



Директор МБОУ СОШ №17
МБОУ _____ Иванова Е.В. /
«СОШ №17» подпись _____
Ф.И.О



Разработано
Директор МБОУ «Феникс»
М.Ю Ожгихина

Примерное 12-ти дневное меню рациона для организации питания детей в МБОУ СОШ №17 г.Саранула, 2022/2023год

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний-летний

Возрастная категория: с 11лет и старше

День 1

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая	200г	5,9	8,2	21	163	0,18	3,7	45	45	0	28,75	2,5
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
366-2004	Запеканка из творога	75г	10,3	7,5	8,7	183	0,065	2,3	145	0	116,1	20	1,2
производство	Сыр	15г	2,1	2,4	2,44	36,8	0,05	0,42	0,04	8	63	3,85	0,7
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
	Итого		21,2	21,8	78,8	565,8	0,295	8,7	190,0	263,0	299,1	62,8	4,5
Обед													
134-2004	Суп картофельный с макаронными изд и курицей	250 г	4	2,6	23	154	0,12	4,16	0	45	100	20	0
516-2004	Макаронные изделия отварные	200 г	8,27	5,47	46,67	297,33	0,11	0,02	0,00	68,88	54,67	26,64	0,16
451-2004	Котлета мясная	100г	11,3	7,9	16	210	0,222	0	125,4	68,1	91,22	12,33	3,88
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
33-2004	Салат "дружба"*	60г	1,2	6,66	1,8	66,6	0,018	20	30	0	23,52	8	0,5
	Итого		27,7	26,3	134,1	910,9	0,467	26,5	155,4	392,0	389,4	77,2	4,6
	Итого за день		48,9	48,1	212,8	1476,7	0,8	35,2	345,4	655,0	688,5	140,0	9,1

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 2

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
127-2008	Каша пшеничная молочная жидкая	250г	9,3	7,8	42,5	356,5	0,11	2	148,32	185,87	15,78	37,2	2,72
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	100	20,2	0
685-2004	Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	14	18	106	3,55	1,84
337-2004	Яйцо вареное	1 шт	5,12	4,64	0,28	63,48	0,2	0,4	22,7	0	68,78	0,12	0,15
	Итого		20,72	20,94	77,62	601,98	0,31	3,24	185	268,87	298,6	65,07	5,71
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой ,картофелем и курицей	250/20 г	8	5	15	204	0,14	5,7	2,8	245,95	0	25,2	0,8
520-2004	Пюре картофельное	200 г	5,47	11,20	42,00	264,00	0,24	8,00	0,00	56,00	126,67	33,33	0,93
75-2008	Котлета Детская	100г	14,3	6	13,1	197,7	0,035	0	266,85	0	105	16,5	2,12
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
24-2004	Салат из свелы с изюмом*	60г	0,84	3	14,82	72,24	0,03	7,5	1,55	0	38,52	5,1	1,11
685-2004	Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого		30,7	28,9	114,9	847,9	0,445	21,2	271,2	367,0	398,2	94,3	6,0
	Итого за день		51,4	49,8	192,5	1449,9	0,8	24,4	456,2	635,8	696,7	159,4	11,7

* Замена на консервированные овощи по сезону

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 3

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
129-2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	250г	12	9,1	26,6	315	0,28	2,5	145	14,125	0	45,85	3,01
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,47
производство	Печенье	35г	1,6	2,4	10,5	86	0,1	0	55	18,2	12,3	1,3	0
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	0,04	18	108	3,55	0,14
	Итого		20,7	20,0	88,6	656	0,38	5,64	200	260,33	240,3	60,9	3,62
	Обед												
139-2004	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250 г	8,2	7	25	254	0,2	0,8	0,2	64,9	0	57,18	3,5
541-2004	Рагу овощное	180г	4,14	9,144	38,9	174,6	0,15	13,8	284,016	211,98	80,6	0,3	0,496
498-2004	Котлета куринная	100г	14,44	10,22	19,20	271,00	0,05	0,78	0,00	11,47	164,50	25,89	0,96
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
648-2004	Кисель из концентрата	200г	0	0	17	81	0	0	0	20	0	0	0,3
16-2004	Нарезка из свежих огурцов*	60г	0,24	0	0,48	4	0	8,1	0	6,9	0	0	0,18
	Итого		28,9	30,1	115,6	836,6	0,4	23,5	284,2	375,3	365,1	93,6	5,4
	Итого за день		49,7	50,1	204,1	1492,6	0,8	29,1	484,3	635,6	605,4	154,5	9,1

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 4

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
125-2008	Каша манная молочная жидкая	250г	9,1	8	44	335	0,27	3,5	148	175,35	28,75	35,2	0,574
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
685-2004	Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
770-2004	Гребешок с повидлом	50г	3,1	2,1	6,7	128,5	0,007	0,06	49	37,5	13	17	2,4
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	0,04	18	116	3,55	0,14
	Итого		18,5	18,6	85,54	645,5	0,277	4,4	197	295,85	285,8	69,95	4,11
	Обед												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем и курицей	250г	6	6	25	179	0,2	10,5	35,7	75	0	23,3	0,9
510-2004	Каша вязкая гречневая	200г	8	9,4	42	289,3	0,12	3,6	113,87	113,33	246,67	34,47	1,40
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	100г	10,78	9,44	13,33	133,33	0,06	0,00	101,11	76,11	17,78	18,61	1,78
71-2008	Винегрет овощной*	60г	1,2	1,5	5,42	107,2	0,07	7,5	0,5	45,78	1	0	0,39
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
685-2004	Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого		28,1	30,0	115,8	818,8	0,446	21,6	251,2	375,2	393,4	90,6	5,5
	Итого за день		46,6	48,6	201,3	1464,3	0,7	26,0	448,2	671,1	679,2	160,5	9,6

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 5

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
119-2008	Каша "дружба" молочная вязкая	250г	9,6	8,6	35	260	0,28	12,75	146,85	128,5	0	30,7	2,45
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	0,04	18	116	3,55	0,14
производство	Масло сливочное	10 г	0,05	3,5	0,06	77	0	0	41,23	1,2	1,9	9,8	3,1
693-2004	Кофейный напиток	200 г	3,06	2,08	32,04	158,4	0	1,3	0	60	2,5	7	0
	Итого		18,8	22,7	86,9	619,4	0,3	14,9	188,1	267,7	240,4	61,3	5,7
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой ,картофелем и курицей	250/20 г	8	5	15	204	0,14	5,7	2,8	168,5	0	25,2	0,8
81-2008	Фрикадельки Петушок	100г	14,50	11,00	15,60	254,30	0,18	0,80	237,61	0,00	78,00	0,39	2,28
510-2004	Каша вязкая рисовая	200г	3	8	40	224	0,13	5,6667	31,5	0	188,4	55	2,7
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	16	120	10,2	0
16-2004	Нарезка изсвежих огурцов*	60г	0,24	0	0,48	4	0	8,1	0	6,9	0	0	0,18
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
	Итого		28,7	27,7	117,7	869,3	0,45	22,6	271,9	341,4	386,4	90,8	6,0
	Итого за день		47,5	50,4	204,6	1488,7	1,46	74,913	920,1	1218,2	1254	304,08	23,4

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 6

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. эке)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая	200г	5,9	8,2	21	163	0,18	3,7	45	45	0	19,95	1,2
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
366-2004	Запеканка из творога	100г	13,50	10,00	11,60	244,00	0,17	8,87	135,00	0,00	154,80	34,47	2,50
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
	Итого		22,3	21,9	79,2	590,0	0,35	14,9	180,0	255,0	274,8	64,6	3,8
	Обед												
134-2004	Суп картофельный с макаронными изд и курицей	250 г	4	2,6	23	154	0,12	4,16	0	45	100	20	0
516-2004	Макаронные изделия отварные	200 г	8,27	5,47	46,67	297,33	0,11	0,02	0,00	68,88	64,67	26,64	0,16
413-2004	Сосиска отварная	100г	13,67	18,89	10,00	255,00	0,18	0,00	274,44	177,61	55,50	23,17	3,24
686-2004	Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58	0	8	0	35,8	23	12	2
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
19-2004	Нарезка из свежих помидор *	60г	0,1	0	5,42	52	0,048	9,85	0	30,97	0	0	0,39
	Итого		28,1	30,7	115,1	868,3	0,455	22,0	274,4	418,3	363,2	92,0	5,8
	Итого за день		50,5	52,6	194,3	1458,3	0,8	36,9	454,4	673,3	638,0	156,6	9,6

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний-зимний,весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

День 7

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. эке)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая	200г	5,9	8,2	21	163	0,18	3,7	45	45	0	19,95	1,2
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
производство	Печенье	35г	3,2	1,7	27	172	0,07	0	75	69,89	12,3	10,3	0
337-2004	Яйцо вареное	1 шт	5,12	4,64	0,28	63,48	0,0284	0	84,09	0	77,56	4,848	1,01
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	25	38	66	3,55	0,14
686-2004	Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58	0	8	0	35,8	23	12	1,6
	Итого		20,5	23,0	83,1	580,48	0,278	12,54	229,1	248,69	298,9	60,848	3,95
	Обед												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем и курицей	250г	6	6	25	179	0,2	10,5	35,7	75	0	23,3	0,9
87-2008	Суфле золотая рыбка	100г	10,12	9,78	11,00	154,00	0,12	0,44	228,80	187,44	150,99	28,56	2,90
516-2004	Макаронные изделия отварные	200 г	8,27	5,47	46,67	297,33	0,09	0,02	0,00	68,88	64,67	26,64	0,16
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
24-2004	Салат из свелы с изюмом*	60г	0,84	3	12,42	72,24	0,03	11,5	5,55	0	38,52	5,1	1,11
648-2004	Кисель из концентрата	200г	0	0	17	81	0	0	0	20	0	0	0,3
	Итого		27,1	27,9	127,1	835,6	0,44	22,5	270,1	411,3	374,2	93,8	5,4
	Итого за день		47,6	51,0	210,2	1416,1	0,7	35,0	499,1	660,0	673,0	154,6	9,3

* Замена на консервированные овощи по сезону

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 8

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
127-2008	Каша пшенинная молочная жидкая	250г	11,8	7,8	45,2	356,5	0,024	2	148,75	185,87	15,78	37,2	1,72
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	20,2	0
производство	Масло сливочное	10 г	0,05	4,5	0,06	77	0,26	0	41,23	1,2	1,9	0,04	0,76
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	0,04	18	116	3,55	0,14
685-2004	Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
	Итого		18,2	20,8	80,1	615,5	0,28	2,84	190	270,07	261,7	64,99	3,62
	Обед												
181-2004	Уха с перловой крупой и минтаем	250 г	4,5	1	1,2	127	0,096	0	0	0	0	19,25	1,2
510-2004	Каша вязкая гречневая	200г	8	9,4	42	289,3	0,12	3,6	113,87	13,33	246,67	34,47	1,40
463-2004	Биточки Ежики(тефтели мясные с рисом)	100г	10,78	9,44	13,33	133,33	0,08	0,00	101,11	76,11	17,78	18,61	1,78
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
16-2004	Нарезка из свежих огурцов*	60г	0,24	0	0,48	4	0	8,1	0	6,9	0	0	0,18
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	3,3	0	150	0	0	0,07
	Итого		26,5	23,5	103,6	736,6	0,296	15,0	215,0	306,3	384,4	82,5	4,6
	Итого за день		44,6	44,3	183,7	1352,1	0,6	17,8	405,0	576,4	646,1	147,5	8,2

* Замена на консервированные овощи по сезону

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 9

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
337-2004	Яйцо вареное	1 шт	5,12	4,64	0,28	63,48	0,0284	0	105,04	0	77,56	4,848	1,01
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
685-2004	Чай с сахаром	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	0,04	18	35	3,55	0,14
производство	Масло сливочное	5г	0,025	1,65	0,003	38,5	0,03	0	26,9	0,7	0,8	2,2	0,9
125-2008	Каша манная молочная жидкая	250г	9,1	8	44	290	0,27	3,5	48	175,35	28,75	35,2	0,574
	Итого		20,545	22,79	79,123	573,98	0,328	4,34	180	259,05	270,1	59,998	3,62
	Обед												
124-2004	суп щи из св.капусты с картофелем и курицей	250г	6	6	25	179	0,2	8,5	12,7	175	0	23,3	0,9
510-2004	Каша вязкая рисовая	200г	3	8	45	224	0,13	5,6667	61,5	23,8	188,4	31	2,7
81-2008	Фрикадельки Петушок	90г	13,05	9,9	14,04	228,87	0,175	0,72	213,85	0	70,2	0,35	2,05
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
686-2004	Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
78-2004	Икра морковная*	60г	2,32	1,2	6	94,9	0,03	9	35,8	45	32,28	12	0,38
	Итого		26,5	28,8	120,0	836,8	0,535	23,9	323,9	339,6	433,9	88,9	8,0
	Итого за день		47,0	51,6	199,2	1410,8	0,9	28,2	503,8	598,7	704,0	148,8	11,6

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 10

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
160-2004	Суп молочный с вермишелью	250 г	8,6	6	24,7	141	0,24	0,6	98,95	45,25	0	46,86	3,01
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
производство	Масло сливочное	20г	3	8,5	0,12	156	0,09	0	82,26	2,2	4	2,5	0,5
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,94	72	0	0,84	0,04	18	116	3,55	0,04
	Итого		18,74	23	76,37	552	0,33	3,74	181,3	275,45	240	63,11	3,62
	Обед												
134-2004	Суп картофельный с макаронами изд и курицей	250 г	4	2,6	23	154	0,25	9,14	68,5	38	135	26	0
516-2004	Макаронные изделия отварные	200 г	8,27	5,47	46,67	297,33	0,09	0,02	0,00	68,88	64,67	26,64	0,16
413-2004	Сосиска отварная	100г	13,67	18,89	10,00	255,00	0,03	3,00	274,44	177,61	55,50	23,17	3,24
19-2004	Нарезка из свежих помидор *	60г	0,1	0	5,42	52	0,048	9,85	0	30,97	0	0	0,39
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
686-2004	Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
	Итого		28,1	30,7	115,1	868,3	0,418	22,0	342,9	411,3	398,2	98,0	5,8
	Итого за день		46,9	53,7	191,5	1420,3	0,7	25,8	524,2	686,7	638,2	161,1	9,4

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенний-зимний,весенний
Возрастная категория: с 11лет и старше

День 11

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
129-2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	250г	12	9,1	26,6	230	0,28	2,5	145	14,125	0	45,85	1,82
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	0,04	18	116	3,55	0,14
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	21,8	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
770-2004	Гребешок с повидлом	50г	2,1	2,1	17,1	118,5	0,001	0,06	38	47,5	29	7	2,4
	Итого		21,2	19,7	85,3	603,5	0,281	5,7	183,0	289,6	265,0	66,6	4,4
	Обед												
110-2004	Суп борщ с капустой ,картофелем и курицей	250/20 г	8	5	15	204	0,14	10,85	69	158,5	0	2,5	0,5
451-2004	Котлета мясная	100г	11,3	7,9	16	210	0,222	0	97	68,1	91,22	12,33	3,18
510-2004	Каша вязкая пшеничная	150г	5,22	8,28	49,00	216,00	0,036	0	0	9,36	177,3	25	0,2
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
78-2004	Икра свекольная*	60г	2,74	3,24	5,4	77,7	0,036	8,3	148	39,18	0	37,85	0,14
686-2004	Чай с лимоном	200 г	0,2	0	15	58	0	0	0	35,8	23	12	2
	Итого		29,4	28,1	115,4	817,7	0,434	19,2	314,0	370,9	411,5	99,9	6,0
	Итого за день		41,8	44,5	169,1	1487,7	0,7	24,9	497,0	660,6	676,5	166,5	10,5

* Замена на консервированные овощи по сезону

День : суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний-зимний,весенний
 Возрастная категория: с 11лет и старше

День 12

№ рецепта	Наименование	Вес,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность,ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	С	А(рет. экв)	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая	200г	5,9	7,1	21	163	0,18	3,7	45	65	0	19,95	1,2
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
366-2004	Запеканка из творога	75г	7,81	7,5	17,8	183	0,065	2,3	105	0	116,1	20	1,2
693-2004	Какао с молоком	200 г	3,2	1,4	25	120,6	0,04	1,3	12	121	19,85	10,1	0,42
производство	Масло сливочное	5г	0,025	1,65	0,003	38,5	0,03	0	26,9	0,7	0,8	2,2	0,9
	Итого		18,8	21,4	78,8	557,1	0,3	7,3	188,9	246,7	256,8	62,5	3,7
	Обед												
134-2004	Суп крестьянский с крупой	250 г	2,56	5,7	15	113	0,39	1,25	0	38	175,85	56,7	1,3
492-2004	Плов из курицы	150/50	18	8	53,5	347	0,034	1,44	189	90,1	16	16,3	2,01
639-2004	Компот из смеси сухофруктов	200 г	1,04	0	31,61	131	0	2,3	0	150	0	0	0,07
производство	Хлеб пшеничный/ржаной	30 г	1,9	3,7	15	52	0	0	0	60	120	10,2	0
производство	Сыр	20 г	4,2	4,8	4,84	72	0	0,84	0,04	28	66	3,55	0,14
33-2004	Салат "дружба"*	100г	2	9,9	3	111	0,03	25	85	0	39,2	5	1,93
	Итого		29,7	32,1	123,0	826,0	0,454	30,8	274,0	366,1	417,1	91,8	5,5
	Итого за день		48,5	53,5	201,8	1383,1	0,8	38,1	462,9	612,8	673,8	154,2	9,2

* Замена на консервированные овощи по сезону

Исполнитель

Ожгихина М.Ю

Используемая литература при составлении меню: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики Ижевск 2008 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности