

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нагорненская средняя школа»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



А.С. Рязанова

«30» августа 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ**

1 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
284(2)	Омлет натуральный*	160/5	16	26,72	3,04	318,4	0,055	0,43	0	231	65	212	12	2,3
97(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		28,2	36,32	56,39	631,2	0,1022	0,535	2,41	309	355	402,5	35,5	3,95

обед

43(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	35	0,066	0,166	26,5	100	76,6	91,6	25	1,33
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур.	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
416(2)	Котлета из говядины*	100	17,9	7,9	16	210	0,08	0,12	0	0	21,95	129,7	25,9	1,6
516(1)	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	ИТОГО:		40,06	27,53	170,01	1033,5	0,473	0,4495	31,5	102,5	196,82	463,82	136,46	10,807

2 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша манная молочная	200/10	3,08	8,41	22,54	180,72	0,12	0,27	2,04	40,05	200,18	181,84	59,64	0,54
747(1)	Колбаса докт. в тесте	100	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
			16,94	26,43	89,66	654,57	0,334	0,402	2,04	40,05	250,18	316,84	88,24	3,18
	ИТОГО:													

обед

110(1)	Борщ из св.капусты вегетарианский со сметан.	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
403(2)	Плов из говядины.*	275	29,7	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55	3,3
101(1)	Помидоры в соб.соку	100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15	0,8
631 (1)	Компот из свежих яблок с витамином	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		38,16	30,6	129,15	948,85	0,298	0,262	31,75	23	129,6	372,23	72,45	7,92

3 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
498(1)	Биточки из филе индейки	100	18,66	17,26	11,87	222,44	0,08	0,2	0,15	0	60,85	153,6	31,92	1,8
511(1)	Рис	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036	0,018	0	0	18	91,8	32,4	0,72
101(1)	горошек зелёный конс.	30	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		30,21	30,34	117,99	804,84	0,1832	0,325	2,11	0	151,97	337,572	74,596	3,178

обед

78(1)	Икра свекольная	100	5,39	14,16	7,18	177,55	0,04	0,12	8,78	53,2	248,71	204,82	37,24	2
135(1)	Суп из овощей с кур.	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
382(1)	Минтай жаренный в яйце	100	21,11	13,871	10,15	226	0,078	0,078	0	15,6	40,4	140,4	33,8	0,65
520(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
705(1)	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с доб. морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		39,84	43,88	107,5	970,95	0,403	0,5075	139,22	74,9	397,06	556,45	148,94	6,735

4 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
333(1)	Макароны с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334	0,109	0,065	0,091	36,4	202	150,8	50,7	2,34
101(1)	Икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
693(1)	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		20,58	20,38	120,22	756,65	0,223	0,232	13,991	36,4	298,5	273,3	105,8	3,73

обед

102(1)	Салат из морской капусты.	100	2,6	3,16	4,8	63	0,16	0,183	4,2	45	33,3	45,9	84	2,55
143(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
489(1)	Рагу из кур	280	17,64	18,32	29,38	377,92	0,3	0,35	23,91	52,57	98,4	216,1	108,54	4,75
639(1)	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащён-й витам. комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Пастила	30	0,15	0	24,12	93	0	0	0	0	6	3	2	0,5
	ИТОГО:		32,95	27,58	132,77	938,52	0,61	0,811	36,91	97,57	210,6	422,4	238,94	10,22

5 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен-ть	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша молочная из геркулесовых хлопьев	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,014	0,04	0	0	182,3	210,9	58	1,6
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
685(1)	Чай с мёдом	200/15	0,4	0	24,1	95	0	0,01	0	0	4	5	5,6	0,44
	ИТОГО:		15,26	25,65	85,96	618,8	0,0572	0,135	0,14	92	374,3	351,4	77,6	2,79

обед

45(1)	Салат из кваш.капусты из зел.луком	100	0,6	7,06	2,98	78,68	0,05	0,066	16,6	0	38,18	69,72	23,24	1
132(1)	Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,85	23	53,5	68	33,5	1,05
437(1)	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	8	132	0,075	0,15	0	0	23,75	205	22,5	2,875
508(1)	Гречка	180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
648(1)	Кисель плод/ягодный с витамином «С»	200	0	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,8	30,02	141,07	929,9	0,449	0,426	32,85	23	176,43	547,72	188,84	9,225

6 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины С (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
160(1)	Суп молочный макс. изд.	250	7	7,9	24,7	141	0,1125	0,3125	2,6	0,05	245,65	198,15	31,51	0,45
741(1)	Ватрушка с творогом	75	8,85	3,29	52,26	273,84	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		19,61	12,91	125,68	633,69	0,2465	0,4545	12,6	23,05	330,65	327,15	64,11	4,49

обед

741(1)	Винегрет	100	0,14	10,1	6,8	124	0,066	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6	1
138(1)	Суп картоф. рыбный с пшеном, сайрой.	25/250	7,05	8,85	20,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
440(1)	Говядина тушеная со св. капустой	100/200	20,3	15,1	30,3	320	0,17	0,215	17,45	0	88,45	202,7	56,9	100,4
705(1)	Напиток из шиповника с витамином «С»	200	0,4	0	23,6	94	0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,45	34,65	108,97	851,1	0,326	0,456	151,97	25,8	268,75	438,9	133,9	104,02

7 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
735(1)	Оладьи с яблоками	100/10	5,65	7,47	40,2	231,42	0,2	0,13	0	26,6	40,6	166	87,8	3,46
	Сырок творожный	100	14	10,8	30,2	244	0,04	0,27	0,5	40	148	198	21	0,4
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
630(2)	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		23,64	20,17	87,65	630,42	0,28	0,429	1,1	66,6	260,3	433,5	124,7	5,02

обед

78(1)	Икра морковная	100	2,19	7,57	11,35	127,48	0,083	0,116	0,66	41,5	76,36	112,88	46,48	0,83
	Суп « Эссентуки » с бульонными курами, смет.	13/250/10	8,9	8,55	24,7	207	0,005	0,0275	0,05	2,5	43,37	83,375	3	0,275
439(1)	Печень тушеная по-строгиновски	150	17,4	20,4	15,85	292,5	0,285	2,115	18,6	34,5	50	313,5	25,5	7,5
516(1)	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
587(2)	Компот из консервир. фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		39,95	44,5	165,97	1196,2	0,545	2,3245	25,31	78,5	249,53	648,56	133,38	13,325

8 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
11(1)	Бутерброд горячий сыр, колбаса, батон	15/30/45	10,07	13,58	25,47	206	0,1215	0,5985	0,105	42	281,25	157,65	17,7	1,2
337(1)	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	100	22	22	5	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
693(1)	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,4	0	34	34	0	0
	ИТОГО:		23,23	24,5	82,19	574,85	0,2155	0,8705	0,505	142	345,25	239,65	28,3	2,64

обед

124(1)	Щи из св.капусты,с картофелем на бульоне см.	250/10	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
437(1)	Куры отварные	100	19,1	7,4	2,5	145	0,026	0,09	1,06	30,6	25,27	118,37	14,63	1,12
511(1)	Рис	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
101(1)	Помидоры в соб.соку	100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15	0,8
704(1)	Напиток из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,009	0	9,4	9,4	31,4	9,8	0,78
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	ИТОГО:		34,56	28,38	137,83	880,2	0,25	0,453	48,41	93	150,55	369,74	138,13	5,27

9 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
362(1)	Пудинг творожный с джемом	150/20	19,35	13,05	44,25	372	0,09	0,33	0,3	90	205	282	33	1,35
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		28,19	17,35	84,75	604	0,1575	0,5265	0,925	102,5	362,7	417	59,15	2,635

обед

17(1)	Салат из солёных огурцов, зел. лук	100	0,12	12,925	2,4	104,2	0,02	0,019	5,23	0	23,16	27,39	13,46	0,6
139(1)	Суп фасолевый с бульонными курами.	13/250	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
423(2)	Гёфтели из говядины в .соусе	115/75	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9	1,68
520(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		36,54	51,71	130,57	1173,2	0,479	0,3745	14,859	6,1	191,74	516,99	151,26	9,565

10 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
324(1)	Биточки рыбные	100	12,97	8,78	15,16	241,15	0,073	0,073	1,86	19,95	71,15	122,36	37,24	1,13
521(1)	Картофель обжаренный из отварного	180	4,5	18,18	36,36	331,2	23,4	34,2	21,6	0	9	36	23,4	64,8
16(1)	Огурец свежий	40	0,24	2,84	1,2	31,6	0,03	0,04	10	0	23	42	14	0,6
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		22,26	31,45	129,06	930,05	23,5382	34,328	35,66	19,95	139,79	246,18	90,3	68,412

обед

78(1)	Икра свекольная	100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	10,956
134(1)	Суп крестьянский с крупой	13/250	5	6,25	14,4	135	0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,8	32,5	1,225
435(1)	Мясо говядина духовое со овощами	280	16,04	13,7	30,56	349,6	0,26	0,29	12,3	0	67,98	200,28	77,68	3,88
651(1)	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащ. витам.	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	100,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		32,49	23,54	206,29	881,93	0,5548	0,6853	33,376	2,53	217,46	472,42	167,46	18,081

11 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша гречневая с молоком	260	11,4	6,24	50,24	291	0,25	0,12	0	0	37	223	152	5
97(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		23,51	24,14	103,45	678,8	0,2972	0,235	0,21	118	325	416,5	175,5	6,65

обед

40(1)	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73	0,08	0,14	33,4	0	82	78	34	1,6
139(2)	Суп картофельный с клёцками , куры*	13/250	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,1275	7,2	42,5	37,875	100,75	31	1,475
317(2)	Поджарка из рыбы*	100	23,2	13,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,25	39,9	11,38
494(2)	Гарнир сложный*	100/100	5,9	6,94	25,42	209,5	0,13	0,1	20,65	2,99	84,79	95,76	39,9	1,5
587(2)	Компот из консервир.фруктов	200	0,6	0	43,8	176	0,02	0,02	6	0	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный, обогащ. Витам. комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	фрукты (груши)	100	0,6	0	16	63	0,025	0,025	0,1	0	18,24	16	12	2,3
	ИТОГО:		41,46	28,99	152,39	1053,1	1,004	4,3305	83,51	45,507	316,235	495,16	206,2	22,075

12 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамины А (мг рет.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
492(1)	Плов из кур	200	13,97	22,21	37,5	399	0,12	0,106	0	0	21,28	89,06	31,92	1,46
64(1)	Рубленые яйца с зел. луком, маслом	45	3,87	9,68	0,585	106,65	0,056	0,281	0,937	18,75	210	161,25	24,375	0,187
692(1)	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:	495	24,29	37,14	96,685	802,45	0,2312	0,482	1,337	18,75	301,28	332,81	63,295	2,197
	обед													
102(1)	Салат из морской капусты	100	2,6	3,15	4,81	62,748	0,166	0,182	4,18	44,82	33,2	45,65	83,66	2,54
111(1)	Борщ сибирский куры, сметана.	13/250/10	6,6	7,25	16,4	158	0,085	0,1075	9,05	25,5	52,25	79,63	46	1,075
488(1)	Филе индейки тушеное с овощами	280	15,6	20,85	30,8	358,4	1,44	0,22	11,36	0	41,6	104	51,2	2,16
639(1)	Компот из изюма, чернослива с витамином "с"	200	0,4	0	27,4	106	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		29,76	31,85	107,38	813,75	1,791	0,5575	50,59	70,32	162,45	304,68	208,26	7,795

13 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
413(1)	Сосиска отварная детская	100	10,97	23,94	1,655	290,68	0,04	0,08	0	0	23,94	130	15,96	1,795
101(1)	Кукуруза консервир.	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	0	0,12
516(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,4	6,15	36,6	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
630(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		22,58	33,46	73,865	760,38	0,1452	0,16	2,04	0	113,44	262	42,46	4,015

обед

71(1)	Винегрет	100	0,14	10,1	6,8	124	0,066	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6	1
138(1)	Суп картофельный с рыбными консервами.	25/250	6,14	4,43	18,3	147	0,1	0,08	20,2	0	49,5	100	49	1,6
485(1)	Голубцы ленивые	220/50	22,5	19,72	25,3	350	0,096	0,14	11,9	0	62,13	161	57,75	2,19
631(1)	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		34,34	35,25	119,57	918,6	0,392	0,346	60,02	20,8	242,43	410,2	159,75	9,01

14 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
366(1)	Запеканка творожная со смет. соус	150/30	22,5	19,8	20,54	358,4	0,1	0,48	0,6	40	226	366	46	1
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	ИТОГО:		31,35	32,4	61,1	667,4	0,1675	0,6865	1,225	92,5	385,7	504	72,15	2,285

обед

19(1)	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,9	7,1	3,9	85	0,05	0,06	18,1	30	45	33	17	0,8
129(1)	Щи вегетарианские из кваш. капусты со смет.	250/10	2,4	5,2	10,3	100	0,03	0,06	12,55	23	59,88	50,89	23,5	0,85
330(2)	Шницель рыбный*	100	14,95	5,46	8,37	139,5	0,107	0,116	2,73	29,25	103,74	166	54,6	1,65
511(1)	Рис	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,024	0,012	0	12	12	61,2	21,6	0,48
651(2)	Напиток из кураги и мёда с витамином «С»	200	0,1	0	24,2	93	0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		27,81	26,14	130,8	864,7	0,361	0,376	51,38	94,25	294,02	415,49	161,1	7,6

15 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерг. цен-ть	Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины С (мг)	Витамины А (мг рег.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
423(2)	Тефтели из говядины в .соусе	115/75	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9	1,68
534(1)	Капуста свежая тушеная	200	3,8	12,4	10,6	168	0,06	0,06	34	0	116	80	40	0,8
630(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
96(1)	масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	ИТОГО:		32,88	43,78	92,68	1011,4	0,2092	0,431	34,789	43	249,2	393,2	104,9	4,43

обед

63(1)	Салат "Несвижский" с сельдью	100	5,1	9,66	10,18	128,5	0,055	0,065	12,35	17,26	70,88	63,744	20,418	0,83
148(1)	Суп –лалша на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
437(1)	Куры отварные	100	19,1	7,4	2,5	145	0,026	0,09	1,06	30,6	25,27	118,37	14,63	1,12
520(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
639(1)	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,6	0	31,4	124	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		35,94	33,36	112,05	872,9	0,439	0,415	43,85	121,46	222,65	360,31	99,288	6,4

16 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша пшённая на цельном молоке	200/10	4,4	9,2	25,4	208	0,33	0,04	0	0	86	308	130	2,2
97(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
692(1)	Кофейный напиток на	200	2,8	4	28,4	156	0,02	0,08		0	36	48	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	ИТОГО:		19,11	31,1	92,01	693,8	0,3972	0,235	0,21	118	398	541,5	147,5	3,05
	обед													
19(1)	Салат из свежих помидоров	100	2,8	8,6	3,8	105	0,05	0,06	18,1	30	45	33	17	0,8
132(1)	Рассольник ленинградский кури,	13/250/10	5,7	7,45	20,5	175	0,015	0,1075	11,85	25,5	58,375	93,63	36	1,275
232(3)	Кальмары в сметанном соусе*	100	18,2	8,12	1	157	0,18	0,09	1,5	0	60	250	90	1,1
494(2)	Гарнир сложный*	100/100	5,9	6,94	25,42	209,5	0,13	0,1	20,65	2,99	84,79	95,76	39,9	1,5
699(1)	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,3	0,04	0,02	72	0	76	36	14	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащённый	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		37,26	31,71	102,89	868,4	0,463	0,3935	124,1	66,49	359,565	545,39	207,14	5,985

17 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
285(2)	Омлет натуральный с сыром*	175/5	21,7	32,55	3,15	397,25	0,1	0,72	1,32	0,36	395	422,86	21,53	3,18
101(1)	Икра кабачковая	30	0,42	1,52	2,7	28,2	0,01	0,025	0,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		26,27	35,72	50,75	628,25	0,1452	0,76	1,82	0,36	437,5	481,86	42,03	4,88
	обед													
16(1)	Салат из св.огурцов	100	0,6	7,11	6	79,15	0,02	0,033	8,12	0	32,9	38,16	14,03	0,63
135(1)	Суп овощной.	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
458(1)	Рулет из говядины с яйцом соус томатный	120	12,8	10,6	15,3	190	0,06	0,14	2,9	30	38	142	27	1,5
508(1)	Гречка	180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	109,6	88,2	2,88
631(1)	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,2	0	25,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		33,2	33,02	138,7	974,37	0,377	0,3585	32,42	40,5	181,35	415,39	177,97	8,345

18 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
328(1)	Плов фруктовый	193	4,5	9	60	280	0,101	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7	3,16
630(2)	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО:		10,05	12,25	92,25	511,8	0,1462	0,159	2,7	0	182	222,64	111,7	4,51

обед

89(1)	Сельдь с луком	25/20/10	3,5	5,5	2	74	0,02	0,04	2	11	27	70	13	0,8
139(1)	Суп картофельный с горохом с гренками	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	104,4	50,5	2,425
417(2)	Котлеты похлыновски*	100	13,4	8,51	20,03	168,25	0,187	0,31	1,237	0,0275	130	153,5	46,875	1,137
520(1)	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
707(1)	Сок натуральный апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108	0,08	0,04	80	0	36	26	22	0,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	ИТОГО:		35,54	31,06	155,35	1012,95	0,61	0,5875	88,677	25,1275	315,97	463,42	169,275	7,444

19 день
завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг рет.)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
11(1)	Бутерброд горячий сыр, колбаса, батон	15/30/45	10,07	13,58	25,47	206	0,1215	0,5985	0,105	42	281,25	157,65	17,7	1,2
694(1)	Какао на сгущенном молоке	200	4,1	3,8	27,5	154	0,02	0,08	0,4	0	34	50	0	0
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5	0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
96(1)	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	ИТОГО:		16,82	22,83	72,2	513	0,1615	0,8885	0,505	85	326,25	237,65	23,7	1,8
обед														
45(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,0498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	10,956
137(1)	Суп рисовый с фрикадельками мясными	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,1	0,1	14	0	75	103	50	2
436(1)	Жаркое по-домашнему	275	16,6	11,63	52,76	332,53	0,352	0,341	36,3	0	60,06	191,84	75,42	3,85
639(1)	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	126	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		31,85	21,12	145,6	840,86	0,5998	0,7268	73,056	8	269,2	450,78	178,54	20,316

20 день
завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамин С (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
360(1)	Сырники с морковью и сгущ.молоком	100/20	14,5	11,7	30,8	248	0,08	0,25	0,7	70	152	206	30	0,8
	Батон	40	3,18	0,399	19,82	90,44	0,04	0,012	0	0	7,58	25,935	5,187	0,478
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		24,53	16,499	86,02	547,44	0,1875	0,4695	11,325	82,5	327,58	358,435	66,437	4,403

обед

78(1)	Икра морковная	100	1,5	4	7,5	43	0,06	0,07	4,3	20	32	53	34	0,6
140(1)	Суп картоф. с макар. изделиями.	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,105	0,2775	17,05	50,5	30,16	80,25	86	10,775
428(1)	Колбаса жареная	100	12,23	30,83	2,09	335,16	0,146	0,106	0	6,65	20,62	96,4	14,63	1,064
540(1)	Овощи тушеные	180	3,23	2,22	34	269,59	1	1	15,96	0	75,81	100,67	53,865	1,596
648(1)	Кисель с вит.С	200	0	0	21,1	81	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	ИТОГО:		26,12	43	105,17	975,35	1,359	1,4895	41,71	85,15	215,99	385,32	204,735	15,345

завтр	459,5	534,8	1800,6	13654	27,4252	42,744	127,64	1389,7	5914,59	7095,7	1598	138,245
обед	693,08	657,89	2700,03	18999,3	11,7836	16,3301	1195,5	1104,5	4768,4	9055,37	3282,02	305,483
всего	1152,6	1192,7	4500,59	32653,1	39,2088	59,0741	1323,1	2494,16	10683	16151,1	4879,99	443,728

средн за день	57,63	59,635	225,03	1632,65	1,96044	2,95371	66,156	124,708	534,15	807,553	243,999	22,1864
------------------	-------	--------	--------	---------	---------	---------	--------	---------	--------	---------	---------	---------

норма	54	55,2	229,8	1627,8								
-------	----	------	-------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

откл	3,63	4,44	-4,77	4,85								
------	------	------	-------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

1,51185

завтр	22,98	26,74	90,03	682,7
обед	34,65	32,89	135	950
всего	57,63	59,64	225	1633

норма

завтр	22,5	23	95,75	678,3
обед	31,5	32,2	134,1	949,6
всего	54	55,2	229,8	1628

ПРИМЕЧАНИЕ:

При составлении примерного 20-ти дневного меню использованы следующие источники:

- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей ред. Лапшиной В.Т. М: Издательство «Хлебпродинформ» 2004. (1);
- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1. Под ред. Марчука Ф.Л. М: Издательство «Хлебпродинформ» 1996. (2);
- Сборник рецептур блюд кулинарных, мучных изделий для предприятий общественного питания г. Петропавловск-Камчатский 1989г. Министерство торговли РСФСР Управление торговли Камчатского обл.исполкома.(3)
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Под ред. Скурихина И.М., Тутельяна В.А. М: Издательство «Де ли принт» 2007. (4);
- Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных учреждениях. Методические рекомендации № 0100/8605-07-34. Москва 2007 г.

* В данных рецептурах произведена замена маргарина на масло сливочное согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08.