

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области в Рязском районе

 /Е. В. Хомченко/



Утверждаю:

Директор МБОУ "Просеченская СОШ им. генерала
М.Д.Скобелева" Александровского
муниципального района Рязанской области

 /Н. Д. Ожерельева/



**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Просеченская средняя общеобразовательная школа имени генерала
Михаила Дмитриевича Скобелева" Александровского муниципального района Рязанской области**

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник (первая неделя), сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: 12-18 лет															
завтрак															
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	12	0,54
243	Сосиска/колбаса	55	5,55	12,7	0,7	141	-	-	-	-	-	14	-	8	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	13,2	0,44
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	-	125,78	90	14	0,13
	ИТОГО		21,14	21,99	76,89	592,07	0,506	11,8	0,02	1,55	172,2	344,33	183,03	6,57	

I неделя

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник (первая неделя), сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 12-18 лет														
Обед														
99	Суп из овощей с говядиной	250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,39	1,37	63,95	16,34	0,53
70	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО		23,96	22,38	114,42	782,13	0,336	23,9	-	5,89	91,35	312,13	92,29	5,8
	Всего за день		45,1	44,37	191,31	1374,2	0,842	35,7	0,02	7,44	263,55	656,46	275,32	12,37

I неделя

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки		жиры			углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			белки	жиры	углеводы	углеводы											
Вторник (первая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет																	
завтрак																	
ГР	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом сливочным	150/15/10	9,08	16,195	26,57	288,45	0,06075	0,105	0,039	1,045	6,18	112,17	26,37	1,125			
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	63	-	-	-	-	22	-	4,8	1			
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2			
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44			
	ИТОГО		18,08	21,32	77,65	568,57	0,14	12,01	0,04	1,99	55,58	171,17	57,97	3,31			

I неделя

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки		жиры			углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			белки	жиры	углеводы	углеводы											
Вторник (первая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет																	
Обед																	
96	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250	6,36	8,9	11,81	158,34	0,1	13,72	-	0,13	32,29	-	24,08	1,38			
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	-	25,74	-	-	83,2	-	30,98	1,21			
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92			
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7			
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	ИТОГО		28,74	26,61	118,46	819,52	0,316	62,02	0,015	3,9	211,57	224,44	146,42	7,43			
	Всего за день		46,82	47,93	196,11	1388,09	0,46	74,03	0,06	5,89	267,15	395,61	204,39	10,74			

I неделя

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Четверг (первая неделя), сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 12-18 лет														
завтрак														
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	-	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		20,56	19,41	68,4	524,1	0,2	12,16	2,524	2,39	136,2	302,77	46,93	4,23

I неделя

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Четверг (первая неделя), сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 12-18 лет														
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78	-	2,35	51,25	49	22,13	0,83
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	-	9,63	-	-	31,23	-	19,53	0,83
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО		24,5	25,36	121,49	835,3	0,26	31,41	0,017	4,17	173,91	303,04	129,5	5,77
	Всего за день		45,06	44,77	189,89	1359,4	0,46	43,57	2,541	6,56	310,11	605,81	176,43	10

I неделя

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дельта, 2015. -

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки		жиры			углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	белки	жиры		белки	углеводы								
			12,95	12,11	8,54	194,98	0,048	3,81	0,04	-	66,18	130,96	36,36	2,89			
235	Шницель рыбный (мятай)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,12	10,5	6	0,06	8,4	25,2	12	0,5			
70	Соленый огурец	60	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,39	1,37	63,95	16,34	0,5			
304	Рис отварной	150	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	40	0,07	0,02	1,5	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
376	Чай с сахаром	200	19,57	18,14	86,20	569,84	0,25	14,34	6,04	0,81	96,25	265,31	76,10	5,48			
	ИТОГО																

I неделя

завтрак

Пятница (первая неделя), сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки		жиры			углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	белки	жиры		белки	углеводы								
			1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78			
99	Суп из овощей	250	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3			
TK	Полжарка из говядины	80	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
377	Чай с лимоном	200/15/7	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ПР	Хлеб пшеничный	40	30,26	30,21	110,96	827,68	0,449	25,08	0	7,72	115,03	501,36	217,1	10,22			
	ИТОГО		49,83	48,35	197,16	1397,52	0,70	39,42	6,04	8,53	211,28	766,67	293,20	15,70			
	Всего за день																

I неделя

Обед

Пятница (первая неделя), сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры												
Понедельник (вторая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет																
завтрак																
ПР	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом сливочным	150/15/10	9,08	16,195	26,57	288,45	0,06075	0,105	0,039	1,045	6,18	112,17	26,37	1,125		
209	Яйцо куриное сваренное вскрутую	40	5,08	4,6	0,28	63	-	-	-	-	22	-	4,8	1		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого		21,15	23,995	64,4	558,77	0,35675	11,905	0,059	1,985	171,56	252,57	70,37	3,235		

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры												
Понедельник (вторая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет																
Обед																
99	Суп из овощей с говядиной	250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99		
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92		
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	-	25,74	-	-	83,2	-	30,98	1,21		
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
	ИТОГО		25,67	23,9	115,8	773,93	0,292	58,67	0,015	6,13	214,82	286,72	144,65	7,04		
	Всего за день		46,82	47,895	180,2	1332,7	0,64875	70,575	0,074	8,115	386,38	539,29	215,02	10,275		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
															Вторник (вторая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет завтрак						
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318	-	158,65	-	-	-	-	-	158,65	-	158,65	-	-	-	72,05	2,09
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	0,075	0,075	0,075	0,105	0,039	132	75	5,25	5,25	21,34	0,48
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	0,024	-	-	-	-	152,22	124,56	9,2	34,8	13,2	0,52	0,52	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	-	-	-	-	0,09675	0,063	452,07	234,36	111,84	0,595	0,595	3,16
	Итого		19,76	21,805	77,06	584,12	0,09675	160,345	0,063	0,595	0,595	0,595	0,595	452,07	234,36	111,84	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16

II неделя

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
															Вторник (вторая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет Обед						
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,23	11,17	-	-	-	-	-	45,82	-	45,82	-	-	-	35,48	4,55
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	0,18	0,18	0,18	36,98	-	36,98	-	-	-	27,75	1,01
243	Сосиска/колбаса	55	5,55	12,7	0,7	141	-	-	-	-	-	-	-	14	-	14	-	-	-	8	0,9
70	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,12	10,5	6	0,06	0,06	0,06	0,06	8,4	25,2	8,4	25,2	12	0,54	12	0,54
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	0,76	0,76	0,76	21,34	3,44	21,34	3,44	3,44	3,44	3,44	0,563
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	-	-	-	9,2	34,8	9,2	34,8	13,2	0,52	0,52	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	-	-	-	9,2	42,4	9,2	42,4	10	0,36	0,36	10	1,24
	ИТОГО		25,19	27,7	104	734,47	0,592	139,83	6	1,88	1,88	1,88	1,88	144,94	105,84	144,94	105,84	105,84	105,84	109,87	9,243
	Всего за день		44,95	49,505	181,06	1318,59	0,68875	300,175	6,063	2,475	2,475	2,475	2,475	597,01	340,2	597,01	340,2	340,2	340,2	221,71	12,403

II неделя

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Среды (вторая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет завтрак	
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43			40,55	153,4	47,18	1,73
ПР	Икра кабачковая для детского питания	60	1,2	5,4	4,68	72	0,01	4,2	0,01	-			30	22,2	9	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,5			9,2	34,8	13,2	0,44
ТК	Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-			9,8	8,6	1,6	0,2
	Итого		19,29	14,96	84,47	543,09	0,144	10,87	0,031	0,95			89,55	219	70,98	2,79

II неделя

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Среды (вторая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет завтрак	
82	Борщи с капустой и картофелем на бульоне	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68	-	2,4			51,73	54,6	26,13	1,23
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14			32,82	82,83	17,16	1,14
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42			8,4	15,6	12	0,54
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61			14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52			9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36			9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО		26,53	29,34	117,04	817,18	0,426	21,94	0,03	5,45			137,27	436,96	215,72	9,43
	Всего за день		45,82	44,3	201,51	1360,27	0,57	32,81	0,061	6,4			226,82	655,96	286,7	12,22

II неделя

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки		жиры			углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	углеводы	углеводы											
завтрак																	
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92			
70	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,12	10,5	6	0,06	8,4	25,2	12	0,54			
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,39	1,37	63,95	16,34	0,53			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Итого		20,57	15,74	90,79	605,66	0,36	14,05	6,083	55,65	83,39	202,95	58,5	5,59			

II неделя

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
			белки		жиры			углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			белки	жиры	углеводы	углеводы											
Обед																	
Четверг(вторая неделя), сезон: осенне-зимний																	
Возрастная категория: 12-18 лет																	
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (рыбными консервами)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	-	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02			
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	-	9,63	-	-	31,23	-	19,53	0,83			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11			
ТК	Колета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
	ИТОГО		26,64	28,23	112,64	836,34	0,39	18,64	0	5,43	111,5	306,06	111,19	6,62			
	Всего за день		47,21	43,97	203,43	1442	0,75	32,69	6,083	61,08	194,89	509,01	169,69	12,21			

III неделя

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин, 2015. - 544с.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Омлет натуральный	15,14
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63		
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2	14,9	83,4	0,02	-	2,2	0,7	5,8	18	4	0,42		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
	ИТОГО		20,2	19,62	75,59	544,94	0,226	11,49	2,52	2,74	158,88	325,21	59,59	5,53		

II неделя

Пятница (вторая неделя), сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне <th>3,37 <th>2,98 <th>15,69 <th>144 <th>0,06 <th>6,08 <th>- <th>0,18 <th>36,98 <th>- <th>27,75 <th>1,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	3,37 <th>2,98 <th>15,69 <th>144 <th>0,06 <th>6,08 <th>- <th>0,18 <th>36,98 <th>- <th>27,75 <th>1,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,06	6,08	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01		
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,563		
	ИТОГО		27,06	27,17	104,86	796,13	0,378	136,12	0	5,72	140,98	247,19	113,11	7,093		
	Всего за день		47,26	46,79	180,45	1341,07	0,604	147,61	2,52	8,46	299,86	572,4	172,7	12,623		
	Среднее за день		46,48	46,39	190,02	1365,4					332,7	535,64				

III неделя

Пятница (вторая неделя), сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Обед

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне <th>3,37 <th>2,98 <th>15,69 <th>144 <th>0,06 <th>6,08 <th>- <th>0,18 <th>36,98 <th>- <th>27,75 <th>1,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	3,37 <th>2,98 <th>15,69 <th>144 <th>0,06 <th>6,08 <th>- <th>0,18 <th>36,98 <th>- <th>27,75 <th>1,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,06	6,08	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01		
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54		
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,563		
	ИТОГО		27,06	27,17	104,86	796,13	0,378	136,12	0	5,72	140,98	247,19	113,11	7,093		
	Всего за день		47,26	46,79	180,45	1341,07	0,604	147,61	2,52	8,46	299,86	572,4	172,7	12,623		
	Среднее за день		46,48	46,39	190,02	1365,4					332,7	535,64				

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Мотильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

Мед. работник _____