

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель

МБОУ СОШ №

*Директор МБОУ ул
С.И. Гусев*
25 августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

25 августа 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
(12 -18 ЛЕТ)**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2023 г

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
3,01	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
345,65	Каша "Дружба" молочная	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	34	0,08	0,66	420	196	172	33,9	155	0,65	62,36	5,12	38,9
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,2
Итого за Завтрак		550	20,9	24,7	77	613,5	0,22	0,42	148	0,4	1,48	982	502	532	85	433	2,73	76,3	14,6	87,6
Обед																				
24,24	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	31	0	6,75	1,99	72,7	8	5,95	11,2	0,24	0,79	0,11	7,85
117	Овощная закуска из консерв продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05
140,11	Суп - лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,1	0,11	0,57	18,5	81,4	13,2	8,59	64,4	0,74	2,59	2,58	41,7
74,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,9	0,12	0	37	248	16,3	136	205	4,57	2,57	4	18,2
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	100	18,3	19,1	23,2	306	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	127	328	89,7	28,9	187	2,82	14,78	3,38	60,9
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		820	39,2	36,9	110,2	899	0,5	0,45	177	0,97	28	434	1027	207	222	572	11,3	23,73	13,6	148
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
420,13	Компот из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,9	29	5,22	9,14	0,26	0	0	0
695,31	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,7	0,07	0,08	71,2	96,7	59,4	14,8	106	0,79	4,17	10,7	23,1
Итого за Полдник		350	11,4	5,6	78,1	408,8	0,1	0,12	34,9	0,07	2,62	89	303	95,5	23,9	120	2,01	5,17	10,9	27,1
Итого за день		1710	71,5	67,2	265,3	1921,3	0,82	0,99	360	1,44	32,1	1505	1832	834	331	1125	16	105,2	39,1	263

1

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергетич- еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,4	0	0,06	50	25,6	22,9	2,48	15,1	0,07	2,06	0,29	4,04
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	184	148	30,7	107	1,06	9	1,76	20
672,06	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,3	0,2	5,4	137	373	50,4	23,9	102	1,23	7,18	4,29	41,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за Завтрак		550	16,2	17,1	90	577,5	0,26	0,29	64	0,2	18	506	963	251	74,8	270	5,55	22,24	9,7	82
Обед																				
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
340	Яйцо вареное(сезонность)	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,4	23,2	9,68	2,09	33,4	0,44	4	5,4	11
131	Горошек зеленый(сезонность)	10	0,3	0	0,6	3,7	0,01	0	3	0	0,4	27,4	8,22	1,76	1,83	5,39	0,06	0	0,11	0
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	163	0	10,7	24,2	400	38,7	28,1	58,1	1,28	6,51	0,55	34,2
355	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,4	0,09	0	7,64	54,6	6,01	27,7	84,9	0,57	0,89	8,51	32
279,2	Бифштекс "Детский"	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	101	2,22	7,66	454	311	177	31,2	219	3,52	24,64	5,29	111
409,02	Компот из яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,4	1,26	8,1	8,23	101	70,8	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		820	34,1	37,3	112,9	922,8	0,36	0,44	299	2,31	27,8	735	1025	324	123	465	8,17	35,88	17,8	198
Полдник																				
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	194	272	10,4	13,1	41,5	0,66	27,8	2,19	19,9
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,1	0	1,9	1,06	114	61,3	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8
Итого за Полдник		350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,4	0,13	8,61	505	624	93,2	33,1	142	2,17	72,46	4,84	57,7
Итого за день		1720	61,5	66,4	254,3	1859,1	0,78	0,87	456	2,64	54,4	1746	2611	668	231	877	15,9	130,6	32,3	338

2

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
71,12	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,2	0,14	0,57	50,5	269	141	67,7	227	1,65	12,8	14,3	44,1	
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
50,32	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,5	87,3	92,9	13,4	108	0,94	2,22	6,29	17,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Итого за Завтрак		550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,4	0,37	0,6	300	409	304	92,8	366	3,32	15,98	22,4	65,8	
Обед																					
67,04	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0	
99,79	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266	0	14,1	767	488	51,3	37,8	65,5	1,51	108	0,53	38,1	
520,24	Картофельное пюре	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,5	732	787	75,8	37	121	1,34	108	1,37	56,2	
279,51	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308	348	95,7	31,7	190	3,19	50,42	3,26	64,1	
15	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
Итого за Обед		820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	464	1,46	56,9	2149	1851	303	143	488	8,84	269,4	8,75	178	
Полдник																					
3003	Драники с соусом	60	2	5,5	11,3	102,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	152	307	9,54	13,7	39	0,6	23,7	0,81	21,7	
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйце	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9	
Итого за Полдник		360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	112	0,74	11,1	371	529	152	39,6	169	3,79	56,32	12,1	67,8	
Итого за день		1730	64,6	73,1	247,3	1903,5	0,91	1,01	655	2,57	68,6	2820	2789	758	275	1024	16	341,7	43,3	311	

4

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
71,12	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,2	0,14	0,57	50,5	269	141	67,7	227	1,65	12,8	14,3	44,1
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,32	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,5	87,3	92,9	13,4	108	0,94	2,22	6,29	17,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Итого за Завтрак		550	21,1	20,5	98,2	660,9	0,31	0,26	79,4	0,37	0,6	300	409	304	92,8	366	3,32	15,98	22,4	65,8
Обед																				
67,04	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0
99,79	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266	0	14,1	767	488	51,3	37,8	65,5	1,51	108	0,53	38,1
520,24	Картофельное пюре	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,5	732	787	75,8	37	121	1,34	108	1,37	56,2
279,51	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308	348	95,7	31,7	190	3,19	50,42	3,26	64,1
15	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		820	31,3	40,3	93,5	861,5	0,45	0,52	464	1,46	56,9	2149	1851	303	143	488	8,84	269,4	8,75	178
Полдник																				
3003	Драники с соусом	60	2	5,5	11,3	102,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	152	307	9,54	13,7	39	0,6	23,7	0,81	21,7
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйц	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9
Итого за Полдник		360	12,2	12,3	55,6	381,1	0,15	0,23	112	0,74	11,1	371	529	152	39,6	169	3,79	56,32	12,1	67,8
Итого за день		1730	64,6	73,1	247,3	1903,5	0,91	1,01	655	2,57	68,6	2820	2789	758	275	1024	16	341,7	43,3	311

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
340,19	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	244	2,91	0,4	333	240	146	22,3	270	2,79	55,54	34,7	83,5	
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,6	78,7	8,57	15,1	1,49	0	0,04	0	
Пром.	Фрукт свежий	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	Итого за Завтрак	580	23,2	25,2	60,8	561,9	0,2	0,65	270	2,91	17,1	624	790	245	92,5	354	5,61	57,21	39,1	93,6	
	Обед																				
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
117	Овощная закуска из консерв продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05	
87,21	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,4	0,09	0	153	46,6	107	23,6	72,6	0,49	20,76	7,24	27,2	
392,21	Пельмени отварные с бульоном	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,8	1,14	7,36	252	365	97,7	34,1	212	3,31	40,81	5,67	76,7	
239,48	Тефтели рыбные запеченные под овощным соусом	100	17,7	12,8	25,3	263	0,13	0,18	52,1	1,77	4,33	173	335	118	33,7	208	1,93	102,6	19,1	475	
409,17	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	820	59,3	42,2	144,6	1131	0,51	0,5	202	3	36,3	685	1124	310	144	620	8,93	148,1	37	608	
	Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9	
Пром.	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	Итого за Полдник	350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,1	0,13	0,99	164	471	342	48,5	311	1,16	30,53	8,03	72,9	
	Итого за день	1750	88,4	87,7	264,1	2175	0,87	1,55	544	6,04	54,4	1473	2385	897	285	1285	15,7	235,9	84,1	774	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A рети.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Суббота, 1 неделя																				
Завтрак																				
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
3	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
181,13	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,1	0,09	0,72	177	215	157	23,5	142	0,52	29,17	2,51	36,3
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,2
Итого за Завтрак		550	22,6	25,2	83,7	651,3	0,21	0,44	151	0,41	1,54	740	521	517	74,6	420	2,6	43,11	12	85
Обед																				
96,22	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	130	0	6,93	246	419	26,4	24,6	64,2	0,89	20,75	0,94	35,4
171,21	Каша рассыпчатая пшенная	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,4	0,1	0	18,6	80,8	49,6	32,5	93,3	1,08	2,03	1,14	12,8
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	100	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,8	1,58	5,03	185	343	199	30,9	237	3,44	20,51	4,92	53,1
315,51	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	161	1,33	5,16	193	301	71,9	28,8	164	1,27	115,3	14,4	473
408,04	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		820	45,8	44,8	106	1012	0,54	0,54	508	3,01	97,1	888	1293	436	148	651	9,55	161,2	24,7	589
Полдник																				
	Овощная нарезка	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,6	0	11,3	3,32	121	13,3	9,92	18,6	0,41	1,32	0,18	13,1
347	Напиток фруктовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,1	0	1,72	0,78	77,5	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3
432,32	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8
Итого за Полдник		350	9,4	6,9	44	275,9	0,12	0,11	112	0,02	15,3	314	436	43,6	29	116	1,85	45,83	2,82	49,2
Итого за день		1710	77,8	76,9	233,7	1939,2	0,87	1,09	772	3,44	114	1942	2250	997	252	1187	14	250,1	39,5	723

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергетич- еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Понедельник, 2 неделя																				
Завтрак																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,4	285	30,1	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
375,01	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,5	8,59	131	82,2	16,1	25	1,98	0,22	0,23	3,55
679,34	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44	0	2,01	111	431	273	44,4	274	1,32	15,32	8,58	55,8
Итого за Завтрак		30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Обед																				
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	260	173	24,4	13,3	26,3	0,86	28,2	0,42	12
124,41	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131	0	13,5	123	230	46,8	16,4	38,7	0,6	19,06	0,42	18,5
332,26	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22	0,11	0	179	64,6	127	8,63	48,8	0,88	24,92	0,07	14,3
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	100	21,3	18,9	23,3	317,1	0,14	0,27	236	1,43	25,8	336	427	125	36	227	3,81	47,84	3,82	71,2
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	40	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		850	41,3	36	127,8	968,5	0,7	0,89	551	4,37	60,3	1023	1074	421	109	460	8,97	111,8	8,43	138
Полдник																				
3003	Драники с соусом	60	2	5,5	11,3	102,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	152	307	9,54	13,7	39	0,6	23,7	0,81	21,7
420,13	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	104	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
53,27	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,2	0,04	9,87	104	240	32,5	20,2	119	1,62	12,36	4,11	34,4
Итого за Полдник		360	13,8	13,6	59,9	416,2	0,2	0,15	35,5	0,08	16,9	269	663	57,2	38,3	168	3,11	37,86	5,08	61,1
Итого за день		1760	72,4	62,1	309,3	2084,6	1,21	1,49	644	4,45	163	1584	2612	870	225	968	17,2	168,5	24,6	278

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,2	0,16	0,65	163	242	179	51,4	203	1,33	28,5	3,5	39,4
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0
740,02	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,9	0,16	0,02	203	77,6	72,9	12,2	90,2	0,78	21,47	5	15,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Итого за Завтрак		550	18,9	17,2	92,9	601,2	0,29	0,26	76,1	0,32	0,67	466	364	319	73,8	317	2,73	50,61	9,7	57,7
Обед																				
24,25	Овощная нарезка	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,6	0	11,3	3,32	121	13,3	9,92	18,6	0,41	1,32	0,18	13,1
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек(сезонность)	40	1,9	0,1	3	20,2	0,07	0,05	12,1	0	3	0,46	71	6,86	9,92	31,8	0,18	0,38	0,86	2,25
81,21	Свекольник	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168	0,06	11,1	451	306	49	25,4	48,6	1,27	5,45	0,56	27,1
392,24	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,5	1,31	3,73	300	393	95,1	34,3	248	3,85	48,96	7,08	81,5
331,02	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,7	11,6	3,39	13,2	0,15	1,18	0,3	3,03
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,4	81,3	8,95	16,6	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		810	37,4	37,4	94,9	865,9	0,43	0,41	293	1,41	28,1	1004	1057	268	110	435	9,68	59,55	11,4	139
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,8	76,8	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8
Итого за Полдник		350	8,9	7,1	46,5	285,5	0,1	0,08	15,3	0,02	5,83	323	398	105	23,9	99	2,44	45,61	2,78	38,9
Итого за день		1710	65,2	61,7	234,3	1752,6	0,82	0,75	384	1,75	34,6	1793	1819	693	208	851	14,9	155,8	23,9	236

8

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энергетич- еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A рети.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
331,1	Соус молочный сладкий	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	110	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3
219,19	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194	171	128	27,8	207	1,21	9,01	24,7	43,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Итого за Завтрак		550	29,9	26,2	105,9	778,1	0,24	0,51	100	0,35	13,8	464	862	413	87,4	436	5,33	26,17	30	106
Обед																				
0,05	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,1	42,5	87,9	15,3	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
113	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,3	91,6	14,1	7,22	13,3	0,42	2,02	0,2	8,6
102,08	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136	0	5,16	11,1	425	32,1	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,4
255,13	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322	0	1,59	288	112	20,8	31,4	81	0,69	25,87	5,57	37,6
33,22	Котлета "Аппетитная"	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	272	255	98	27,5	199	2,83	15,04	5,96	123
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		820	37,5	33,4	99,7	850	0,45	0,41	545	1,22	25,8	859	1077	195	135	492	9,47	53,05	17,4	214
Полдник																				
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
420,12	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1
Итого за Полдник		350	5,8	3,7	55,6	278,3	0,1	0,07	26	0,07	21,1	29,4	319	49,3	19,7	69,3	2,25	4,44	3,64	24,5
Итого за день		1720	73,2	63,3	261,2	1906,4	0,79	0,99	671	1,64	60,7	1353	2258	658	242	997	17,1	83,66	51,1	344

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углев. оды	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
118,06	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33
332,26	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9
279,28	Тефтели "Детские" с овощами ту	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	110	0,99	4,59	247	278	76,6	25,3	152	2,55	40,33	2,61	51,3
430,1	Чай витаминизированный	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,3	64,7	6,8	11,3	0,92	0,26	0,03	1,44
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Итого за Завтрак		550	23,8	22,3	90,8	658,7	0,27	0,26	1334	1,08	49	716	639	293	79,8	290	6,34	66,24	6,56	108
Обед																				
171,15	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,9	0,12	0	37	248	16,3	136	205	4,57	2,57	4	18,2
140,11	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122	0	6,6	6,04	396	13,8	21	57	0,9	4,98	0,23	34,3
171,05	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,6	34,9	14,5	3,13	50,1	0,65	6	8,1	16,5
34,01	Фрикадельки "Детские" тушеные с соусом овощный	100	12,1	15,2	16,2	217,7	0,08	0,14	125	0,89	3,77	68,2	231	79,6	20,1	123	2,04	12,61	2,03	38,3
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,7	0,84	20,5	5,93	155	16	15	15,2	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
Итого за Обед		820	36,2	34,3	125,5	923,9	0,64	0,65	376	2,51	30,9	391	1206	158	223	540	11,1	29,16	17,9	127
Полдник																				
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9
Пром.	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
Итого за Полдник		350	15,9	20,3	58,7	481	0,16	0,4	72,1	0,13	0,99	164	471	342	48,5	311	1,16	30,53	8,03	72,9
Итого за день		1710	75,9	76,9	275	2063,6	1,07	1,31	1782	3,72	80,9	1271	2316	793	352	1140	18,6	125,9	32,5	308

10

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецепт уры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A рети.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
219,2	Сырники творожные	160	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,5	0,14	0,27	49	156	202	30,8	286	0,85	13,74	38,5	51,6	
621,01	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,1	0	2,03	0,77	66,3	18,3	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75	
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0	
Пром.	Фрукт свежий	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Итого за Завтрак		560	35,1	14,4	82,8	602,1	0,17	0,41	102	0,14	15,8	288	728	319	97,8	369	3,86	15,33	42,2	62,8	
Обед																					
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
16	Овощи порционно кукуруза(с)	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0	
155,75	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	127	0,06	4,61	72,5	278	16,6	15,9	45	0,68	12,86	1,18	26,5	
518,02	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,6	0,08	14,7	62,2	916	74,6	42,7	135	1,48	13,86	1,43	65	
279,39	Тефтели "Новинка" с овощами тушеными	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	167	1,31	6,03	63,6	272	95,4	24,7	155	2,39	15,26	3,36	83,4	
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
Итого за Обед		820	29,7	30,3	105,4	812,9	0,52	0,49	335	1,45	37,3	456	1919	227	125	448	9,9	45,42	9,37	194	
Полдник																					
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	194	272	10,4	13,1	41,5	0,66	27,8	2,19	19,9	
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,8	0	20,4	2,42	25,3	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8	
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9	
Итого за Полдник		350	12,5	12,1	61,1	403,5	0,16	0,26	202	0,81	86,8	408	428	133	31,3	150	2,66	59,51	13,4	63,8	
Итого за день		1730	77,3	56,8	249,3	1818,5	0,85	1,16	639	2,4	140	1153	3075	678	254	967	16,4	120,3	65	321	

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг																				
Суббота, 2 неделя																																								
Завтрак																																								
51,76	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	841	0	5,15	12,8	128	15,4	17,5	24,9	0,64	2,4	0,1	24,3																				
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	60	0,4	0	5,4	23,4	0,01	0,01	159	0	0,46	2,49	80,3	9,17	7,84	11,1	0,2	0,6	0,01	6,6																				
315,45	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	306,4	0,06	0,33	64,3	0,25	0,29	69	159	210	34	294	0,86	14,69	39,7	53,4																				
315,45	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	86,4	0,02	0,07	15,2	0,04	0,28	21	72,4	58,7	7,41	47,6	0,13	4,95	1,29	12,2																				
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3																				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25																				
Итого за Завтрак		550	40	22,1	75,1	659,7	0,21	0,61	938	0,29	6,4	402	626	462	100	529	3,27	35,34	46,4	135																				
Обед																																								
8,01	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151	1,8	14,9	928	156	113	77,2	22,4	1,88	21434	1,95	8,98																				
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166	0	18,1	485	253	23,7	19,1	34,2	0,84	67,78	0,28	20,7																				
171,08	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152	104	49	42,3	121	1,4	22,63	1,46	16,6																				
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,17	167	1,88	4,64	269	472	114	48,3	288	1,86	179,9	25,9	796																				
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3																				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4																				
Итого за Обед		800	38,1	26,8	122,6	882,5	0,6	0,51	509	3,8	39,4	2109	1177	331	228	583	8,77	21711	33,2	863																				
Полдник																																								
340,19	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	190	2,41	0,23	125	178	99,9	16,4	213	2,34	25,05	29,2	67																				
408,4	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0																				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35																				
Итого за Полдник		350	14,6	16,5	25,9	311	0,25	0,68	404	3,67	10,2	127	432	125	23,4	235	2,95	26,05	29,3	78																				
Итого за день		1700	92,7	65,4	223,6	1853,2	1,06	1,8	1851	7,76	56,1	2639	2235	917	351	1347	15	21773	109	1076																				