

РАЗРАБОТАНО

ИП ЖЕЛЕЗНОВА Ю.А.

Ю.А.ЖЕЛЕЗНОВА



2021 г.

Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ  
п. Мичуринский  
Камбулова А.Е.



**Примерное 12-дневное меню  
для организации горячего питания  
обучающихся с 12 лет и старше  
с мая по октябрь**

2021 г.



День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
1.6.1.6	сыр сыр - 26,6	25	6,58	6,67		87,5	0,008	0,17	52,5		250	150	13,75	0,17
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
327,2003 г	каша молочная Дружба крупя пшено - 19 крупя рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
431,2003 г	чай с молоком чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.4.7	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>19,01</b>	<b>22,85</b>	<b>90,2</b>	<b>576,6</b>	<b>0,338</b>	<b>40,11</b>	<b>52,57</b>	<b>0</b>	<b>490</b>	<b>437,32</b>	<b>89,15</b>	<b>3,2</b>
<b>ОБЕД</b>														
43,2004 г	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 99 морковь - 13 лимонная кислота - 0,13 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0,2	4,52	43,17	31,73	17,23	0,58
44, Пермь	суп из овощей капуста белокочанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
516,2004 г 332,2004 г	макаронные отварные макаронные - 68 масло слив - 7 соль - 6,8	200	6,8	2,19	45,6	326	0,085			0,9	13,25	48	12	1,2
639, 2004	компот из смеси сухофруктов сухофрукты - 20 кислота лимонная - 0,2 сахар - 20	200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
<b>ИТОГО</b>			<b>31,77</b>	<b>22,60</b>	<b>146,76</b>	<b>948,84</b>	<b>0,49</b>	<b>58,63</b>	<b>0,46</b>	<b>5,76</b>	<b>110,25</b>	<b>407,51</b>	<b>105,25</b>	<b>14,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
10.10.1.1	вафли	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025		3		4	21	3	0,3
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>ИТОГО</b>			<b>7,35</b>	<b>20,3</b>	<b>52,85</b>	<b>429</b>	<b>0,085</b>	<b>1,8</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>246</b>	<b>209</b>	<b>33</b>	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>58,13</b>	<b>65,75</b>	<b>289,8</b>	<b>1954,44</b>	<b>0,908</b>	<b>100,5</b>	<b>96,03</b>	<b>5,76</b>	<b>846,3</b>	<b>1053,8</b>	<b>227,4</b>	<b>18,34</b>



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
112,Пермь	каша жидкая молоч пшеничная крупа пшеничная - 39,03 молоко - 98,3 масло слив - 4,87 сахар - 4,87 соль - 1,3	200	5,89	7,1	33,5	222	0,2	1,28	0,05	0,16	129,9	181	46,13	1,2
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.4.1	апельсин	200	1,6	0,4	16,2	86	0,06	120			68	45	26	2,2
<b>ИТОГО</b>			13,06	8,76	119,3	615,5	0,43	122,4	0,05	0,16	258	337,2	123,8	6,26
<b>ОБЕД</b>														
16, Пермь	салат из свежих огурцов огурцы свежие - 114 масло растительное - 10 соль - 0,24	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	9,1	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
139,2004	суп картофельный с бобовыми картофель - 67 морковь - 16 горох - 20 лук-репка - 12 масло слив - 5 соль - 2	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
159, 2003 г	зразы "школьные" говядина - 86,66 хлеб пшеничный - 13,34 вода - 18,34 лук репка - 20,66 масло сливочное - 9,34 яйцо - 8,33 сухари паниров - 8,34 соль - 0,84	100	14,56	15,5	14	255	0,084	1,74	0,06		25,35	152,8	28,41	1,61
317,2003 г	рагу из овощей картофель - 77,04 морковь - 36 лук-репка - 17,28 капуста свежая - 76,68 масло сливочное - 7,2 соус красный основной - 54: бульон или вода - 54 масло сливочное - 1,82 мука - 4,04 , томат паста - 2,42 морковь - 8,1 , лук-репка - 1,94 сахар - 1,2 соль - 1,56	180	3,29	7,19	19,04	156,6	0,108	42,82	0,036		62,6	85,22	40	1,37
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
<b>ИТОГО</b>			29,86	40,8	116,8	888,8	0,482	62,07	0,346	4,7	159	436,2	138,4	7,25
<b>ПОЛДНИК</b>														
307,Пермь	булочка Веснушка мука - 85,7 сахар - 8,6 дрожжи - 2,6 соль - 0,8 масло растительное - 7,6 яйцо - 2,6 изюм - 4,2	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
288,Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
<b>ИТОГО</b>			14,81	15,2	79,98	515,91	0,26	2,73	0,09	1,42	277,9	286,4	46,72	1,59
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			57,73	64,76	316,1	2020,21	1,172	187,2	0,486	6,28	695	1060	308,9	15,1



День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
674, 2004г	яблоки печеные яблоки - 104 сахар - 26,6	100	0,4	1,3	15,2	75	0,026	10			16	11	9	2,2
104, Пермь	каша гречневая вязкая на молоке крупа гречневая - 39,01 молоко - 129,75 сахар - 4,88 масло сливочное - 4,88	200	7,73	8	34,27	240,16	0,21	1,7	0,05	0,28	164,83	216,97	76,73	2,07
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		17,26	16,61	122,2	636,26	0,406	13	0,07	0,29	321,47	404,52	130,48	4,42

<b>ОБЕД</b>															
22, Пермь	салат из свежих помидоров помидоры свежие - 108 масло растительное - 10,5 соль - 1	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82	
148, 2004 г	суп - лапша домашняя морковь - 12 лук - репка - 12 масло слив - 5 соль - 0,5	250	2,8	5,8	13,9	120	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58	
549, 2004 г	лапша домашняя - 20; мука - 18,7 яйцо - 5 соль - 0,5														
389, 2004г	котлеты рыбные (паровые) треска (нетто) - 80 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 20 масло сливочное - 2	100	14,8	3	10	126	0,11	0,57	0,075	1,09	46,75	210,8	32,85	0,94	
595, 2004 г	соус молочный: молоко - 23,5, масло сливочное - 2,6 мука - 2,6, сахар - 0,47	47	1,22	3,1	3,76	47,94	0,02	0,3	0,02	0,06	57,39	45,02	6,96	0,07	
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32	
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6	
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56	
	<b>ИТОГО</b>		29,89	34,59	128,2	903,26	0,8	109,3	5,855	6,87	193,4	539	148,66	6,25	
<b>ПОЛДНИК</b>															
406, 2017 457, 2017	пирожок печеный с мясом мука - 26,06 сахар - 2,66 масло растительное - 2,96 яйцо - 0,085 дрожжи - 0,9 лук - репка - 1,97 зелень свежая - 0,15 соль - 0,47 говядина - 28,37	50	7,78	5,36	14,98	140	0,04	0,07	25,71			11,57	67,14	16,57	0,77
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2	
	<b>ИТОГО</b>		17,78	11,76	31,98	314	0,1	1,27	25,75	0	249,57	249,14	44,57	0,97	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		64,93	62,96	282,3	1853,52	1,306	123,6	31,68	7,16	764,44	1192,7	323,71	11,64	



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
7,2017 г	бутерброды горячие с сыром сыр - 16 масло сливочное - 6 батон - 30	50	3,39	8,32	14,84	157	0,04	0,06	63		139,4	96,3	9,45	0,49
327,2003 г	каша молочная Дружба крупа пшено - 19 крупа рисовая - 14 молоко - 95 сахар - 6 соль - 1 масло сливочное - 10	210	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06		125,2	152,66	36,32	0,78
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		11,83	21,12	82,8	578,5	0,29	11,28	63,06	0	303,1	325,36	80,87	5,64
	<b>ОБЕД</b>													
44,2003 г	салат из белокачанной капусты с огурцами капуста свежая - 86 огурцы свежие - 20,83 масло растительное - 5 сахар - 5 лимонная кислота - 0,3 зелень - 3,3 соль - 1	100	1,7	5,1	9,57	91,67	0,02	40,78			46,17	35,4	16,67	0,65
63, Пермь	щи из свеж капусты с картофелем картофель - 40 капуста свеж - 68,75 морковь - 16,25 лук-репка - 12,5 масло слив - 5 сметана - 10 соль - 2	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
211,Пермь	плов из птицы курица - 217,36 масло растительное - 11,55 лук репчатый - 23 морковь - 14,6 рис - 51,3 соль - 2,8	220	38,97	47,49	43,01	782,65	0,18	2,2	1,18	1,75	56,61	415,03	100,62	3,74
685, 2004г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО</b>		47,85	61,35	121,7	1188,75	0,43	61,02	1,42	1,97	178,7	604,76	173,57	8,08
	<b>ПОЛДНИК</b>													
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
	<b>ИТОГО</b>		9,45	3,3	85,26	409,84	0,18	12	0,01	1,27	28,44	106,46	37,1	1,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		69,13	85,77	289,8	2177,09	0,9	84,3	64,49	3,24	510,3	1036,6	291,54	15,17



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
1.6.1.6	сыр сыр - 21	20	5,27	5,3		70	0,007	0,13	42		200	120	11	0,13
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
340, 2004г	омлет натуральный молоко - 54,7 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,11	91,8	0,4	0,89	163,77	310,67	25,56	3,2
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,29</b>	<b>44,1</b>	<b>63,66</b>	<b>717,79</b>	<b>0,287</b>	<b>93,23</b>	<b>42,42</b>	<b>0,94</b>	<b>503,36</b>	<b>591,53</b>	<b>72,56</b>	<b>5,11</b>
	<b>ОБЕД</b>													
22, Пермь	салат из свежих помидоров помидоры свежие - 108 масло растительное - 10,5 соль - 1	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
72, Пермь	суп картофельный с рыбными консервами картофель - 150 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло слив - 2,5 соль - 2 консервы рыбн - 26	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
466, 2004	биточки паровые говядина - 100 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 22 масло сливочное - 4	100	14,7	10,9	8,1	191	0,11		0,075	0,92	18,75	194,89	30,1	3,07
228, Пермь	макароны отварные с овощами макароны - 60,9 масло слив - 10,5 морковь - 33,07 лук репчатый - 24,99 томат паста - 4,2 соль - 2,1	210	7,56	8,25	47,92	296,18	0,15	5,73	0,5	1,34	33,5	101,47	37,3	1,95
638, 2004 г	компот из кураги курага - 20 сахар - 20 лимонная кислота - 0,2 вода - 203	200	1,2		31,6	126	0,02	1			40,2	36,5	26,25	0,83
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,97</b>	<b>40,05</b>	<b>157</b>	<b>1060,18</b>	<b>0,66</b>	<b>41,26</b>	<b>0,905</b>	<b>8,85</b>	<b>182,19</b>	<b>575,78</b>	<b>176,38</b>	<b>10,08</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,23</b>	<b>12,28</b>	<b>40,05</b>	<b>307,48</b>	<b>0,15</b>	<b>2,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,6</b>	<b>262,17</b>	<b>226,13</b>	<b>35,52</b>	<b>0,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>77,49</b>	<b>96,43</b>	<b>260,7</b>	<b>2085,45</b>	<b>1,097</b>	<b>137,2</b>	<b>43,41</b>	<b>10,39</b>	<b>947,72</b>	<b>1393,4</b>	<b>284,46</b>	<b>15,91</b>



День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
25, Пермь	салат из свеклы с черносливом свекла - 104 чернослив - 10,8 масло растительное - 6	100	1,42	10,07	16,28	161,47	0,05	21,17	0,11	3,42	20,27	30,67	27,62	64,6
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 208,2 крупя манная - 14,6 или мука пшеничная - 17,6 сахар - 14,3 яйцо - 5,8 масло слив - 8,8 сухари - 8,8 сметана - 8,8 молоко сгущенное	220	33	29,34	30,22	526,54	0,11	1,02	0,13	0,88	359,2	497,2	58,63	1,9
288, Пермь	молоко кипяч молоко - 210	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			46,49	48,16	113,1	1014,12	0,388	25,22	0,29	4,3	742,77	852,47	143,85	68,3

<b>ОБЕД</b>														
13, Пермь	салат из моркови с изюмом морковь - 100 изюм - 11 сахар - 10 лимон (для сока) - 12	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
46, Пермь	суп картофельный с клецками картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук-репка - 12 масло сливочное - 2,5 соль - 2,5 клецки - 30: мука - 10 масло сливочное - 1,25 яйцо - 2,5 мясо отварное: говядина - 32,4	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
табл 1, 2004г		15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	рыба (филе) отварная треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2	160	31,18	1,28		140,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 258 масло растительное - 8,1 морковь - 11,42 лук-репка - 15,22 томат паста - 5,76 мука - 2,16 сахар - 5,4 соль - 1,8	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,096	61,2	0,18	0,36	103,2	85,2	36	1,64
11.1.1.11	сок персиковый	200	0,6		33	136	0,04	12			10	30	24	0,4
9.1.5.2	банан	250	3,75	1,25	52,5	240	0,1	25			20	70	105	1,5
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
<b>ИТОГО</b>			53,76	19,13	189,2	1078,51	0,661	109,1	2,31	3,5	270,13	715,32	283,12	8,4
<b>ПОЛДНИК</b>														
315, Пермь	булочка Российская мука - 58,3 сахар - 20 масло растительное - 8,3 молоко - 8,3 яйцо - 6,87 соль - 0,58 дрожжи - 1,67 ванилин - 0,02	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
11.1.1.16	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
<b>ИТОГО</b>			8,08	5,03	85,53	425	0,14	4,12	0,05	1,02	43,37	94,07	20,32	3,82
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			108,33	72,32	387,8	2517,63	1,189	138,5	2,65	8,82	1056,3	1661,9	447,29	80,52



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
337, 2004г	яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,2		100	0,24	22	77	5	1
109, Пермь	каша овсяная из "Геркулес" жидкая крупка Геркулес - 30 молоко - 106,7 масло сливочное - 5 сахар - 5 соль - 0,9	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,7	202,23	49,76	1,3
693, 2004г	какао с молоком какао - порошок - 4 молоко - 100 сахар - 20	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		20,96	21,21	108,3	638,48	0,59	12,69	100,1	0,81	327,3	466,78	108,51	6,85
	<b>ОБЕД</b>													
44, 2003 г	салат из белокачанной капусты с огурцами капуста свежая - 86 огурцы свежие - 20,83 масло растительное - 5 сахар - 5 лимонная кислота - 0,3 зелень - 3,3 соль - 1	100	1,7	5,1	9,57	91,67	0,02	40,78			46,17	35,4	16,67	0,65
44, Пермь	суп из овощей капуста белокачанная - 25 картофель - 66,25 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 горошек зеленый консерв - 11,5 масло растительное - 5 сметана - 12,5 соль - 2	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
155, 2003 г	гуляш говядина - 107 масло слив - 5 томатная паста - 3,6 лук репчатый - 18 мука - 4 соль - 0,5	125	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02		16,93	178,64	25,65	8,85
511, 2004 г	рис отварной крупка рисовая - 64,8 масло сливочное - 8,1 соль - 2,4	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036		0,036	0,34	6,6	89,9	29,2	0,6
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО</b>		29,37	27,79	131,7	834,11	0,406	58,81	0,296	0,57	109,2	464,92	128,85	13,83
	<b>ПОЛДНИК</b>													
412, 2011 г	пицца школьная, 1 вариант мука - 37,98, сахар - 2,64 масло слив - 1,14, соль - 0,6 дрожжи - 1,14, вода - 18 колбаса полукопченая - 15,3 сыр - 15,6 помидоры свежие - 23,5 зелень - 4 томатная паста - 5 масло растительное - 0,25 яйцо - 1,5	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,6	129,52	31,21	1,44
11.1.1.3	сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20			14	64	24	1,4
	<b>ИТОГО</b>		12,09	11,3	34,06	289	0,16	22,37	42,8	0	150,6	193,52	55,21	2,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		62,42	60,3	274	1761,59	1,156	93,87	143,2	1,38	587,1	1125,2	292,57	23,52



День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: май - октябрь  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
43,2004 г	салат из белокочанной капусты капуста белокочанная свежая - 99 морковь - 13 лимонная кислота - 0,13 сахар - 5 масло растительное - 5	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0,2	4,52	43,17	31,73	17,23	0,58
табл.4, 504 2004 г	каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая - 68,31 масло сливочное - 6,3 соль - 0,95	180	10,08	12,96	49,44	36	0,22		0,036	0,57	18	197,28	118,08	3,96
268, 2017г	котлеты из говядины говядина (котлетное мясо) - 100 хлеб пшеничный - 18 молоко или вода - 24 сухари - 10 масло растительное - 3,75 масло сливочное - 6,25	100	15,94	13,62	13,82	332,27	0,08	0,32	43,26		41,66	182,36	53,87	2,7
886, 2004г	чай с лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	207	0,3		15,2	60		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
<b>ИТОГО</b>			31,95	33,99	127,5	647,37	0,46	38,15	43,5	5,09	133,23	482,67	209,58	9,13
<b>ОБЕД</b>														
16, Пермь	салат из свежих огурцов огурцы свежие - 114 масло растительное - 10 соль - 0,24	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	9,1	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
110,2004 г	борщ с капустой и картофелем свекла - 50 капуста свеж - 25 картофель - 27 морковь - 19 лук репчатый - 12 томат паста - 3,2 зелень - 1 сахар - 3 лимонная кислота - 0,12 масло слив - 5 соль - 2 сметана - 10 бульон или вода - 200	250	2	5,2	13	106	0,05	8,25	0,24	1,52	41,92	48,81	22,65	1,01
178, Пермь	голубцы ленивые мясо - 55,7 рис - 5 лук репчатый - 7,1 масло сливочное - 2,87 капуста - 74,25 соль - 3,2 масло сливочное - 7,1	100	9,02	9,2	6,77	146,04	0,05	13,87	0,04	0,34	35,5	102,87	20,62	1,5
520, 2004г	пюре картофельное картофель - 205,2 масло слив - 6,3 молоко - 28,46 соль - 6,1	180	3,78	9,9	26,04	226,8	0,31	5,62	5,4	0,15	5,4	107,52	36	1,32
636,2004 г	компот из апельсинов апельсины - 80 сахар - 30 вода - 125	200	0,8		45,8	182	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
<b>ИТОГО</b>			21,21	36,81	138,09	913,04	0,62	46,84	5,70	6,70	143,50	395,92	127,91	7,95
<b>ПОЛДНИК</b>														
741,2004 г	ватрушка с творогом мука - 40,18 сахар - 3,47 масло растительное - 1,66 яйцо - 1,5 соль - 0,58 дрожжи - 1,1 творог - 27,45	75	8,85	3,3	52,26	273,84	0,14		0,01	1,27	18,44	76,46	13,1	1,05
272 Пермь	ряженка ряженка - 205	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>ИТОГО</b>			14,45	9,68	60,44	386,36	0,22	1,4	0,05	1,27	258,44	256,46	41,1	1,25
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			67,61	80,48	326,07	1946,77	1,30	86,39	49,25	13,06	535,17	1135,05	378,59	18,33



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
89,2003 г	бутерброд с повидлом повидло - 20,2 хлеб пшеничный - 30	50	2,39	0,9	28	129	0,05	0,1			9,4	27,3	11,3	0,86
366, 2004г	Запеканка из творога творог - 94,62 крупа манная - 6,62 или мука пшеничная - 8 сахар - 6,62 яйцо - 2,62 масло слив - 4 сухари - 4 сметана - 4	100	16,62	14,78	15,22	265,53	0,06	0,047	0,06	0,4	163,25	226	26,67	0,87
112, Пермь	каша жидкая молоч пшениная крупа пшениная - 39,03 молоко - 98,3 масло слив - 4,87 сахар - 4,87 соль - 1,3	200	5,89	7,1	33,5	222	0,2	1,28	0,05	0,16	129,9	181	46,13	1,2
685, 2004г	чай с сахаром чай - 1 сахар - 15	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		27,08	23,14	101,7	727,03	0,41	1,427	0,11	0,56	325,05	499,7	110,2	5,1
	<b>ОБЕД</b>													
22, Пермь	салат из свежих помидоров помидоры свежие - 108 масло растительное - 10,5 соль - 1	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
140,2004	суп картофельный с макаронными изделиями картофель - 100 макароны - 10 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
212, Пермь	птица отварная курица-160 морковь - 8,55 масло ливочное - 10	100	26,02	100,28	1,38	346,68	0,1	1,51	0,17	0,8	27,77	242,55	27,77	2,35
235, Пермь	капуста тушеная капуста св - 258 масло растительное - 8,1 морковь - 11,42 лук-репка - 15,22 томат паста - 5,76 мука - 2,16 сахар - 5,4 соль - 1,8	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,096	61,2	0,18	0,36	103,2	85,2	36	1,64
11.1.1.4	сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
	<b>ИТОГО</b>		40,71	123,85	116,1	1018,4	0,626	175,6	0,71	6,6	222,24	530,2	155,76	8,46
	<b>ПОЛДНИК</b>													
307, Пермь	булочка Веснушка мука - 85,7 сахар - 8,6 дрожжи - 2,6 соль - 0,8 масло растительное - 7,6 яйцо - 2,6 изюм - 4,2	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
517, Пермь	йогурт йогурт - 206	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	<b>ИТОГО</b>		19,22	15,22	87,6	572,6	0,24	1,2	0,08	1,42	263,94	279,4	45,32	1,58
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		87,01	162,21	305,4	2318,03	1,276	178,2	0,9	8,58	811,23	1309,3	311,28	15,14



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
114, Пермь	каша жидкая молоч рисовая рис - 30 молоко - 104,1 сахар - 4,87 масло слив - 4,87 соль - 0,9	200	4	6,45	31,8	205	0,07	1,36	1,36	0,16	128,64	140,23	29,6	0,43
286, Пермь	кофейный напиток с молоком (1-й вариант) кофейный напиток - 2 молоко - 100 сахар - 15	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18	0,25
1.6.1.6	сыр сыр - 37,3	35	9,22	9,26		122,5	0,01	0,23	73,5		350	210	19,25	0,23
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
9.1.2.6	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>ИТОГО</b>			20,64	21,61	101,5	624,29	0,28	12,89	74,88	0,21	634,23	522,09	93,85	4,64
<b>ОБЕД</b>														
2, Пермь	салат витаминный капуста - 50 яблоки свежие - 28 морковь - 32 сахар - 5 масло растительное - 10 лимонная кислота - 0,1 соль - 1	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
138, 2004г	суп картофельный с крупой картофель - 100 крупя рисовая - 5 морковь - 13 лук-репка - 12 масло слив - 3 соль - 2	250	1,8	5,2	16,5	122	0,12	16,5	0,02		18,57	67,4	26,67	0,97
209, Пермь	котлеты припущенные курица - 193,25 хлеб пшеничный - 17,32 масло сливочное - 6,62 молоко или вода - 24 соль - 3,75	100	14,69	16,6	10,02	248,12	0,075	1,25	0,075	0,64	16,67	131,5	18,25	1,46
564, 2004 г 524, 2004 г 520, 2004 г	сложный гарнир овощи припущенные - 72 морковь - 97,8 горошек зеленый консерв - 24 пюре картофельное - 84 картофель - 71,82 молоко - 12,6 масло сливочное - 2,494 соль - 1,5	180	3,96	7,02	18,18	153	0,06	45	0,054	0,29	98,06	64,63	32,01	1,22
685, 2004г	напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные - 20 сахар - 20 вода - 200	200	0,2		15	58					12	18	12	1
6.1.3.2.2	батон	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
6.3.5.3	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
<b>ИТОГО</b>			26,68	41,39	114,7	871,66	0,445	84,05	0,669	5,51	194,57	393,33	129,71	7,45
<b>ПОЛДНИК</b>														
312, Пермь	булочка Домашняя мука - 34,17 сахар - 7,5 масло растительное - 7,5 яйцо - 1 соль - 0,3 дрожжи - 0,8	50	3,64	5,9	30,67	190,17	0,07		0,03	0,6	10,17	37,13	6,12	0,51
1.2.2.7	напиток "снежок" напиток "снежок" - 206	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>ИТОГО</b>			9,04	10,9	52,27	348,17	0,13	1,8	40,03	0,6	252,17	225,13	36,12	0,71
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			56,36	73,9	268,5	1844,12	0,855	98,74	115,6	6,32	1081	1140,6	259,68	12,8







День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: май - октябрь  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
84, Пермь	<b>котлеты свекольные</b> свекла - 136,77 масло сливочное - 6,45 крупа манная - 9,67 яйцо - 6,45 сахари или мука - 7,73 масло растительное - 6,45 масло сливочное - 3,22	100	5,27	14,37	29,42	262,83	0,07	10,93	0,067	3,4	58,28	87,93	34,17	2,37
263, Пермь	<b>соус сметанный</b> мука пшеничная - 0,5 масло сливочное - 0,5 сметана - 10	20	0,34	2,37	0,67	25,34	0,004	0,02	0,012	0,04	9,01	6,68	0,98	0,03
340, 2004г	<b>омлет натуральный</b> молоко - 54,7 масло сливочное - 18,1 яйцо - 145,5	200	20	33,3	3,77	398	0,11	91,8	0,4	0,89	163,8	310,67	25,56	3,2
431, 2003 г	<b>чай с молоком</b> чай - 1 молоко - 50 сахар - 7	200	1,54	1,63	9,36	56	0,02	0,72	0,01		63,6	50,76	10,08	0,62
8.1.3.2.2	<b>батон</b>	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
8.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10	52,5	0,1				10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО</b>		31,38	53,98	83,4	873,27	0,334	103,5	0,489	4,33	310,9	522,94	88,79	7,75
	<b>ОБЕД</b>													
13, Пермь	<b>салат из моркови с изюмом</b> морковь - 100 изюм - 11 сахар - 10 лимон (для сока) - 12	100	1,22	0,08	24,1	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
55, Пермь	<b>суп молочный с овощами</b> молоко - 125 вода - 63 морковь - 12,5 картофель - 83,1 капуста белокочанная - 18,75 масло сливочное - 2,5 <b>мясо отварное:</b> говядина - 32,4	250	5,18	7,14	18,93	148,74	0,14	12,89	0,24	0,14	166,8	160	38,23	0,86
табл 1, 2004г		15	3,87	2,52		38,1	0,015				4,5	27,6	4,8	0,24
369, 2004	<b>рыба (филе) отварная</b> треска (нетто) - 195,2 морковь - 12,8 лук репчатый - 9,6 соль - 2	160	31,18	1,28		140,8	0,11	0,91	0,41	2,46	67	311,36	40,01	1,06
205, 2004г	<b>картофель в молоке</b> картофель - 172,8 молоко - 54,72 масло слив - 4,32 соль - 2,3	180	3,96	6,3	23,58	172,8	0,24	4,56	0,005	2,66	82,44	149,4	45,84	1,56
11.1.1.4	<b>сок апельсиновый</b>	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80			36	26	22	0,6
8.1.3.2.2	<b>батон</b>	30	2,25	1,95	30,18	78,6	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
8.3.5.3	<b>хлеб ржаной</b>	40	2,64	0,48	13,3	70	0,13				14	63,2	18,8	1,56
8.1.5.2	<b>банан</b>	200	3	1	42	192	0,08	20			16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		54,7	20,95	178,5	1054,91	0,885	124,1	2,155	5,63	423,8	869,6	291,3	8,36
107, Пермь	<b>булочка Веснушка</b> мука - 85,7 сахар - 8,6 дрожжи - 2,6 соль - 0,8 масло растительное - 7,6 яйцо - 2,6 изюм - 4,2	100	9,22	8,82	70,6	398,6	0,18		0,04	1,42	25,94	97,4	17,32	1,38
11.1.1.16	<b>сок яблочный</b>	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО</b>		10,22	9,02	90,8	490,6	0,2	4	0,04	1,42	39,94	111,4	25,32	4,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		96,3	83,95	352,7	2418,78	1,419	231,6	2,684	11,38	774,6	1503,9	405,41	20,29



*Овощи урожая прошлого года, после 1 марта текущего года используются только после термической обработки.*

*Список используемой литературы:*

- 1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания ( И.М.Скурихин, В.А.Тутельян).*
- 2. Справочник "Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учрежд города Москвы 2003г. ( под редакцией В.Л.Варфоломеевой)*
- 3. Сборник нормативов и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции.*
- 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений. ГКОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2009г.*
- 5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.  
( под редакцией В.Т.Лапшиной)*
- 6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 г.*