

**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 7-11 ЛЕТ**

1 день

7-11 лет

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход гр.	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть
284(2)	Омлет натуральный*	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		23,31	34,67	47,41	572,3

Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,07	0,568	0	0,32	108,7	187,9	16	3,05
0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,122	0,64	2,34	52,32	308,7	321,9	34,6	4,49

обед

43(1)	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	53
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур.	13/250	8,6	6,55	22,4	186
416(2)	Котлета из говядины*	75/5	13,42	10,07	12,03	196
516(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2
	ИТОГО:		33,14	26,33	142,7	940,7

0,04	0,1	15,9	60	46	55	15	0,8
0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
0,06	0,09	0	10	17	98,25	19,5	1,2
0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0	0	0	0	8	4	2	0,4
0,404	0,3475	20,9	72,5	154,2	381,05	116,5	9,485

2 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть	Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальц ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша манная молочная	150/8	2,37	6,47	15,8	135,88	0,08	0,17	1,4	0,04	136,6	118	19,57	0,32
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
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
			16,23	24,49	82,92	609,73	0,294	0,302	1,4	0,04	186,6	253	48,17	2,96
	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*	250	20,6	11,8	53,5	405	0,125	0,11	0,56	0	35,63	200,75	58,75	3
101(1)	Помидоры в соб.соку	60	0,84	3,96	0	42	0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
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	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной с добавленным 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:		27,64	23,46	126	822	0,27	0,237	25,81	23	119	331,65	116,25	7,19

3 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
498(1)	Биточки из филе индейки	75/5	14	17,13	8,95	205,75
511(1)	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
	зеленый горошек	20	0,4	0,3	0,84	5,2
692(1)	Кофейный напиток на	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85
			23,81	28,5	100,96	706,8
	ИТОГО:					

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В6 (мг)	Витамины В12 (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,06	0,15	0,15		10	45,5	106,25	24	1,5
0,03	0,015	0		0	15	76,5	27	0,5
0,01	0,01	1,3		0	2,6	8,06	2,73	0,09
0,02	0,08	0,4		0	60	50	0	0
0,044	0,012	0		0	8	26	5,6	0,44
0,164	0,267	1,85		10	131,1	266,81	59,33	2,53

обед

78(1)	Икра свекольная	60	3,24	8,52	4,32	106,8
135(1)	Суп из овощей с кур.	13/250	4,6	5,35	12,5	118
382(1)	Минтай жареный в масле	75/5	16,24	10,67	3,19	174
520(1)	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
705(1)	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с доб. морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		31,33	33,29	88,36	787,8

0,03	0,09	6,6		40	39	59	28	1,5
0,085	0,0975	16		2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
0,06	0,06	0		12	28	108	26	0,5
0,1	0,07	3,7		3	27	56	20	0,7
0	0,1	110		0	14	2	4	0,6
0,033	0,009	0		0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0		0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,344	0,4425	136,3		57,5	164,9	360,53	126,5	5,835

4 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. ценность
333(1)	Макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,95	250,5
101(1)	Икра кабачковая	30	0,42	1,62	2,7	28,8
693(1)	Какао на сгущенном молоке	200	4,7	5	31,8	187
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91
	ИТОГО:		17,88	17,29	109,6	673,15

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В С (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,084	0,05	0,07	28	152	116	39	1,8
0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
0,198	0,217	13,97	28	248,5	238,5	94,1	3,19

обед

102(1)	Салат из морской капусты.	60	1,56	1,9	2,9	37,8
143(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142
489(1)	Рагу из кур	75/250	20,5	21,2	34	437,4
639(1)	Кавказ из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	134
	Хлеб пшеничный, обогащён-й витам. комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	Пастила	30	0,15	0	24,12	93
	ИТОГО:		33,91	29,1	130,5	950,2

0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,53
0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
0,36	0,42	28,2	62	116	302	128	5,6
0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0	0	0	0	6	3	2	0,5
0,599	0,805	39,52	89	212,9	483,4	223,4	9,94

5 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В С (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	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	220,9	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	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 мёдом	200/20	0,4	0	24,1	95	0	0,01	0	0	4	5	5,6	0,44
	ИТОГО:		14,47	25,32	79,98	589,85	0,066	0,132	0,14	92	372,3	354,9	76,2	2,68

обед

45(1)	салат из кв. капусты с зел. луком	60	0,78	3	4,8	36	0,012	0,012	14,46	0	25,52	18,73	8,7	0,35
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	80	10,12	5,2	3,2	105,6	0,06	0,12	0	0	19	141	18	2,3
508(1)	Гречка	150	8,7	7,8	42,6	263,85	0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
648(1)	Квасель плод/ягодный с витамином «С»	200	0	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	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:		26,6	23	124,6	785,45	0,361	0,327	30,71	23	153,4	404,63	153,7	7,41

6 день

завтрак

№ раскла дки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть	Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
160(1)	Суп молочный мак.	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	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	125,7	633,69	0,2465	0,4545	12,6	23,05	330,7	327,15	64,11	4,49

обед

71(1)	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
138(1)	Суп картоф.рыбный с пшеном, сайрой.	25/250	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
	Говядина тушеная со св. капустой	250	10,65	12,15	23,35	254	0,09	0,095	17,45	0	66,5	113	31	98,8
705(1)	Напиток из виновника с витамином «С»	200	0,4	0	23,6	94	0	0,1	110	0	14	2	4	0,6
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминым комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,0099	0	0	6	19,5	4,2	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:		22,64	27,56	92,33	712,9	0,2086	0,3027	146,96	17,48	210,6	311,98	96,76	101,91

7 день

завтрак

№ раскла дки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цеп-ть	Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальц ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
735(1)	Оладьи с яблоками	75/10	4,25	5,62	25,72	174	0,15	0,1	0	20	63,01	77,97	33	1,3
	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	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	ИТОГО:		22,24	18,32	73,17	573	0,23	0,399	1,1	60	282,7	345,47	69,9	2,86

обед

78(1)	Икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6	0,05	0,07	3,66	25	46	68	28	0,5
	Суп «Ессентуки» с бульонными курами, смет.	13/250/10	8,9	8,55	22,7	207	0,005	0,0275	0,05	2,5	43,37	83,375	3	0,275
439(1)	Печень тушеная по- строгановски	100	11,6	13,6	3,9	195	0,19	1,41	12,7	23	30	209	17	5
516(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
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 витаминым комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	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:		30,95	31,2	135,3	956,1	0,394	1,5675	22,41	50,5	194,8	485,775	103,5	10,235

8 день

завтрак

№ ингреди- енты	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев- оды	Энерг. цен-ть
14(1)	Бутерброд горячий сыр, колбаса, батон	10/20/30	7,91	15,72	14,98	235
337(1)	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
693(1)	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО:		21,07	26,64	71,7	603,85

Витами- н В1 (мг)	Витами- н В2 (мг)	Витами- н С (мг)	Витами- н А (мг рет. экв)	Кальц- ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,081	0,399	0,07	28	187,5	105,1	11,8	0,8
0,03	0,18	0	100	22	22	5	1
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,02	0,08	0,4	0	60	34	0	0
0,175	0,671	0,47	128	277,5	187,1	22,4	2,24

обед

124(1)	Ци из св.капусты,с картофелем на бульоне см.	250/10	2,3	6,3	10,3	109
437(1)	Куры отварные,масло	75/5	13,4	5,25	0,45	151
511(1)	Рис	150	3,65	13,15	35,73	244,5
101(1)	Помидоры в соб.соку	60	0,84	3,96	0	42
704(1)	Напиток из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	63
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминым комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	бананы	100	1,5	0,1	19,2	91
	ИТОГО:		26,59	29,26	120,3	806,5

0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
0,02	0,07	0,8	23	19	89	11	0,9
0,02	0,01	0	10	10	51	18	0,4
0,006	0,012	9	0	6	21	9	0,48
0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
0,033	0,009	0	6	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,009	0	9,4	9,4	31,4	9,8	0,78
0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
0,225	0,42	42,15	89,4	136,3	309,67	123,5	4,54

9 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть
362(1)	Пудинг творожный с джемом	100/20	12,9	8,7	29,5	248
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	ИТОГО:		21,74	13	70	480

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В С (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,06	0,22	0,2	60	130	188	22	0,9
0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,1275	0,4165	0,825	72,5	287,7	323	48,15	2,185

обед

17(1)	Салат из солёных огурцов с зел. луком	60	0,072	7,74	1,44	62,4
139(1)	Суп фасолевый с бульонными курами.	13/250	6,2	5,6	22,3	167
462(1)	Гёфтели из говядины в соусе	90	8,85	10,8	14,58	218,4
520(1)	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,3	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		22,97	32,89	104,3	830,8

0,012	0,012	3,27	0	13,87	16,4	8,06	0,36
0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
0,04	0,06	0,9	0	45	107	19	0,8
0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,446	0,3145	14,77	6,5	184,2	422,6	129,56	8,495

10 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
24(1)	Биточки рыбные	75/5	9,755	10,75	11,43	185,5
521(1)	Картофель обжаренный из отварного	150	3,75	15,15	30,3	276
16(1)	Огурец свежий	20	0,12	1,42	0,6	15,8
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2
	ИТОГО:		17,33	28,64	104,9	744,35

Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В С (мг)	Витамин А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,055	0,067	1,4	25	53,8	92,75	28	0,85
19,5	28,5	18	0	16,2	88,5	19,5	54
0,015	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0	0	0	0	8	4	2	0,4
19,614	28,599	26,6	25	113,5	240,25	68,1	56,79

обед

78(1)	Икра свекольная	60	1,02	1,8	5,04	40,2
134(1)	Суп крестьянский с крупой	13/250	5	6,25	14,4	135
435(1)	Мясо говядина духовое со овощами	225	18,92	11,01	22,95	280,8
651(1)	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202
	Хлеб пшеничный, обогащ. витам. комплексом	30	2,3	0,3	8,1	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	100,1	38
	ИТОГО:		33,84	19,56	183,6	764

0,03	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,78	32,5	1,225
0,2	0,23	9,88	0	54,6	184,4	62,4	7,5
0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,464	0,6025	26,6	2,53	176,3	411,08	138,9	17,235

11 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть	Витами и В1 (мг)	Витами и В2 (мг)	Витами и С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша гречневая с молоком	260	11,4	6,24	45,24	291	0,25	0,12	0	0	214,2	279	152	5
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
	Хлеб	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
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	ИТОГО:		20,07	21,16	89,72	613,85	0,302	0,202	0,14	92	412,2	416	170,6	6,44

обед

39(1)	Салат витаминный	60	0,78	2,52	4,26	43,8	0,048	0,084	20,04	0	49,2	46,8	20,4	0,96
139(2)	Суп картофельный с клёцками , куры*	13/250	5,3	3,45	21,1	139	0,13	0,1275	7,2	42,5	37,88	100,75	31	1,475
317(2)	Поджарка из филе минтая*	75/20	20,2	13,8	11	264	0,1	0,14	4,74	0,013	34,15	192,54	31,64	0,92
494(2)	Гарнир сложный*	150	4,44	5,22	11,6	157,5	0,0975	0,075	15,53	2,25	63,75	72	30	1,125
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	30	2,39	0,3	14,9	68	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	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
	фрукты (груши)	100	0,6	0	16	63	0,025	0,025	0,1	0	18,24	16	12	2,3
	ИТОГО:		35,71	25,49	130,8	949,3	0,4895	0,4965	53,61	44,763	266,6	518,99	173,04	10,49

12 день

завтрак

№ раскв. эки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть.
492(1)	Плов из кур	150	11,4	9,75	27,15	260,17
64(1)	Рубленые яйца с маслом и зелуком	30	2,58	6,45	0,39	71,1
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	ИТОГО:		19,64	21,12	80,16	599,12

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	н А (мг рет. экв)	Кальци ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,105	0,135	1,5	0,03	26,18	102	38,51	1,45
0,015	0,1	11,8	50	17,5	13,31	3,58	0,56
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,02	0,08	0,4	0	34	50	0	0
0,184	0,327	13,7	50,03	85,68	191,31	47,69	2,45

обед

102(1)	Салат из морской капусты.	60	1,56	1,9	2,9	37,8
111(1)	Борщ сибирский куря, сметана.	13/250/10	6,6	7,25	16,4	158
488(1)	Филе индейки тушеное с овощами	75/188	14,625	19,55	25,125	336
639(1)	Компот из изюма, чернослива с витамином "с"	200	0,4	0	27,4	106
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		26,98	29,2	94,83	743,8

0,1	0,11	2,52	27	20	27,5	50,4	1,53
0,085	0,1075	9,05	25,5	52,25	79,63	46	1,075
1,35	0,21	10,65	0	39	100,5	48	2,025
0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
1,624	0,4725	48,22	52,5	144,7	276,53	170,4	6,54

13 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
413(1)	Сосиска отварная детская	75/5	8,25	22,15	1,28	243,4
101(1)	кукуруза консервир.	20	0,44	0,08	2,24	11,6
516(1)	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	36,6	177
630(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		18,85	25,75	66,39	634,85

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В С (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,03	0,0625	0	0	18,5	105,75	12	1,35
0	0,02	0,96	0	1	10	0	0,08
0,06	0,015	0	0	12	34,5	7,5	0,75
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,144	0,1295	1,56	0	105,5	226,25	37,1	3,42

обед

71(1)	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
138(1)	Суп картофельный с рыбными консервами.	25/250	6,14	4,43	18,3	147
485(1)	Голубцы ленивые	110/50	10,86	11,27	10,46	200
631(1)	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:	410	22,63	22,66	97,04	696,4

0,0396	0,0468	7,51	12,48	51,24	46,08	14,76	0,6
0,1	0,08	20,2	0	49,5	100	49	1,6
0,055	0,08	6,8	0	35,5	92	33	1,25
0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,3136	0,2518	49,91	12,48	179,6	303,98	123,76	7,56

14 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть
366(1)	Запеканка творожная со смет.соус	75/15	11,25	9,9	10,27	179,2
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	ИТОГО:		20,1	22,5	50,83	488,2

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци ний (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,05	0,24	0,3	20	113	163	23	0,5
0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,1175	0,4465	0,925	72,5	272,7	301	49,15	1,785

обед

22(1)	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,6	4,26	2,52	51,6
129(1)	Щи вегетарианские из кваш. капусты со смет.	250/10	2,4	5,2	10,3	100
330(2)	Шницель рыбный*	75/5	11,255	7,62	6,33	172
511(1)	Рис	150	3,6	9	35,7	244,5
651(2)	Напиток из кураги и мёда с витамином «С»	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	ИТОГО:		22,15	26,98	111,9	812,1

0,025	0,03	27,48	15	22,5	16,5	8,5	0,4
0,03	0,06	12,55	23	59,88	50,89	23,5	0,85
0,0825	0,0975	2,1	22,5	79,8	128	42	1,275
0,02	0,01	0	0	10	51	18	0,4
0,04	0,08	8	0	40	36	20	0,4
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,2965	0,3225	60,13	60,5	243,6	344,29	135	6,635

15 день

завтрак

№ раскла дки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Энерг. цен-ть
462(1)	Тефтели из говядины в соусе	90	5,76	5,1	5,1	90,6
534(1)	Капуста свежая тушеная	150	2,85	9,3	7,95	126
630(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5
96(1)	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5
	ИТОГО:		16,02	22,77	58,55	572,45

Витами и В1 (мг)	Витами и В2 (мг)	Витами и С (мг)	Витами и А (мг рет. экв)	Кальц ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,04	0,06	0,9	0	22	107	19	0,8
0,045	0,045	25,5	0	87	60	30	1,2
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0,159	0,347	27	43	194	273	72,6	3,84

обед

63(1)	Салат "Несвижский" с сельдью	60	3,06	5,82	3,12	77,4
148(1)	Суп —лапша на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120
437(1)	Куры отварные,масло	75/5	13,4	5,25	0,45	151
511(1)	Рис	150	3,6	9	35,7	244,5
639(1)	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминым комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		27,25	26,37	107,6	822,9

0,033	0,039	7,44	10,4	42,7	38,4	12,3	0,5
0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
0,02	0,07	0,8	23	19	89	11	0,9
0,02	0,01	0	0	10	51	18	0,4
0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,332	0,304	34,24	95,4	143,1	303,3	85,3	5,41

16 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть
311(1)	Каша пшённая на цельном молоке	150/8	3,3	6,9	19,05	156
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	4	28,4	156
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	ИТОГО:		14,57	25,82	76,93	576,85

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,25	0,03	0	0	133,5	160,7	65	2,2
0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
0,02	0,08		0	66	48	0	0
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0,322	0,192	0,14	92	385,5	337,7	77,6	2,84

обед

19(1)	Салат из свежих помидоров	60	1,68	5,16	2,28	63
132(1)	Рассольник ленинградский кури, сметана	13/250/10	5,7	7,45	20,5	175
232(3)	Кальмары в *сметанном соусе	100	18,2	8,12	0,64	157
520(1)	Пюре картофельное.	150	3,15	8,25	21,75	189
699(1)	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,3
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,1	38
	ИТОГО:		32,62	29,48	92,37	783,3

0,03	0,036	10,86	18	27	19,8	10,2	0,48
0,015	0,1075	11,85	25,5	58,38	93,63	36	1,275
0,18	0,09	1,5	0	62	14,7	90	1,1
0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1
0,04	0,02	72	0	76	36	14	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,484	0,3785	101,81	47,5	278,8	299,03	194,2	5,165

17 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
285(2)	Омлет натуральный с сыром*	160	14,55	29,76	2,88	363,2
101(1)	Икра кабачковая	30	0,42	1,52	2,7	28,2
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		18,33	32,6	44,5	565,25

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В12 (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,09	0,64	1,18	0,32	352,6	377,56	19,23	2,84
0,01	0,025	0,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,144	0,677	1,68	0,32	393,1	430,06	38,33	4,43

обед

16(1)	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4
135(1)	Суп овощной .	13/250	4,6	5,35	12,5	118
458(1)	Рулет из говядины с яйцом соус томатный	120	12,8	10,6	10,3	190
508(1)	Гречка отварная.	150	8,4	10,8	41,25	303
631(1)	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	200	0,2	0	25,8	142
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
	ИТОГО:		30,15	31,51	114,7	906,4

0,012	0,02	4,86	0	19,7	22,85	8,4	0,38
0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
0,06	0,14	2,9	30	38	102	27	1,5
0,12	0,06	0	0	18	108	73,5	2,4
0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,366	0,3425	29,16	32,5	144,6	372,38	161,4	7,615

18 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
328(1)	Плов фруктовый	193	4,5	9	60	280
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
630(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО:		15,51	15,92	96,87	588,85

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В12 (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,101	0,124	2,1	0	106	140,14	92,7	3,16
0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
0,1925	0,3435	3,325	12,5	320	323,64	126,55	4,525

обед

89(1)	Сельдь с луком	25/20/10	3,5	5,5	2	74
139(1)	Суп картофельный с горохом с гречками	13/250	8,6	6,55	22,4	186
417(2)	Котлеты картофельные*	80	10,72	6,81	13,62	134,6
520(1)	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
707(1)	Сок натуральный апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
	Зефир	30	0,24	0	23,49	91,2
	ИТОГО:		31,4	27,61	131,9	888,8

0,02	0,04	2	11	27	70	13	0,8
0,155	0,0975	1	2,5	41,83	104,4	50,5	2,425
0,15	0,25	0,99	0,022	104	122,8	37,5	0,91
0,22	0,15	8,4	6	60	126	45	1,5
0,08	0,04	80	0	36	26	22	0,6
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0	0	0	0	8	4	2	0,4
0,694	0,6025	92,39	19,522	292,2	504,1	184	7,745

19 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
11(1)	Горячий бутерброд сыр, колбаса	30/20/10	3,4	7,86	7,48	103
694(1)	Какао на сгущенном молоке	200	4,1	3,8	27,5	154
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5
96(1)	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,03	38,5
	ИТОГО:		10,15	17,11	54,21	410

Витамины В1 (мг)	Витамины В2 (мг)	Витамины В12 (мг)	Витамины А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,081	0,359	0,07	28	99,5	105,1	11,8	0,8
0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
0,02	0,2	0	3	9	27	6	0,6
0	0,01	0	40	2	3	0	0
0,121	0,649	0,47	71	170,5	185,1	17,8	1,4

обед

45(1)	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	50,4
137(14)	Суп рисовый с фрикадельками мясными	25/250	7,4	5,5	15,1	142
436(1)	Жаркое по-домашнему	250	20,51	10,58	27,06	302,3
639(1)	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавленным морской капустой	20	1,4	0,2	8,11	38
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	ИТОГО:		34,08	19,98	111,4	771,7

0,02	0,03	13,5	0	51	30	16	1,2
0,1	0,1	14	0	75	103	50	2
0,32	0,31	33	0	54,6	174,4	68,57	3,5
0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,559	0,685	72,3	0	230	379,3	161,57	10,21

20 день

завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть
360(1)	Сырник с морковью и слив.молоком	100/20	14,5	11,7	20,8	248
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	ИТОГО:		17,49	12,4	60,5	419

Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
0,08	0,25	0,7	70	165	200	30	0,8
0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
0	0	0	0	12	8	6	0,8
0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
0,14	0,279	10,7	70	198,7	238,5	48,9	4,16

обед

78(1)	Икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6
136(1)	Суп картоф. с макаронад	13/250	4,6	5,35	12,5	119
428(1)	Колбаса жареная	75	9,2	23,18	1,57	252
540(1)	Овощи тушеные	150	2,7	1,85	3,35	225
648(1)	Кисель	200	0	0	21,1	81
	Хлеб пшеничный, обогащённый витаминным комплексом	30	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб ржаной с добавлением морской капусты	20	1,4	0,2	8,11	38
	ИТОГО:		21,19	33,28	68,13	834,6

0,07	0,08	5,16	24	38,4	63,6	40,8	0,72
0,105	0,2775	17,05	50,5	30,16	80,25	86	10,775
0,11	0,08	0	5	14	80	11	0,8
0,075	0,075	12	0	60	80,5	40,5	1,2
0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33
0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
0,429	0,5575	38,61	79,5	179,96	373,25	198,3	14,805

	Белки	Жиры	Углев. оды	Энерг. цен-ть	Витами н В1 (мг)	Витами н В2 (мг)	Витами н С (мг)	Витами н А (мг рет. экв)	Кальц ий (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
ВСЕГО	942,18	995,14	3853	28220,9	32,3662	45,47	1207,45	1870,335	8886,8	13358,16	4186,92	384,155

ср. за день	47,109	49,757	192,65	1411,04	1,61831	2,2735	60,3723	93,51675	444,34	667,9078	209,346	19,2078
-------------	--------	--------	--------	---------	---------	--------	---------	----------	--------	----------	---------	---------

норма	46,2	47,4	201	1410
--------------	------	------	-----	------

завтраки	368,42	446,93	1545	11655,1
обедаы	573,76	548,21	2308,1	16565,8
всего	942,18	995,14	3853	28220,9

завтраки	18,421	22,347	77,25	582,757
обедаы	28,688	27,411	115,4	828,288
всего	47,109	49,757	192,65	1411,04

	норма				
завтраки	19,25	19,75	83,75	587,5	
обедаы	26,95	27,65	117,25	822,5	
всего	46,2	47,4	201	1410	

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.