	76.90	0.08	0.04	0.00	0.00	0.00	274.50	110.25	15.75	21.15	71.10	1.76	0.00	13.91	0.00			
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.60	0.80	49.20	234.40	0.11	0.03	0.00	0.00	0.00	499.00	93.00	20.00	14.00	65.00	1.10	3.20	6.00	14.50			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	785	38.7	15.6	72.5	584.5	0.35	0.26	143.94	0	22.99	743.12	1670.46	142.58	183.08	407.34	6.24	74.24	38.21	240.58			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1335.00	79.80	26.70	185.40	1300.60	0.82	0.69	402.57	0.00	35.64	1661.29	2319.04	264.76	349.02	810.75	11.28	125.56	91.08	459.48			

День 5 пятница																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	К, мг	Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	ы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м
	ЗАВТРАК																			
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.10	65.40	0.01	0.05	98.04	0.00	80.00	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25
1041	Вареники из полуфабриката	240	25.90	20.20	33.80	420.30	0.13	0.29	58.29	0.15	0.00	1377.29	162.38	124.47	44.19	203.33	1.27	91.43	0.10	0.32
	промышленного производства	60	4.00	0.70	20.00	102.50	0.11	0.05	0.00	0.00	0.00	366.00	147.00	21.00	28.20	94.80	2.34	0.00	18.54	0.00
Пром.	Хлеб ржаной	60	4.00	0.70	20.00	102.50	0.11	0.05	0.00	0.00	0.00	366.00	147.00	21.00	28.20	94.80	2.34	0.00	18.54	0.00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	34.3	21.5	93.5	705.4	0.31	0.41	156.33	0.15	80	1994.52	364.35	236.99	82.35	333.59	4.7	93.03	21.64	7.57
ОБЕД																				
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	0.01	0.02	0.79	0.00	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.80	4.58	0.40	13.08
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.90	7.20	17.00	156.90	0.08	0.06	129.92	0.00	6.93	245.99	418.69	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-1г	Макароны отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.80	0.06	0.02	18.36	0.09	0.00	149.04	53.80	105.83	7.19	40.70	0.73	20.77	0.06	11.92
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.60	13.20	3.10	185.70	0.04	0.10	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.60	133.30	1.97	13.64	0.26	50.17
54-21гн	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	0.04	0.16	17.25	0.00	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.70	2.29	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	820.00	36.20	29.70	105.20	833.40	0.34	0.40	186.69	0.15	11.41	997.13	1227.23	447.96	118.38	472.90	7.20	73.04	16.22	156.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370.00	70.50	51.20	198.70	1538.80	0.65	0.81	343.02	0.30	91.41	2991.65	1591.58	684.95	200.73	806.49	11.90	166.07	37.86	163.59
День 6 суббота																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	К, мг	Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м
	ЗАВТРАК																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	0.04	0.02	79.80	0.00	15.00	1.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	1.20	0.24	12.00
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.50	8.20	34.40	249.30	0.07	0.06	40.39	0.23	0.05	289.07	68.97	187.54	13.05	120.39	0.92	24.80	2.34	12.44
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.20	14.80	79.30	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	149.70	27.90	6.00	4.20	19.50	0.33	0.96	1.80	4.35
Пром.	Булочка с абрикосом	80	5.40	1.60	44.70	214.20	0.08	0.14	27.33	0.27	1.60	137.60	94.40	72.00	13.60	116.00	0.64	21.85	13.36	26.46
Итого за Завтрак		550	18.10	10.10	102.60	573.40	0.22	0.24	147.82	0.50	16.69	578.85	386.03	340.02	46.68	278.67	3.16	51.81	17.74	55.25
	ОБЕД																			
209а	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.70	2.50	21.50	123.40	0.13	0.08	100.03	0.00	7.09	5.08	463.64	57.41	48.27	90.97	1.70	5.17	1.05	34.56
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	180	7.70	7.80	42.60	271.00	0.21	0.03	25.56	0.12	0.00	182.88	125.23	58.78	50.81	145.04	1.68	27.16	1.75	19.91
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.80	10.00	8.40	174.70	0.09	0.09	24.48	0.00	2.77	427.67	185.27	20.11	15.99	116.73	1.09	38.90	0.70	0.00
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.10	0.00	7.00	28.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.66	1.92	3.60	8.70
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800	32.90	21.50	129.00	841.00	0.61	0.27	150.07	0.12	11.06	1281.24	996.87	234.41	154.28	488.45	7.59	73.16	25.66	65.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350.00	51.00	31.60	231.60	1414.40	0.83	0.51	297.89	0.62	27.75	1860.09	1382.90	574.43	200.96	767.12	10.75	124.97	43.40	120.42

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ																				
День 7 понедельник																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						P, мг	Fe, мг	I, мкг
			белки	жиры	углеводы		C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мкг	Mg, мг				
	ЗАВТРАК																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7.00	8.90	0.00	107.50	0.01	0.09	78.00	0.29	0.21	243.00	26.40	264.00	10.50	150.00	0.30	0.00	4.35	0.00
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.40	7.30	41.20	259.80	0.08	0.18	43.28	0.08	0.65	418.65	214.22	172.41	28.51	147.74	1.34	61.25	9.74	25.18
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.26	30.23	67.00	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.70
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	20.4	17.1	82.4	563.6	0.2	0.32	121.66	0.37	2.02	1095.41	390.85	523.91	64.67	386.16	4.13	62.86	26.38	33.13
	ОБЕД																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.50	0.02	0.02	121.52	0.00	23.11	85.27	163.47	27.79	10.40	19.21	0.36	9.81	0.16	8.34
54-22с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.40	4.30	9.30	97.90	0.04	0.04	153.54	0.00	7.65	129.49	285.65	30.84	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98
54-12м	Плов с курицей	240	32.70	9.70	39.90	377.60	0.11	0.10	176.40	0.00	2.84	349.04	459.90	90.50	129.99	280.21	2.41	47.73	33.04	203.19
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51.20	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	183.00	73.50	10.50	14.10	47.40	1.17	0.00	9.27	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	140.60	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	299.40	55.80	12.00	8.40	39.00	0.66	1.92	3.60	8.70
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840.00	46.20	21.00	114.30	829.80	0.29	0.20	466.46	0.00	33.62	1046.25	1038.49	279.71	185.67	433.11	5.63	79.79	46.48	246.21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400.00	66.60	38.10	196.70	1393.40	0.49	0.52	588.12	0.37	35.64	2141.66	1429.34	803.62	250.34	819.27	9.76	142.65	72.86	279.34
	День 8 вторник																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						I, мкг	Se, мкг	F, м	
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг				Fe, мг
	ЗАВТРАК																			
54-1г	Макароны отварные	180	6.40	5.90	39.40	236.20	0.08	0.03	22.03	0.11	0.00	178.84	64.56	127.00	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.30
643а	Птица тушеная в соусе	150	19.00	18.60	2.80	254.30	0.08	0.13	77.43	0.00	1.47	351.43	230.39	33.95	20.38	153.69	1.32	44.61	0.16	141.86
958а	Кофейный напиток	200	2.30	1.60	20.70	106.60	0.02	0.07	6.67	0.00	0.26	19.55	111.19	110.63	20.88	61.94	0.86	4.50	0.88	10.00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	31.5	26.5	87.5	714.3	0.24	0.25	106.13	0.11	1.73	799.32	452.64	281.58	56.89	296.97	3.61	75.63	4.11	173.41
	ОБЕД																			
209а	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4.60	3.20	26.90	154.20	0.16	0.10	125.04	0.00	8.86	6.35	579.55	71.76	60.33	113.71	2.12	6.46	1.31	43.20
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6.00	7.30	35.40	231.50	0.18	0.17	11.12	0.00	14.55	225.92	922.05	82.77	44.45	144.82	1.57	41.12	2.00	67.60
54-14р2	Котлета рыбная любительская(минтай)	115	14.70	5.50	7.00	136.30	0.09	0.15	330.30	0.48	1.08	217.52	362.02	58.08	50.45	217.06	1.19	139.82	15.57	567.85
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.80	3.70	4.80	59.60	0.02	0.07	17.40	0.05	0.26	63.68	65.65	54.76	6.68	43.28	0.10	10.56	1.13	10.99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0.00	0.00	0.00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	60	4.00	0.70	20.00	102.50	0.11	0.05	0.00	0.00	0.00	366.00	147.00	21.00	28.20	94.80	2.34	0.00	18.54	0.00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	925.00	35.10	20.80	125.10	828.10	0.62	0.57	484.16	0.53	24.79	1129.65	2143.53	364.45	200.94	653.35	8.60	199.56	41.55	696.89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505.00	66.60	47.30	212.60	1542.40	0.86	0.82	590.29	0.64	26.52	1928.97	2596.17	646.03	257.83	950.32	12.21	275.19	45.66	870.30

День 9 среда																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				C, мг	Na, мг	K, мг	Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м	
ЗАВТРАК																					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.10	7.10	26.40	185.80	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.10	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.04	57.05	
640-р	Котлета рыбная	90	10.00	4.80	2.20	92.30	0.05	0.07	32.40	0.09	0.18	49.59	150.07	20.51	17.70	97.01	0.55	78.93	0.01	263.25	
54-3соус2	Соус красный основной	50	1.60	1.60	4.30	38.00	0.01	0.01	60.02	0.00	1.20	5.94	67.76	3.80	5.93	10.93	0.25	0.90	0.21	3.37	
54-6хн	Компот из клубники	200	0.30	0.10	10.20	42.80	0.01	0.01	4.08	0.00	2.50	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.80	0.04	5.20	
Пром.	Булочка с абрикосом	80	5.40	1.60	44.70	214.20	0.08	0.14	27.33	0.27	1.60	137.60	94.40	72.00	13.60	116.00	0.64	21.85	13.36	26.46	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		670	25.2	15.6	112.4	690.3	0.37	0.39	155.56	0.48	19.09	664.48	1277.26	222.24	90.94	379.53	3.56	142.03	17.66	362.58	
ОБЕД																					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6	0.03	0.04	792.90	0.04	1.31	10.78	109.31	53.13	21.62	32.08	0.40	3.27	0.08	36.05	
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.26	5.32	13.37	110.40	0.06	0.06	74.77	0.00	7.29	132.85	424.98	84.20	26.07	59.14	1.26	21.94	0.53	36.10	
54-28м2	Жаркое по-домашнему	220	27.20	8.60	19.20	263.10	0.16	0.13	16.63	0.00	11.29	314.90	869.43	26.12	110.85	235.61	2.50	48.03	22.67	183.39	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.70	3.50	12.50	100.40	0.04	0.16	17.25	0.00	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.70	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	305.00	122.50	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	15.45	0.00	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830.00	42.06	20.42	90.47	714.10	0.44	0.45	901.55	0.04	20.57	1062.98	1793.05	358.63	223.36	568.61	7.75	86.54	44.02	301.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500.00	67.26	36.02	202.87	1404.40	0.81	0.84	1057.11	0.52	39.66	1727.46	3070.31	580.87	314.30	948.14	11.31	228.57	61.68	663.62	
День 10 четверг																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				D, мкг	PP, мг	Na, мг	Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		C, мг	B1, мг	B2, мг	K, мг				Ca, мг	F, мкг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг		
ЗАВТРАК																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78.00	0.29	0.21	243.00	26.40	264.00	10.50	150.00	0.30	0.00	4.35	0.00	
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7	0.10	0.12	61.86	0.00	42.53	352.15	798.27	109.65	92.58	184.91	2.33	51.85	15.80	125.64	
39	кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2	0.21	0.27	74.88	0.00	9.70	0.09	0.51	0.41	0.03	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.30	0.60	34.40	164.10	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	349.30	65.10	14.00	9.80	45.50	0.77	2.24	4.20	10.15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	33.3	19.8	77.5	620.5	0.4	0.5	214.74	0.29	52.44	944.54	890.28	388.06	112.91	380.43	3.43	54.09	24.35	135.79	
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.20	0.01	0.02	0.79	0.00	2.67	22.87	156.46	83.01	12.53	24.48	0.80	4.58	0.40	13.08	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.90	7.20	17.00	156.90	0.08	0.06	129.92	0.00	6.93	245.99	418.69	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.30	6.30	36.60	224.50	0.05	0.04	24.30	0.12	0.00	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18.00	19.96	0.25	
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.40	12.70	5.30	189.20	0.17	1.34	3780.78	0.02	9.93	449.95	199.65	40.32	14.25	220.83	4.59	59.14	26.34	176.33	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.26	30.23	67.00	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.70	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	305.00	122.50	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	15.45	0.00	
		870	32.80	27.40	112.00	826.30	0.46	1.53	3936.17	0.14	20.69	1412.54	1061.87	311.93	107.43	600.65	10.52	104.08	66.11	232.96	
		1420	66.1	47.2	189.5	1446.8	0.86	2.03	4150.91	0.43	73.13	2357.08	1952.15	699.99	220.34	981.08	13.95	158.17	90.46	368.75	
День 11 пятница																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				C, мг	Na, мг	K, мг	Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг				Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, м	

	ЗАВТРАК																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.60	5.90	0.00	71.70	0.01	0.06	52.00	0.19	0.14	162.00	17.60	176.00	7.00	100.00	0.20	0.00	2.90	0.00	
54-6т	Сырники	150	29.50	8.60	24.60	293.60	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.70	158.83	206.18	31.10	285.69	0.82	25.75	37.55	51.11	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.40	26.80	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0.00	0.00	0.00	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.40	1.70	11.10	65.50	0.01	0.08	9.40	0.00	0.20	26.00	73.00	61.40	6.80	43.80	0.04	1.40	0.60	7.00	
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.60	1.20	33.40	170.80	0.18	0.08	0.00	0.00	0.00	610.00	245.00	35.00	47.00	158.00	3.90	0.00	30.90	0.00	
Пром.	Булочка с брусничкой	45	3.00	4.30	16.00	114.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	535	45.3	21.7	91.5	742.9	0.27	0.54	104.84	0.33	0.66	936.38	515.19	544.66	95.73	594.67	5.69	27.15	71.95	58.11	
	ОБЕД																				
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.20	0.20	6.10	31.30	0.01	0.02	0.72	0.00	1.15	182.40	67.73	22.18	6.79	21.40	0.19	0.00	0.26	10.80	
214	Суп картофельный с пельменями	250	1.90	0.30	14.40	68.40	0.08	0.06	121.58	0.00	7.64	5.24	445.99	71.37	22.13	54.24	0.82	5.20	0.26	35.00	
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.30	8.30	35.40	241.00	0.09	0.05	390.92	0.16	2.68	234.63	178.40	116.26	23.69	68.24	1.18	28.83	0.36	27.21	
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.60	13.20	3.10	185.70	0.04	0.10	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.60	133.30	1.97	13.64	0.26	50.17	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	2.90	11.20	86.00	0.03	0.13	13.29	0.00	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9.00	1.76	20.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.60	0.70	18.40	93.90	0.10	0.04	0.00	0.00	0.00	335.50	134.75	19.25	25.85	86.90	2.15	0.00	17.00	0.00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	895	34.3	26	113.2	823.5	0.41	0.42	546.88	0.22	13.12	1142.6	1315.3	431.97	134.73	503.37	7.92	58.27	22.9	143.18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430.00	79.60	47.70	204.70	1566.40	0.68	0.96	651.72	0.55	13.78	2078.98	1830.49	976.63	230.46	1098.04	13.61	85.42	94.85	201.29	
	День 12 суббота																				
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Минеральные вещества, мг					Se, мкг	F, м
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	Р, мкг	D, мкг					Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг			
	ЗАВТРАК																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.70	0.10	2.30	12.80	0.04	0.02	79.80	0.00	15.00	1.80	174.00	8.40	12.00	15.60	0.54	1.20	0.24	12.00	
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.50	8.20	34.40	249.30	0.07	0.06	40.39	0.23	0.05	289.07	68.97	187.54	13.05	120.39	0.92	24.80	2.34	12.44	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.60	50.90	0.01	0.07	6.90	0.00	0.30	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.50	0.88	10.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
Пром.	Булочка с абрикосом	80	5.40	1.60	44.70	214.20	0.08	0.14	27.33	0.27	1.60	137.60	94.40	72.00	13.60	116.00	0.64	21.85	13.36	26.46	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	570	21.00	11.40	114.60	644.40	0.26	0.31	154.42	0.50	16.95	697.65	465.22	381.42	55.57	330.82	3.43	53.95	19.82	68.15	
	ОБЕД																				
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.40	8.40	15.70	168.30	0.08	0.05	193.37	0.88	6.57	245.14	454.38	77.38	28.59	115.80	0.97	35.30	0.89	171.70	
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7.70	7.80	42.60	271.00	0.21	0.03	25.56	0.12	0.00	182.88	125.23	58.78	50.81	145.04	1.68	27.16	1.75	19.91	
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.80	10.00	8.40	174.70	0.09	0.09	24.48	0.00	2.77	427.67	185.27	20.11	15.99	116.73	1.09	38.90	0.70	0.00	
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.10	0.00	7.00	28.80	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2.00	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.20	0.06	0.02	0.00	0.00	0.00	249.50	46.50	10.00	7.00	32.50	0.55	1.60	3.00	7.25	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	85.40	0.09	0.04	0.00	0.00	0.00	305.00	122.50	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	15.45	0.00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	35.1	27.2	115	845.4	0.79	0.54	397.83	1.5	27.49	2108.05	1419.03	630.3	184.07	821.8	9.79	159.92	41.63	269.01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	56.1	38.6	229.6	1489.8	1.05	0.85	552.25	2	44.44	2805.7	1884.25	1011.72	239.64	1152.62	13.22	213.87	61.45	337.16	

	Химический состав за плановый период		белки,г	жиры,г	Углевод	Калорий	А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мкг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг
	Среднее за период (завтраки)	4935.75	245.40	177.70	863.70	6036.80	1769.56	43.50	2.58	2.96	2.13	73.18	7692.02	2816.07	1819.43	1185.76	854.09	3133.57	34.85	667.02
	Среднее за период (обедаы)	9080	302.80	306.20	1062.20	7409.30	3217.47	324.90	3.89	3.70	1.13	103.44	11305.44	7361.41	2066.80	2079.12	1401.77	4247.60	65.25	1004.37
	Итого за период	14015.75	548.2	483.9	1925.9	13446.1	4987.03	368.4	6.47	6.66	3.26	176.82	18997.46	10177.48	3886.23	3264.88	2255.86	7381.17	100.1	1671.39
	Среднее за период		45.68	40.33	160.49															
	Соотношение		1.10	1.00	3.98															

Наименование сборника рецептур:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных
Общественного питания. Авторы-составители.
А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.2009

2. [Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора](#)

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.,

3. 2005, с. 317

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для
школьных образовательных учреждений, в 2-
х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц.
Добросердова И. И. и др., Уральский

4. региональный центр питания, 2004 г.

Сборник рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных
учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.
Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

5. Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс, 2015 г.