

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Пензенской области  
/ К.Ф. Салихов /



УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №1 с.Средняя Елюзань

/ З.Д.Гурдина /



# **Перспективное 12 дневное меню для организации питания учащихся в МБОУ СОШ №1 с.Средняя Елюзань**

**осеннее - зимне - весеннего сезона**

**Возрастная категория учащихся с 12 до 18 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57					
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40					
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72					
	<b>Итого</b>		<b>17,21</b>	<b>23,32</b>	<b>92,32</b>	<b>648,88</b>	<b>0,18</b>	<b>3,05</b>	<b>82,9</b>	<b>164,38</b>	<b>326,67</b>	<b>318,61</b>	<b>111,75</b>	<b>29,69</b>					
	<b>ОБЕД</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52					
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,9	18,90	0,66					
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	136,5	225	50,5	41,67					
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>Итого</b>		<b>25,79</b>	<b>26,3</b>	<b>114,96</b>	<b>913,56</b>	<b>0,25</b>	<b>49,7</b>	<b>29,5</b>	<b>3,83</b>	<b>247,44</b>	<b>632,92</b>	<b>143,3</b>	<b>46,00</b>					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20					
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80					
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,0</b>					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	<b>Всего</b>		<b>51,5</b>	<b>53,82</b>	<b>233,23</b>	<b>1738,04</b>	<b>0,47</b>	<b>57,0</b>	<b>132,4</b>	<b>168,51</b>	<b>687,11</b>	<b>1064,53</b>	<b>273,55</b>	<b>78,69</b>					



День: вторник  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/1	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	-	-	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00				
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
ПР	Багет нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
15	Сыр( порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30				
	<b>Итого</b>		<b>20,71</b>	<b>25,52</b>	<b>77,12</b>	<b>621,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,54</b>	<b>118,00</b>	<b>2,89</b>	<b>436,63</b>	<b>470,21</b>	<b>168,46</b>	<b>6,63</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02				
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,02	26,20	1,17				
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53				
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>31,58</b>	<b>34,7</b>	<b>109,47</b>	<b>991,29</b>	<b>0,336</b>	<b>29,45</b>	<b>-</b>	<b>6,28</b>	<b>135,18</b>	<b>476,87</b>	<b>131,74</b>	<b>8,162</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Изделия кондитерские	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13				
	<b>Итого</b>		<b>5,33</b>	<b>6,26</b>	<b>18,94</b>	<b>156,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,88</b>	<b>38,00</b>	<b>0,26</b>	<b>158,20</b>	<b>136,15</b>	<b>20,50</b>	<b>0,33</b>				
	Используется йодированная соль																	
	Используется йодированная соль																	
	<b>Всего</b>		<b>57,62</b>	<b>66,48</b>	<b>205,53</b>	<b>1768,94</b>	<b>0,656</b>	<b>31,87</b>	<b>156,00</b>	<b>9,43</b>	<b>730,01</b>	<b>1083,23</b>	<b>320,7</b>	<b>15,122</b>				



День: среда  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30				
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
	<b>Итого</b>		<b>11,28</b>	<b>13,5</b>	<b>47,84</b>	<b>357,98</b>	<b>0,46</b>	<b>4,03</b>	<b>171,6</b>	<b>1,03</b>	<b>136,53</b>	<b>254,1</b>	<b>53,67</b>	<b>4,76</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99				
246	Гуляш	100	11,83	11,50	2,25	165,83	0,08	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92				
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>24,75</b>	<b>26,79</b>	<b>78,22</b>	<b>793,84</b>	<b>2,02</b>	<b>41,34</b>	<b>44,20</b>	<b>4,56</b>	<b>165,92</b>	<b>324,73</b>	<b>121,72</b>	<b>7,00</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Печенье замяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13				
	<b>Итого</b>		<b>6,83</b>	<b>4,14</b>	<b>21,32</b>	<b>149,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>25,50</b>	<b>0,26</b>	<b>163,20</b>	<b>136,15</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	<b>Всего</b>		<b>42,86</b>	<b>44,43</b>	<b>147,38</b>	<b>1301,6</b>	<b>2,54</b>	<b>46,12</b>	<b>241,3</b>	<b>5,85</b>	<b>465,65</b>	<b>714,98</b>	<b>197,14</b>	<b>12,09</b>				



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
		<b>ЗАВТРАК</b>																		
182		Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58					
388		Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634					
ПР		Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР		Молоко стужённое с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04					
		<b>Итого</b>		<b>11,77</b>	<b>8,38</b>	<b>84,56</b>	<b>438,16</b>	<b>0,242</b>	<b>100,2</b>	<b>10,00</b>	<b>3,31</b>	<b>119,64</b>	<b>203,5</b>	<b>65,14</b>	<b>3,584</b>					
		<b>ОБЕД</b>																		
54		Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72					
94		Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02					
243		Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64					
309		Макароны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94					
636		Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2					
ПР		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
ПР		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
		<b>Итого</b>		<b>26,55</b>	<b>49,04</b>	<b>101,67</b>	<b>1096,25</b>	<b>0,52</b>	<b>31,36</b>	<b>36,36</b>	<b>8,12</b>	<b>138,41</b>	<b>362,52</b>	<b>104,23</b>	<b>8,71</b>					
		<b>ПОЛДНИК</b>																		
ПР		Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24					
389		Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8					
		<b>Итого</b>		<b>0,73</b>	<b>0,4</b>	<b>48,6</b>	<b>200,91</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	<b>0,15</b>		<b>45,36</b>	<b>13,64</b>	<b>15,36</b>	<b>1,04</b>					
		Используется йодированная соль, зелень																		
		<b>Всего</b>		<b>39,05</b>	<b>57,82</b>	<b>234,83</b>	<b>1735,32</b>	<b>0,802</b>	<b>135,56</b>	<b>46,51</b>	<b>11,43</b>	<b>303,41</b>	<b>579,66</b>	<b>184,73</b>	<b>13,334</b>					



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25	32,01	0,78				
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
8	Бутерброд	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72				
	<b>Итого</b>		<b>16,83</b>	<b>16,5</b>	<b>65,72</b>	<b>498,2</b>	<b>0,198</b>	<b>2,71</b>	<b>56,6</b>	<b>163</b>	<b>369,97</b>	<b>348,55</b>	<b>120,69</b>	<b>29,9</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	35,64	86,67	35,64	1,38				
234	Котлета рыбная рубленая запеченная	100	13,38	4,38	1,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75				
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,50	5,36				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>39,17</b>	<b>22,59</b>	<b>93,38</b>	<b>891,2</b>	<b>0,904</b>	<b>38,43</b>	<b>46,41</b>	<b>3,87</b>	<b>275,06</b>	<b>640,96</b>	<b>184,9</b>	<b>12,33</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20				
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80				
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,0</b>				
	Используется йодированная соль																	
	зелень																	
	<b>Всего</b>		<b>64,5</b>	<b>43,29</b>	<b>185,05</b>	<b>1565,00</b>	<b>1,142</b>	<b>45,39</b>	<b>123,01</b>	<b>167,17</b>	<b>758,03</b>	<b>1102,51</b>	<b>324,09</b>	<b>45,23</b>				



День: суббота  
Неделя: первая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	11,87	5,47	1,39	309,15	0,27	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68			
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	156,6	102,80	17,42	0,61			
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-			
	<b>Итого</b>		<b>15,94</b>	<b>14,51</b>	<b>32,37</b>	<b>543,03</b>	<b>0,35</b>	<b>1,43</b>	<b>52,00</b>	<b>185,37</b>	<b>411,9</b>	<b>213,99</b>	<b>7,62</b>			
<b>ОБЕД</b>																
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	21,19	33,98	24,00	1,32			
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	4,20	153,90	0,18	1,20	-	99,00	393,00	57,00	2,70			
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	33,00	344,32	0,08	43,20	-	151,60	119,00	57,20	4,60			
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	16,4	23,6	-	0,18			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	13,80	63,60	15,00	1,86			
	<b>Итого</b>		<b>21,99</b>	<b>26,08</b>	<b>91,53</b>	<b>912,2</b>	<b>0,42</b>	<b>52,43</b>	<b>-</b>	<b>308,89</b>	<b>659,28</b>	<b>163,1</b>	<b>10,99</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20			
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	14	11	24	1			
	<b>Итого</b>		<b>3,70</b>	<b>2,46</b>	<b>19,74</b>	<b>115,90</b>	<b>0,82</b>	<b>20</b>	<b>13,0</b>	<b>22,2</b>	<b>28,4</b>	<b>27</b>	<b>1,2</b>			
	Используется йодированная соль, зелень															
	<b>Всего</b>		<b>41,63</b>	<b>43,05</b>	<b>143,64</b>	<b>1571,13</b>	<b>1,59</b>	<b>73,86</b>	<b>65,00</b>	<b>516,46</b>	<b>1099,58</b>	<b>404,09</b>	<b>19,81</b>			



День: понедельник  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30				
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
15	Сыр( порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30				
	<b>Итого</b>		<b>16,41</b>	<b>18,42</b>	<b>63,69</b>	<b>486,18</b>	<b>0,46</b>	<b>3,44</b>	<b>149,6</b>	<b>0,94</b>	<b>496,53</b>	<b>415,21</b>	<b>72,66</b>	<b>3,93</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02				
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66				
259	Жаркое по-домашнему с курицей	350	33,35	36,65	2,26	574,41	0,62	42,82	-	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79				
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>44,7</b>	<b>47,32</b>	<b>84,13</b>	<b>1158,12</b>	<b>0,876</b>	<b>61,4</b>	<b>-</b>	<b>6,74</b>	<b>178,54</b>	<b>834,49</b>	<b>158,53</b>	<b>10,912</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13				
	<b>Итого</b>		<b>6,83</b>	<b>4,14</b>	<b>21,32</b>	<b>149,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>25,50</b>	<b>0,26</b>	<b>163,20</b>	<b>136,15</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>				
	Используется йодированная соль, зелень																	
	<b>Всего</b>		<b>67,94</b>	<b>69,88</b>	<b>169,14</b>	<b>1794,08</b>	<b>1,396</b>	<b>65,59</b>	<b>175,1</b>	<b>7,94</b>	<b>838,27</b>	<b>1385,85</b>	<b>252,94</b>	<b>15,172</b>				





День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Багет нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
	<b>Итого</b>		<b>15,28</b>	<b>11,7</b>	<b>62,51</b>	<b>393,96</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>105,00</b>	<b>3,53</b>	<b>70,5</b>	<b>256,03</b>	<b>71,43</b>	<b>6,04</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58				
99	Суп овощной со сметаной	300	2,73	2,79	4,71	90,03	0,09	12,75	-	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99				
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53				
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>32,37</b>	<b>31,67</b>	<b>103,5</b>	<b>998,48</b>	<b>0,49</b>	<b>22,96</b>	<b>-</b>	<b>4,04</b>	<b>125,21</b>	<b>641,65</b>	<b>156,68</b>	<b>8,25</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24				
389	Сок виноградный	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
	<b>Итого</b>		<b>3,73</b>	<b>2,67</b>	<b>45,20</b>	<b>219,71</b>	<b>0,03</b>	<b>1,47</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>164,03</b>	<b>134,64</b>	<b>30,69</b>	<b>2,64</b>				
	Используется йодированная соль																	
	зелень																	
	<b>Всего</b>		<b>51,38</b>	<b>46,04</b>	<b>211,21</b>	<b>1612,15</b>	<b>0,77</b>	<b>24,7</b>	<b>105,00</b>	<b>7,57</b>	<b>359,74</b>	<b>1032,32</b>	<b>258,8</b>	<b>16,93</b>				



Для документов

День: среда  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
210	Омлет натуральный	200/1	19,91	28,17	4,4	345,08	0,14	0,4	430,43	1,23	150,54	337,71	25,63	3,94				
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634				
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
	<b>Итого</b>		<b>23,06</b>	<b>35,95</b>	<b>39,78</b>	<b>569,14</b>	<b>0,182</b>	<b>100,4</b>	<b>470,43</b>	<b>1,72</b>	<b>181,18</b>	<b>367,41</b>	<b>38,97</b>	<b>4,904</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72				
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02				
243	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64				
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63				
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>24,26</b>	<b>46,09</b>	<b>98,13</b>	<b>1018,00</b>	<b>0,45</b>	<b>24,99</b>	<b>68,76</b>	<b>6,39</b>	<b>123,75</b>	<b>406,05</b>	<b>125,85</b>	<b>9,33</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20				
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80				
	<b>Итого</b>		<b>8,50</b>	<b>4,20</b>	<b>25,95</b>	<b>175,6</b>	<b>0,04</b>	<b>4,25</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>113,0</b>	<b>113,0</b>	<b>18,50</b>	<b>3,0</b>				
	Используется йодированная соль																	
	<b>Всего</b>		<b>55,82</b>	<b>86,24</b>	<b>163,86</b>	<b>1762,74</b>	<b>0,672</b>	<b>129,64</b>	<b>559,19</b>	<b>8,41</b>	<b>417,93</b>	<b>886,46</b>	<b>183,32</b>	<b>17,234</b>				



День: четверг  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
<b>120</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25										0,78	
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0										2,40	
<b>ПР</b>	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10										0,33	
<b>15</b>	Сыр( порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0										0,30	
	<b>Итого</b>		<b>19,49</b>	<b>17,18</b>	<b>65,23</b>	<b>512,83</b>	<b>0,178</b>	<b>2,67</b>	<b>117,6</b>	<b>0,54</b>	<b>625,17</b>	<b>472,35</b>										<b>3,81</b>	
	<b>ОБЕД</b>																						
<b>59</b>	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98										1,32	
<b>82</b>	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,02										1,17	
<b>312</b>	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60										1,14	
<b>278</b>	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	3,17	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58										3,75	
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40										0,18	
<b>ПР</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10										0,33	
<b>ПР</b>	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60										1,86	
	<b>Итого</b>		<b>21,34</b>	<b>23,67</b>	<b>87,23</b>	<b>806,28</b>	<b>1,82</b>	<b>26,05</b>	<b>73,37</b>	<b>6,52</b>	<b>173,91</b>	<b>488,28</b>										<b>9,75</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																						
<b>ПР</b>	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40										0,20	
<b>386</b>	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75										0,13	
	<b>Итого</b>		<b>5,33</b>	<b>6,26</b>	<b>18,94</b>	<b>156,65</b>	<b>0,06</b>	<b>0,88</b>	<b>38,00</b>	<b>0,26</b>	<b>158,20</b>	<b>136,15</b>										<b>0,33</b>	
	Используется йодированная соль																						
	зелень																						
	<b>Всего</b>		<b>46,16</b>	<b>47,11</b>	<b>171,4</b>	<b>1475,76</b>	<b>2,058</b>	<b>29,6</b>	<b>228,97</b>	<b>7,32</b>	<b>957,28</b>	<b>1096,78</b>										<b>13,89</b>	



День: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72				
	<b>Итого</b>		<b>14,14</b>	<b>20,65</b>	<b>72,59</b>	<b>533,68</b>	<b>0,15</b>	<b>1,85</b>	<b>82,9</b>	<b>164,38</b>	<b>181,6</b>	<b>208,74</b>	<b>94,15</b>	<b>29,42</b>				
	ОБЕД																	
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52				
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,9	18,90	0,66				
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	136,5	225	50,5	41,67				
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>25,43</b>	<b>26,00</b>	<b>90,1</b>	<b>834,78</b>	<b>0,25</b>	<b>57,4</b>	<b>29,5</b>	<b>3,63</b>	<b>259,6</b>	<b>596,92</b>	<b>114,3</b>	<b>46,24</b>				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Печенье замятное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13				
	<b>Итого</b>		<b>6,83</b>	<b>4,14</b>	<b>21,32</b>	<b>149,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,75</b>	<b>25,50</b>	<b>0,26</b>	<b>163,20</b>	<b>136,15</b>	<b>21,75</b>	<b>0,33</b>				
	Используется йодированная соль																	
	зелень																	
	<b>Всего</b>		<b>46,4</b>	<b>50,79</b>	<b>184,01</b>	<b>1518,24</b>	<b>0,46</b>	<b>60,00</b>	<b>137,9</b>	<b>168,27</b>	<b>604,4</b>	<b>941,81</b>	<b>230,2</b>	<b>75,99</b>				



День: суббота  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/1	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	-	-	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00				
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00				
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
	<b>Итого</b>		<b>13,75</b>	<b>16,67</b>	<b>77,12</b>	<b>513,51</b>	<b>0,25</b>	<b>1,33</b>	<b>40,00</b>	<b>2,74</b>	<b>172,63</b>	<b>320,21</b>	<b>157,96</b>	<b>6,33</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02				
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	4,20	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70				
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53				
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>Итого</b>		<b>38,76</b>	<b>33,7</b>	<b>101,92</b>	<b>1046,79</b>	<b>0,466</b>	<b>20,35</b>	<b>-</b>	<b>5,08</b>	<b>199,73</b>	<b>816,85</b>	<b>162,54</b>	<b>9,692</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24				
389	Сок виноградный	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
	<b>Итого</b>		<b>3,73</b>	<b>2,67</b>	<b>45,20</b>	<b>219,71</b>	<b>0,03</b>	<b>1,47</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>164,03</b>	<b>134,64</b>	<b>30,69</b>	<b>2,64</b>				
	Используется йодированная соль																	
	<b>Всего</b>		<b>56,24</b>	<b>53,04</b>	<b>224,24</b>	<b>1780,01</b>	<b>0,746</b>	<b>23,15</b>	<b>40,00</b>	<b>7,82</b>	<b>536,39</b>	<b>1271,7</b>	<b>351,19</b>	<b>18,662</b>				



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017г.



Меню разработал МБОУ СОШ №1 с.Средняя Елюзань

Гурдина З.Д.