

УТВЕРЖДАЮ:  
Административное учреждение:  
Руководитель:  
Инициалы руководителя:

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Н.С. Аكوпова



**Примерное двухнедельное цикличное меню (сезон: осень 2022г)**  
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, 12 и старше  
в общеобразовательных учреждениях  
(завтрак и обед)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22  
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

17.08.2022  
МО Туапсинский район

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции					витамины				минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	Энергетическое	А, ретинол-сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>1 // ДЕНЬ: 1</b>														
<b>СЕЗОН: ОСЕНЬ</b>														
инических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М. ДеЛи плюс, 2017)														
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00		0,01		2,40		3,00	0,02
15*	Сыр порционными	20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,01	0,06	0,14	176,00	7,00	100,00	0,20
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150	5,94	9,37	26,88	216,43	1,24	0,13	0,12	0,69	106,90	50,58	167,84	1,24
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>506</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>18,95</b>	<b>26,64</b>	<b>83,43</b>	<b>687,53</b>	<b>115,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>12,26</b>	<b>442,89</b>	<b>153,97</b>	<b>428,45</b>	<b>3,71</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00		0,02		3,60		4,50	0,03
15*	Сыр порционными	25	5,80	7,40		90,00	65,00	0,01	0,08	0,18	220,00	8,80	125,00	0,20
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ГП	Хлеб пшеничный	41	2,70	0,37	16,50	128,70		0,013	0,03		9,57	35,80	13,70	0,82
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>595</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>23,80</b>	<b>35,72</b>	<b>102,45</b>	<b>877,68</b>	<b>201,76</b>	<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>12,57</b>	<b>547,19</b>	<b>378,71</b>	<b>365,40</b>	<b>4,74</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
265*	Плов из свинины	250	21,03	46,95	43,15	680,00		0,65	0,15	2,13	20,70	66,07	291,02	3,02
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>873</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>30,80</b>	<b>57,77</b>	<b>109,50</b>	<b>1155,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>0,34</b>	<b>114,22</b>	<b>119,50</b>	<b>134,27</b>	<b>419,44</b>	<b>9,16</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70		0,041	0,032	8,25	19,00	33,92	16,04	0,74
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
265*	Плов из свинины	280	23,56	52,58	48,33	761,60		0,73	0,17	2,39	23,18	74,00	326,00	3,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,085	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>906</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>37,16</b>	<b>65,09</b>	<b>128,74</b>	<b>1324,41</b>	<b>0,00</b>	<b>1,176</b>	<b>0,384</b>	<b>106,47</b>	<b>131,35</b>	<b>230,78</b>	<b>470,96</b>	<b>9,46</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	клетчатка		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

**I // ДЕНЬ: 3** **СЕЗОН: ОСЕНЬ**

**Исходных нормативов** - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017); Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т. Лапшиной-Хлебиной, 2004г)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

23*	Запеканка из творога	150	20,42	16,55	25,39	353	97,5	0,08	0,42	0,51	229,76	33,04	276,94	0,92
гп	Молоко сгущеное	20	1,50	0,04	11,36	52,00		0,01	0,03	0,20	63,40	6,80	45,80	0,04
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
86*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
138*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>516</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>31,24</b>	<b>22,42</b>	<b>74,15</b>	<b>682,36</b>	<b>137,50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,84</b>	<b>12,11</b>	<b>561,75</b>	<b>112,02</b>	<b>531,25</b>	<b>4,58</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00		0,02		3,60		4,50	0,03
306*	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,73	17,76	4,20	0,02	0,01	2,91	7,18	6,05	18,40	0,21
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	215,24	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,91	0,27	12,71	61,02		0,06	0,02		9,45	42,66	12,69	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
338*	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80		0,042	0,03	14,00	22,40	12,60	15,40	3,08
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>595</b>												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>19,67</b>	<b>36,57</b>	<b>62,20</b>	<b>705,32</b>	<b>373,62</b>	<b>0,235</b>	<b>0,609</b>	<b>19,98</b>	<b>164,44</b>	<b>114,03</b>	<b>283,97</b>	<b>8,05</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,58	166,77		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53
96*	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	10,00	85,8		0,07	0,05	6,7	23,32	19,34	45,38	0,74
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,25	8,00	198,64	48,36	0,054	0,073	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66
128*	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,16	17,99	172,86	50,00	0,14	0,11	17,80	41,66	27,40	87,02	1,03
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
ГП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>796</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>		<b>25,18</b>	<b>27,33</b>	<b>109,30</b>	<b>930,09</b>	<b>100,88</b>	<b>0,434</b>	<b>0,343</b>	<b>36,74</b>	<b>214,68</b>	<b>177,40</b>	<b>411,58</b>	<b>10,63</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30		0,03	4,2	5,67	59,22	60,92	30,14	1,70
96*	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25		0,09	0,06	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	105	13,21	14,64	8,72	219,55	53,45	0,059	0,08	3,91	68,14	37,02	210,74	2,94
128*	Картофельное пюре с маслом	200	4,13	12,21	23,99	230,48	66,67	0,19	0,15	23,73	55,55	116,04	36,53	13,37
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,19	0,45	21,19	101,70		0,09	0,03		15,75	71,10	21,15	1,76
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80		0,11	0,042		16,31	23,10	23,31	1,40
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,011	0,011	0,90	14,18	5,14	4,40	0,96
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>970</b>												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>		<b>29,70</b>	<b>33,28</b>	<b>144,84</b>	<b>1178,68</b>	<b>120,12</b>	<b>0,5757</b>	<b>4,573</b>	<b>42,59</b>	<b>258,30</b>	<b>337,50</b>	<b>383,00</b>	<b>23,06</b>

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

Я: 1 // ДЕНЬ: 4 **СЕЗОН: ОСЕНЬ**  
 технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М Делта плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
71*	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11		0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45
204*	Макарона отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92	0,07	0,11	0,19	250,90	17,27	171,77	1,05
ГП1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<b>530</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>17,28</b>	<b>16,71</b>	<b>67,10</b>	<b>526,98</b>	<b>115,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>20,11</b>	<b>394,09</b>	<b>60,77</b>	<b>284,76</b>	<b>4,42</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
71*	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2		0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
204*	Макарона отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	115,20	0,08	0,13	0,22	295,20	20,32	202,10	1,23
ГП1	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,32	14,11	109,90		0,01	0,027		8,17	30,57	11,67	0,70
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
338*	Апельсины свежие	120	0,86	0,19	7,80	84,58		0,04	0,024	50,09	29,22	19,20	10,85	0,25
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>595</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>20,21</b>	<b>18,96</b>	<b>72,65</b>	<b>632,62</b>	<b>133,20</b>	<b>0,206</b>	<b>0,345</b>	<b>61,98</b>	<b>454,19</b>	<b>94,69</b>	<b>321,22</b>	<b>2,84</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	90	0,99	5,5	4,11	69,93		0,043	0,027	16,25	15,96	15,71	28,66	0,75
82*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	9,00	83		0,04	0,038	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	38,00	243,75	37,50	0,12	0,06		33,83	34,37	146,69	2,48
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП1	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>811</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>22,40</b>	<b>26,25</b>	<b>113,78</b>	<b>847,76</b>	<b>70,50</b>	<b>0,393</b>	<b>0,291</b>	<b>115,20</b>	<b>154,58</b>	<b>148,02</b>	<b>331,75</b>	<b>7,61</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
23*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,1	6,11	4,57	77,7		0,05	0,03	18,05	17,74	17,46	31,84	0,83
82*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75		0,05	0,04	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
279*	Тефтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
171*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50	45,00	0,14	0,07		40,60	41,25	176,03	2,98
ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,70	0,38	17,90	85,88		0,07	0,03		13,30	60,04	17,86	1,48
ГП1	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	24,18	188,40		0,094	0,036		13,98	19,80	19,98	1,20
338*	Бананы свежие	110	1,65	0,55	23,10	105,60		0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66
388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20		0,012	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,63
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>1048</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>27,04</b>	<b>30,08</b>	<b>155,95</b>	<b>1084,03</b>	<b>78,00</b>	<b>0,51</b>	<b>0,391</b>	<b>140,14</b>	<b>189,14</b>	<b>230,82</b>	<b>417,69</b>	<b>9,69</b>

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

1 // ДЕНЬ: 5

СЕЗОН: ОСЕНЬ

вических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М:ДелИ плюс, 2017), Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах (под обложкой редакцией В.Т. Лапшиной-Хлебпроддиформ, 2004г)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ГП	Икра кабачковая														
71*	Котлеты домашние	50	0,60	2,36	3,85	38,75		0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
02*	Каша рассыпчатая гречневая	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,73	4,06	25,76	162,50					9,88	90,55	135,95	3,04	
ГП	Хлеб пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24					0,14	0,08			
38*	Бананы свежие	30	1,98	0,27	12,06	94,20					0,05	0,02			
86	Чай с сахаром и лимоном	100	1,50	0,50	21,00	96,00					0,05	0,02			
	всего (норма — не менее 500г):	594	0,30		15,20	60,00				10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		22,75	28,33	97,41	769,82	41,88	0,43	0,28	16,78	83,30	206,35	315,90	7,60	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ГП	Икра кабачковая														
71*	Котлеты домашние	55	0,66	2,60	4,24	42,63		0,01	0,01	0,03	4,13	22,00	8,25	20,63	0,39
02*	Каша рассыпчатая гречневая	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	150	8,60	6,09	38,64	243,75					14,82	135,83	203,93	4,56	
ГП	Хлеб пшеничный	23	1,63	0,23	10,80	51,98					0,21	0,12			
16	Чай с сахаром и лимоном	40	2,64	0,36	16,12	125,60					0,05	0,02			
ГП	Печенье "Цветик семицветик"	200	0,30		15,20	60,00					0,013	0,03			
	всего (норма — не менее 550г):	575	1,28	2,89	11,56	78,20				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		26,05	33,07	104,80	866,29	41,88	0,423	0,28	7,16	84,24	233,84	360,64	8,72	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
*	Салат из свежих огурцов	90	0,68	5,42	2,11	59,94								
1*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	16,00	174,64		0,03	0,03	4,22	20,09	11,87	35,63	0,52
1*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,14	0,14	11,26	37,23	40,95	144,91	1,7
1*	Рис припущенный	150	3,63	4,30	37,00	199,95		0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28					0,02	0,02		
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42					0,05	0,02		
1*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40					0,08	0,03		
	всего (норма — не менее 700г):	871						0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		32,16	26,58	117,07	930,63	32,60	0,596	0,816	19,87	123,42	156,19	457,91	8,94

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
*	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,57	0,03	0,04	4,69	22,32	13,19	39,59	0,57
1*	Суп картофельный с клёцками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,11	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
1*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96
1*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,02		2,9	22,81	72,72	0,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,34	0,33	15,54	74,58					0,06	0,024		
ГП	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,63	28,21	219,80					0,11	0,042		
1*	Кисель из красной смородины	180	0,09	0,04	22,10	102,96					0,0002	0,0054		
	всего (норма — не менее 800г):	913						0,0002	0,0054	2,70	12,60	3,24	8,05	0,09
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		28,79	25,95	133,84	1000,13	47,22	0,6132	0,7814	14,53	126,61	163,15	412,76	9,11

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

1 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ОСЕНЬ

техических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М.Дели плюс, 2017), Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т.Лапшиной-Хлебородников, 2004г)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00		0,02			3,60			4,50	0,03
306*	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,73	17,76	4,20	0,02	0,01	2,91	7,18	6,05	18,40	0,21		
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	215,24	2,52		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,78	56,50		0,04	0,02		8,75	39,50	11,75	0,97		
ГП	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88		0,014	0,03		9,81	36,69	14,01	0,84		
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13		
338*	Яблоки свежие	160	0,54	0,54	13,27	63,63		0,042	0,027	13,54	18,34	12,18	13,85	2,98		
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>615</b>														
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>19,55</b>	<b>36,55</b>	<b>61,43</b>	<b>702,91</b>	<b>373,62</b>	<b>0,216</b>	<b>0,603</b>	<b>16,96</b>	<b>159,55</b>	<b>121,53</b>	<b>299,88</b>	<b>9,68</b>		

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40		0,02	0,04	17,10	24,97	15,09	28,31	0,47		
96*	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25		0,09	0,06	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93		
260*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21		
128*	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	10,99	21,59	207,43	60,00	0,17	0,13	21,36	49,99	32,88	156,64	1,85		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64		
ГП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,085	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08		
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57		
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>1006</b>														
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>26,34</b>	<b>49,18</b>	<b>124,15</b>	<b>1123,94</b>	<b>60,00</b>	<b>0,775</b>	<b>0,482</b>	<b>147,76</b>	<b>178,60</b>	<b>223,82</b>	<b>439,12</b>	<b>9,35</b>		

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

Я: 2 // ДЕНЬ: 6

СЕЗОН: ОСЕНЬ

к технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М Делта плюс. 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00		0,01		2,40		3,00	0,02
176	Каша молочная рисовая с тыквой	210	6,55	10,90	41,57	291,00	54,80	0,08	0,18	5,11	144,86	44,53	171,80	0,84
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,04	0,01		7,00	31,60	9,40	0,78
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70		0,033	0,022	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<b>580</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>10,68</b>	<b>19,06</b>	<b>88,97</b>	<b>606,10</b>	<b>94,80</b>	<b>0,203</b>	<b>0,242</b>	<b>16,38</b>	<b>192,45</b>	<b>107,66</b>	<b>228,42</b>	<b>6,79</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

15*	Сыр порциями	30	6,96	8,85		108,00	78,00	0,015	0,09	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30
176	Каша молочная рисовая с тыквой	210	6,55	10,90	41,57	291,00	54,80	0,08	0,18	5,11	144,86	44,53	171,80	0,84
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68		0,04	0,04		6,30	28,44	8,46	0,70
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	16,12	125,60		0,013	0,03		9,34	34,94	13,34	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
338*	Апельсины свежие	100	0,76	0,17	6,83	74,00		0,03	0,021	77,70	25,57	16,80	9,49	0,22
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>		<b>598</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>18,39</b>	<b>20,46</b>	<b>88,00</b>	<b>697,28</b>	<b>132,80</b>	<b>0,178</b>	<b>0,242</b>	<b>83,29</b>	<b>463,67</b>	<b>146,94</b>	<b>375,22</b>	<b>4,99</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,58	166,77		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
294*	Котлеты рубленные из филе индейки	90	13,73	21,78	13,57	306,00	60,00	0,07	0,18	0,15	48,27	17,78	113,69	1,31
309*	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		0,06	0,03		4,86	21,12	37,17	1,10
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
ГП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>791</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>32,16</b>	<b>31,37</b>	<b>126,56</b>	<b>1065,84</b>	<b>62,52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,38</b>	<b>13,51</b>	<b>175,32</b>	<b>164,53</b>	<b>309,85</b>	<b>10,25</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30		0,03	0,04	5,67	59,22	30,14	60,92	1,70
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
294*	Котлеты рубленные из филе индейки	110	16,78	6,62	16,58	374	73,37	0,08	0,22	0,18	59,00	21,74	138,96	1,6
309*	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14		0,07	0,03		5,83	25,35	44,60	1,32
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,40	18,84	90,40		0,08	0,03		14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	61	4,03	0,55	24,58	91,54		0,096	0,04		14,21	20,11	20,31	1,22
ГП	Печенье "Цветик семицветик"	17	2,56	5,78	23,12	156,40								
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>938</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>41,30</b>	<b>24,39</b>	<b>172,94</b>	<b>1427,41</b>	<b>73,37</b>	<b>0,596</b>	<b>0,48</b>	<b>101,68</b>	<b>214,15</b>	<b>199,22</b>	<b>374,79</b>	<b>10,02</b>

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

Я: 2 // ДЕНЬ:7 **СЕЗОН: ОСЕНЬ**  
 технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ГП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	380,45	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Апельсины свежие	130	0,94	0,21	8,45	91,62		0,04	0,03	54,26	31,85	20,80	11,75	0,27
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<b>576</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>27,84</b>	<b>34,32</b>	<b>50,71</b>	<b>695,75</b>	<b>402,42</b>	<b>0,3</b>	<b>0,852</b>	<b>59,73</b>	<b>318,27</b>	<b>338,57</b>	<b>178,40</b>	<b>5,26</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00		0,01		2,40		3,00	0,02
ГП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	215,24	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ГП	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88		0,014	0,03		9,81	36,69	14,01	0,84
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Яблоки свежие	130	0,44	0,44	10,78	51,70		0,034	0,022	11,00	14,99	9,90	11,25	2,42
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>569</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>22,46</b>	<b>30,27</b>	<b>61,20</b>	<b>659,45</b>	<b>331,39</b>	<b>0,258</b>	<b>0,767</b>	<b>16,42</b>	<b>288,47</b>	<b>126,60</b>	<b>382,63</b>	<b>7,49</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67
82*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	9,00	83		0,04	0,038	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
291*	Плов из птицы	240	21,62	10,74	43,74	358,40	33,60	0,18	0,18	7,84	43,31	64,72	227,20	2,24
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>891</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>31,52</b>	<b>21,49</b>	<b>140,38</b>	<b>950,25</b>	<b>33,60</b>	<b>0,444</b>	<b>0,368</b>	<b>34,46</b>	<b>159,57</b>	<b>215,21</b>	<b>376,98</b>	<b>7,27</b>

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
71*	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6		0,02	0,01	2,45	8,5	7	15	0,25
82*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75		0,05	0,04	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
291*	Плов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,00	39,20	0,21	0,21	9,15	50,53	75,50	265,07	2,61
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	64	4,22	0,58	25,79	200,84		0,1	0,04		14,91	21,12	21,31	1,28
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>966</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>36,67</b>	<b>19,08</b>	<b>158,29</b>	<b>1039,05</b>	<b>39,20</b>	<b>0,514</b>	<b>0,4</b>	<b>32,93</b>	<b>175,60</b>	<b>253,82</b>	<b>424,82</b>	<b>8,24</b>



№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность			Энергетическая	Минеральные вещества						
			белок	жир	углеводы		Аргинин, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

2 // ДЕНЬ: 8  
 Санитарно-гигиенических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М:Дельта плюс, 2017); Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах(под общей редакцией В.Т.Лапшиной-Хлебпрод,информ,2004г)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

223*	Запеканка из творога	150	20,42	16,55	25,39	353	97,5	0,08	0,42	0,51	229,76	33,04	276,94	0,92
гп	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	52,00		0,01	0,03	0,20	63,40	6,80	45,80	0,04
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,09	94,20		0,05	0,02					
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
ГП	Печенье "Печеньково"	25	1,75	4,25	17,00	115,00								
338*	бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
всего (норма — не менее 500г):		525												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>27,45</b>	<b>21,61</b>	<b>102,04</b>	<b>770,20</b>	<b>97,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,52</b>	<b>13,54</b>	<b>322,35</b>	<b>94,14</b>	<b>381,24</b>	<b>2,25</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

15*	Сыр порционный	30	6,96	8,85		108,00	78,00	0,015	0,09	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30
173*	Каши вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93
ГП	Хлеб пшеничный	41	2,70	0,37	16,50	128,70		0,013	0,03		9,57	35,80	13,70	0,82
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
ГП	Печенье "Печеньково"	25	1,75	4,25	17,00	115,00								
338*	Апельсины свежие	130	0,94	0,21	8,45	91,62		0,04	0,03	54,26	31,85	20,80	11,75	0,27
всего (норма — не менее 350г):		630												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>22,66</b>	<b>27,04</b>	<b>106,08</b>	<b>860,56</b>	<b>132,80</b>	<b>0,298</b>	<b>0,34</b>	<b>58,26</b>	<b>488,64</b>	<b>342,40</b>	<b>261,95</b>	<b>4,41</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,58	166,77		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53
104*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	16,00	174,64	7	0,14	0,14	11,26	37,23	40,95	144,91	1,7
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	95	11,95	13,25	8,00	198,64	48,36	0,054	0,073	3,54	61,65	33,49	190,67	2,66
305*	Рис припущенный	150	3,63	4,30	37,00	199,95		0,02	0,02		2,42	19,01	60,60	0,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
ГП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
всего (норма — не менее 700г):		846												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>33,28</b>	<b>25,28</b>	<b>134,31</b>	<b>1046,02</b>	<b>57,88</b>	<b>0,388</b>	<b>0,343</b>	<b>23,50</b>	<b>189,35</b>	<b>190,62</b>	<b>484,69</b>	<b>11,07</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

75*	Икра свекольная	90	2,13	0,09	20,58	166,77		0,02	0,04	5,10	53,30	27,13	54,83	1,53
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,11	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18
235*	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	105	13,21	14,64	8,72	219,55	53,45	0,059	0,08	3,91	68,14	37,02	210,74	2,94
305*	Рис припущенный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,02		2,9	22,81	72,72	0,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,30	14,14	67,80		0,06	0,02		10,50	47,40	14,10	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88		0,014	0,03		9,81	36,69	14,01	0,84
ГП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
всего (норма — не менее 800г):		977												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>30,56</b>	<b>25,66</b>	<b>162,34</b>	<b>1142,51</b>	<b>77,02</b>	<b>0,353</b>	<b>0,34</b>	<b>28,36</b>	<b>198,65</b>	<b>251,00</b>	<b>473,83</b>	<b>11,39</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы	Энергетическая	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>2 // ДЕНЬ: 9</b>		<b>СЕЗОН: ОСЕНЬ</b>												
<p>книжных нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могольнико и В.А.Тутельяна - М.Дел'и плюс, 2017);Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий о питания при общеобразовательных школах(под общей редакцией В.Т.Лапшиной-Хлебпродинформ,2004г)</p>														
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
71*	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2		0,04	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	380,45	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,78	56,50		0,04	0,02		8,75	39,50	11,75	0,97
ГП	Хлеб пшеничный	29	1,91	0,26	11,66	91,06		0,05	0,02		6,76	9,57	9,66	0,58
ГП	Печенье "Шале"	24	3,36	8,16	32,64	220,80		0,026	0,038	1,24	56,12	30,16	40,52	1,20
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
всего (норма — не менее 500г):		508												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>27,42</b>	<b>36,92</b>	<b>76,35</b>	<b>767,84</b>	<b>380,45</b>	<b>0,276</b>	<b>0,692</b>	<b>12,30</b>	<b>210,46</b>	<b>358,84</b>	<b>117,95</b>	<b>8,41</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
71*	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11		0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45
294*	Котлеты рубленые из филе грудки	90	14,27	13,71	13,32	234,00	32,28	0,16	0,15	0,74	48,91	18,16	65,45	2,96
309*	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		0,06	0,03		4,86	21,12	37,17	1,10
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,43	0,20	9,43	45,20		0,04	0,01		7,00	31,60	9,40	0,78
ГП	Хлеб пшеничный	39	2,57	0,35	15,72	122,46		0,013	0,03		9,11	34,07	13,01	0,78
338*	Бананы свежие	135	2,03	0,68	28,35	129,60		0,05	0,07	13,50	10,80	56,70	37,80	0,81
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
всего (норма — не менее 550г):		684												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>26,57</b>	<b>19,56</b>	<b>110,17</b>	<b>768,71</b>	<b>32,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>23,26</b>	<b>101,28</b>	<b>183,38</b>	<b>197,96</b>	<b>9,01</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67
102*	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
260*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21
302*	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,11		14,82	135,83	203,93	4,56
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
342*	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14		0,01	0,01	0,81	12,76	4,63	3,96	0,86
всего (норма — не менее 700г):		801												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>30,13</b>	<b>44,87</b>	<b>117,68</b>	<b>1067,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,85</b>	<b>0,35</b>	<b>13,82</b>	<b>120,97</b>	<b>263,19</b>	<b>463,99</b>	<b>12,09</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70		0,041	0,032	8,25	19,00	16,04	33,92	0,74
102*	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
260*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21
302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,26	46,37	292,50		0,25	0,14		17,78	244,71	162,99	5,47
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	68	4,49	0,61	27,40	213,52		0,11	0,04		15,80	22,44	22,64	1,36
338*	Апельсины свежие	120	0,86	0,19	7,80	84,58		0,04	0,024	50,09	29,22	19,20	10,85	0,25
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,01	0,01	0,90	14,18	5,14	4,40	0,96
всего (норма — не менее 800г):		1060												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>35,89</b>	<b>48,18</b>	<b>152,31</b>	<b>1328,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,44</b>	<b>65,99</b>	<b>173,36</b>	<b>431,86</b>	<b>471,26</b>	<b>14,68</b>

№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Составляющие				Энергетическая ценность	Азот, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
			белок	жир	углевода	клетчатка									

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

Я: 2 // ДЕНЬ: 10

технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М:Дели плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00			0,01		2,40		3,00	0,02
174*	Каша вязкая молочная из риса	210	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	1,69	130,67	36,46	157,44	0,6	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60	
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<b>546</b>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>12,44</b>	<b>21,34</b>	<b>86,83</b>	<b>627,90</b>	<b>112,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>12,86</b>	<b>274,86</b>	<b>93,24</b>	<b>269,95</b>	<b>4,16</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40,00			0,01		2,40		3,00	0,02
15*	Сыр порционными	25	5,80	7,40		90,00	65,00	0,01	0,08	0,18	220,00	8,80	125,00	0,20	
174*	Каша вязкая молочная из риса	210	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,15	1,69	130,67	36,46	157,44	0,6	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93	
ГП	Хлеб пшеничный	41	2,70	0,37	16,50	128,70		0,013	0,03		9,57	35,80	13,70	0,82	
379*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12	
ГП	Печенье "Цветик семшветик"	17	1,28	2,89	11,56	78,20									
338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75		0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75	
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>632</b>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>20,90</b>	<b>31,91</b>	<b>109,04</b>	<b>860,43</b>	<b>177,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,46</b>	<b>15,54</b>	<b>504,24</b>	<b>142,83</b>	<b>405,17</b>	<b>5,44</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	90	1,18	2,92	5,82	54,36		0,02	0,03	15,39	22,47	13,58	25,48	0,42	
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	93,6		2,1	0,02	0,76	21,81	29,42	12,18	0,58	
229*	Минтай (филе) тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	5,82	0,05	0,05	3,73	39,07	48,53	162,19	0,85	
128*	Картофельное пюре с маслом	150	3,10	9,16	17,99	172,86	50,00	0,14	0,11	17,80	41,66	27,40	87,02	1,03	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		6,44	7,00	29,60	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,61	21,36	134,69		0,08	0,03		12,35	17,49	46,11	0,58	
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>821</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>21,53</b>	<b>22,02</b>	<b>97,12</b>	<b>738,19</b>	<b>55,82</b>	<b>2,442</b>	<b>0,266</b>	<b>40,68</b>	<b>157,80</b>	<b>147,02</b>	<b>371,52</b>	<b>4,43</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	120	1,57	3,90	7,76	72,48		0,024	0,048	20,52	29,96	18,11	33,97	0,56	
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117		0,06	0,02	0,95	27,3	36,78	15,23	0,73	
229*	Минтай (филе) тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	5,82	0,05	0,05	3,73	39,07	48,53	162,19	0,85	
128*	Картофельное пюре с маслом	200	4,13	12,21	23,99	230,48	66,67	0,19	0,15	23,73	55,55	116,04	36,53	13,37	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64	
ГП	Хлеб пшеничный	65	4,29	0,59	26,19	204,10		0,102	0,039		15,15	21,45	21,65	1,30	
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10	
338*	Яблоки свежие	130	0,44	0,44	10,78	51,70		0,034	0,022	11,00	14,99	9,90	11,25	2,42	
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>1107</b>													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>25,65</b>	<b>27,63</b>	<b>129,86</b>	<b>990,08</b>	<b>72,49</b>	<b>0,542</b>	<b>0,365</b>	<b>62,93</b>	<b>210,72</b>	<b>320,77</b>	<b>309,50</b>	<b>20,97</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ОСЕНЬ

гигиенических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М. ДеЛи плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

306*	Горошек консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	7,00	0,03	0,02	4,85	11,96	10,09	30,67	0,35
204*	Макаронны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92	0,07	0,11	0,19	250,90	17,27	171,77	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02		0,013	0,03		10,04	37,56	14,34	0,86
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
338*	Апельсины свежие	120	0,86	0,19	7,80	84,58		0,04	0,024	50,09	29,22	19,20	10,85	0,25
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>583</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>16,95</b>	<b>15,47</b>	<b>72,21</b>	<b>593,44</b>	<b>104,92</b>	<b>0,153</b>	<b>0,184</b>	<b>57,96</b>	<b>316,32</b>	<b>86,52</b>	<b>232,03</b>	<b>2,87</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

71*	Огурцы свежие	80	0,57	0,09	1,53	9,6		0,032	0,016	3,93	13,6	11,2	24	0,41
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
294*	Котлеты рубленые из филе индейки	110	16,78	6,62	16,58	374	73,37	0,08	0,22	0,18	59,00	21,74	138,96	1,6
128*	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	10,99	21,59	207,43	60,00	0,17	0,13	21,36	49,99	32,88	156,64	1,85
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	68	4,49	0,61	27,40	213,52		0,11	0,04		15,80	22,44	22,64	1,36
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>910</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>34,63</b>	<b>24,08</b>	<b>132,23</b>	<b>1167,24</b>	<b>133,37</b>	<b>0,716</b>	<b>0,526</b>	<b>31,95</b>	<b>225,00</b>	<b>205,91</b>	<b>471,18</b>	<b>9,54</b>

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребности пищевых веществ, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	15,4	15,8	67	470	340	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4
<i>Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней</i>	22,07	24,57	80,82	676	153	0,3	0,48	18	290	171	300	5,7

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребности пищевых веществ, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	14	240	240	60	3,6
<i>Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней</i>	22,26	27,3	88,6	754	172	0,28	0,28	32,3	308	195	316	6,92

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
29,03	30,75	117,27	962,34	47	0,95	0,39	49	163	178	395	9,0

СЕЗОН: ОСЕНЬ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней

Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
32,59	33,5	144,0	1153	64	0,66	0,80	67,7	193	256	419	12,20

ХРА

Проштуровано цикличное меню для  
7-11 лет и 12 лет и старше

Директор **Антонов Н.С.**

