Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №1
Им. Б.А. Прозорова
Города Никольска
Пензенской области
_____Ущев А.В.

Разработано:
Столовая школы №1
И.П. Кузнецов Т.А.
_____ Кузнецов Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА

осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет

День : первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшенная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
3	Бутерброд с сыром сливочным	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
42	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
	Итого		**15.2**	**14.43**	**82.3**	**494.8**	**264.3**	**32,8**	**321.6**	**2.19**	**0,28**	**10.03**	**0,02**
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**28.55**	**24,87**	**117.64**	**777.18**	**102,38**	**83,01**	**341,54**	**5,71**	**0,361**	**24.97**	**0,3**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
648	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	2		3				0,04
	Итого		**19,8**	**19,8**	**63**	**525**	**238,41**	**54,92**	**379,91**	**1,64**	**0,15**	**3,74**	**0,1**
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
132	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
451	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200	135	20,7	133,1	1,20	0,08	0,12	
514	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5	54	18	214	0,6	0,2		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**26,42**	**25,12**	**121,27**	**851,2**	**366,56**	**77,6**	**532,4**	**4,92**	**0,49**	**26,86**	**0,3**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		**12,5**	**13,17**	**84,56**	**499**	**276,7**	**24,7**	**212,1**	**1,17**	**0,16**	**0,7**	**0,11**
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/50	16,24	7,08	4,4	124,8	152	59,77	238,46	0,96	0,06	3,35	0,01
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**28,44**	**28,54**	**111,54**	**811,8**	**336,06**	**115,77**	**618,52**	**4,8**	**0,55**	**36,03**	**0,51**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
97	Сыр порц.	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
	Итого		**25,1**	**23,7**	**80,9**	**606**	**510,2**	**50**	**532,5**	**1,86**	**0,212**	**1,76**	**0,04**
	ОБЕД												
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33		1,05	23	18	7,5		0,2	0.2	6	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
492	Плов из птицы	80/130	17,01	13	48,01	375,9	107,8	47,5	199,3	1,7	0,06	7,1	0,05
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**22,14**	**18,6**	**102,96**	**715,9**	**289,86**	**85**	**399,3**	**4,68**	**0,39**	**30,9**	**0,35**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Салат из моркови с изюмом	60	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		**16,77**	**13,34**	**87,58**	**492**	**311,3**	**26,15**	**245,6**	**1,82**	**0,114**	**0,245**	**0,02**
	ОБЕД												
42	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
139	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
297	Каша гречневая	1/150	11,2	5,25	55	180	17,3	62	298,2	2,26	0,22		0,02
487	Мясо курицы отварное	80	12,56	7,12	0,32	115,2	31,2	16	194,4	1,44	0,09		0,03
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**34.8**	**26.79**	**135.08**	**840.2**	**243.94**	**121.6**	**582.88**	**8.55**	**0.59**	**23.16**	**0.32**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
50	Салат из свеклы	1/60	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
	Итого		**19,96**	**29.24**	**100.1**	**697.3**	**637.65**	**77,14**	**404.96**	**6,28**	**0,16**	**11.045**	**0,13**
	ОБЕД												
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленная из птицы	80	15,1	13,04	4,72	238,4	56	15,4	170	0,01	0,04	0,26	
639	Компот из кураги	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**29,93**	**29,4**	**105,92**	**858,9**	**383,83**	**95,49**	**552,54**	**3,19**	**0,485**	**23,58**	**0,4**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Итого		**22.2**	**16.2**	**61**	**493**	**270.4**	**61.92**	**421.91**	**1.44**	**0,17**	**0.74**	**0,14**
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
437	Гуляш из говядины	80/75	16,5	10,1	6,2	204,6	24,36	16,01	194,69	1,32	0,14	1,28	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**27,45**	**23,59**	**107,5**	**813,68**	**113,32**	**72,47**	**403,83**	**5,68**	**0,341**	**30,68**	**0,3**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
685	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
97	Сыр порц.	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
	Итого		**20.4**	**16,7**	**52,4**	**474**	**394,2**	**36**	**442,5**	**1,7**	**0,172**	**0,46**	**0,03**
	ОБЕД												
	Помидор свежий порц.	1/30	0,33		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
147	Суп с вермишелью	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
436	Жаркое по-домашнему	80/120	11,8	9,8	21,6	250	119	32,06	265	1,2	0,13	2,3	0,04
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**22,73**	**18,1**	**89,55**	**646**	**321,15**	**77,74**	**437,48**	**3,52**	**0,34**	**28,44**	**0,34**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		**14,9**	**19,57**	**88,36**	**537**	**364,7**	**31,7**	**257,1**	**5,23**	**0,18**	**2**	**0,14**
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
391	Шницель натуральный рыбный	1/80	12,6	8,9	8	166,4	158,9	48,9	256,5	0,87	0,08		
633	Компот из шиповника	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**24,4**	**30,36**	**119,54**	**871,4**	**348,56**	**108,9**	**616,96**	**4,43**	**0,58**	**31,6**	**0,5**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : десятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшенная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
43	Салат из свеж. капусты с морковью	1/60	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,67	
	Итого		**18.03**	**20.07**	**90.56**	**624**	**310.7**	**45,8**	**380,6**	**2,11**	**0,42**	**20,85**	**0,1**
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
493	Филе курицы тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
511	Рис отварной	1/150	3,6	5,06	36	219	1,6	24,86	79,1	0,67	0,04		0,04
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**21,66**	**20,48**	**93,92**	**708,2**	**217,36**	**79,36**	**491,5**	**5,19**	**0,4**	**30**	**0,37**
	Используется йодированная соль, зелень												

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство»ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №1
Им. Б.А. Прозорова
Города Никольска
Пензенской области
_____Ущев А.В.

Разработано:
Столовая школы №1
И.П. Кузнецов Т.А.
_____ Кузнецов Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА

осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше

День : первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшенная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
3	Бутерброд с сыром сливочным	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,78	
42	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
	Итого		**15.2**	**14.43**	**82.3**	**494.8**	**264.3**	**32,8**	**321.6**	**2.19**	**0,28**	**10.03**	**0,02**
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
133	Суп картофельный с рыбой	1/300	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8	68,13	25,37	166,13	2,03	0,06	0,025	
516	Рожки отварные	1/200	7	7	62,6	293	8,64	37,5	66,08	1,06	0,106		
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**34,3**	**32,1**	**136,1**	**983**	**150,23**	**109,46**	**417,67**	**7,5**	**0,432**	**37,28**	**0,3**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
648	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118	0,01			0,2		3	
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Масло сливочное	15	0,51	10,8	0,15	99	3		5				0,06
	Итого		**20,21**	**23,4**	**63,05**	**558**	**239,41**	**54,92**	**381,91**	**1,64**	**0,15**	**3,74**	**0,12**
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/80	1,12	4,32	5,92	91,2	32,8	13,6	28,8	0,48	0,016	19,52	
132	Рассольник со сметаной	5/300	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
451	Котлеты из говядины	100	12,15	14,4	16	250	168,75	25,87	166,38	1,5	0,1	0,15	
514	Гороховое пюре	1/200	13,46	7	42,53	267,3	72	24	285,3	0,8	0,26		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**32,63**	**31,37**	**137,27**	**1002,2**	**430,61**	**93,87**	**647,78**	**5,6**	**0,576**	**34,21**	**0,3**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		**12,5**	**13,17**	**84,56**	**499**	**276,7**	**24,7**	**212,1**	**1,17**	**0,16**	**0,7**	**0,11**
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,6	
147	Суп с вермишелью с курицей	25/300	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/50	20,3	8,85	5,5	156	190	74,7	298,07	1,2	0,75	4,18	0,012
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**33,03**	**32,35**	**116,2**	**878,2**	**392,46**	**136,7**	**700,13**	**5.36**	**1,36**	**45,06**	**0,512**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
	Итого		**26,37**	**24,97**	**82,52**	**626**	**530,8**	**51,75**	**557,5**	**1,91**	**0,214**	**1,795**	**0,04**
	ОБЕД												
	Помидора свежая порц.	1/50	0,55		1,75	38,3	30	12,5		0,33	0,33	10	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/300	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
492	Плов из птицы	100/160	21,06	16,09	59,44	465,4	315,46	58,8	246,7	2,1	0,07	8,79	0,06
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**26,41**	**21,69**	**115,09**	**820,7**	**509,52**	**101,3**	**446,7**	**5,21**	**0,53**	**36,59**	**0,36**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Салат из моркови с изюмом	60	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		**16,77**	**13,34**	**87,58**	**492**	**311,3**	**26,15**	**245,6**	**1,82**	**0,114**	**0,245**	**0,02**
	ОБЕД												
42	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	68,3	0,8	0,3	15,41	
139	Суп картофельный с горохом	1/300	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
297	Каша гречневая	1/200	14,93	7	73,3	240	23,06	82,6	397,6	3,01	0,29		0,026
	Мясо индейки отварное	1/100	13,75	29,87		201,25	24		140	1			
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**39.41**	**47.97**	**152.7**	**959.25**	**237.6**	**127.9**	**716.68**	**9**	**0.73**	**29.3**	**0.326**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
50	Салат из свеклы	1/60	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
	Итого		**19,96**	**29.24**	**100.1**	**697.3**	**637.65**	**77,14**	**404.96**	**6,28**	**0,16**	**11.045**	**0,13**
	ОБЕД												
	Огурец свежий порц.	1/60	0,46		2,1	12	0,04	15		0,4	0,06	6	
160	Суп молочный с вермишелью	1/300	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленная из птицы	100	18,88	16,3	5,9	298	70	19,25	212,5	0,0125	0,05	0,325	
639	Компот из кураги	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**33,94**	**32,66**	**108,15**	**924,5**	**397,85**	**106,84**	**595,04**	**3, 393**	**0,525**	**26,645**	**0,4**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,06
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
	Итого		**22.2**	**16.2**	**61**	**493**	**270.4**	**61.92**	**421.91**	**1.44**	**0,17**	**0.74**	**0,14**
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
437	Гуляш из говядины	100/75	18,63	11,4	7	231	27,5	18,08	219,81	1,49	0,16	1,45	
516	Рожки отварные	1/200	7	7	62,66	294	8,64	37,55	66,08	1,07	0,107		
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**31,53**	**29,0**	**127,36**	**942,9**	**132,68**	**92,78**	**461,85**	**5,44**	**0,403**	**34,65**	**0,3**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199	114,2	19,5	260,5	0,4	0,1	0,25	0,03
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
	Итого		**21,67**	**17,97**	**54,02**	**494**	**414,8**	**37,75**	**467,5**	**1,75**	**0,174**	**0,495**	**0,03**
	ОБЕД												
	Помидор свежий порц.	1/60	0,66		2,1	12	0,04	15		0,4	0,06	6	
147	Суп с вермишелью	1/300	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
436	Жаркое по-домашнему	100/150	14,75	12,25	27	312,5	148,75	40,08	331,25	1,5	0,16	2,88	0.05
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**26,01**	**20,55**	**96**	**714,5**	**350,92**	**93,26**	**503,73**	**4,02**	**0.4**	**32,02**	**0,35**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная молочная с м.сл.	5/200	4, 5	6,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	30	7,6	7,6	9,7	120	264	10,5	150	0,3	0,012	0,21	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Итого		**14,9**	**19,57**	**88,36**	**537**	**364,7**	**31,7**	**257,1**	**5,23**	**0,18**	**2**	**0,14**
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,67	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/300	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
391	Шницель натуральный рыбный	1/100	15,75	11,13	10	208	198,63	61,13	320,63	1,09	0,1		
633	Компот из шиповника	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**28,08**	**34,63**	**125,1**	**948,2**	**406,69**	**127,13**	**701,49**	**4,97**	**0,72**	**39,87**	**0,5**
	Используется йодированная соль, зелень												

День : десятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшенная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
43	Салат из свеж. Капусты с морковью	1/60	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,67	
	Итого		**18.03**	**20.07**	**90.56**	**624**	**310.7**	**45,8**	**380,6**	**2,11**	**0,42**	**20,85**	**0,1**
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/100	1,4	5,4	7,4	114	41	17	36	0,6	0,02	24,4	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/300	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
493	Филе курицы тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
511	Рис отварной	1/200	4,8	6,75	48	292	2,13	33,15	105,46	0,89	0,05		0,05
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		**26,7**	**26,68**	**109,7**	**867**	**246,19**	**100,15**	**584,46**	**6,07**	**0,31**	**42,2**	**0,388**
	Используется йодированная соль, зелень												

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство»ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной