

Согласовано

" " 2026г.

Утверждаю

ИП Белоусов Н.А.

Белоусов Н.А.

2026г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания -ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осенне-зимний

2026 год

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупa пшениная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО	560	11,0	10,4	75,9	469,6	0,3	13,5	0,1	1,0	188,8	272,4	73,6	5,7
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,40	0,00	4,60	30,0	29,0	18,0	0,9
	капуста белокочанная 50													
	яблоки свежие 28													
	морковь 32													
	сахар 5													
	масло растительное 10													
	лимонная кислота 0,1													
	вода для раведения лимонной кислоты 5													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	курица I категории потрашенная 110													
	масло сливочное 7,5													
	лук репчатый 7,75													
	томат-пюре 7,75													
	мука пшеничная 1,58													
	сметана 4,17													
	морковь 7,75													
	вода 38,33													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	макаронные изделия 61,2													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	28,9	30,2	103,5	780,9	0,5	27,3	0,1	7,1	228,0	378,8	102,0	5,5
	ПОЛДНИК													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	250	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
	ИТОГО	350	8,63	3,33	89,58	422,5	0,11	0,63	0,02	1,5	50	83,75	20,42	2,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	48,6	44,0	269,0	1673,0	0,9	41,4	0,2	9,6	466,8	734,9	196,0	13,9

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,4	151,8	31,60	0,44
	крупа рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	550	16,0	23,1	119,9	753,1	0,3	1,6	0,1	2,1	185,2	287,1	66,1	3,5
	ОБЕД													
П. 28, 2013г	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36,0	0,03	16,10	0,00	0,20	33,0	30,0	18,0	1,3
	свекла 21,6													
	морковь 16,3													
	капуста белокочанная 37,5													
	яблоки 47,1													
	лимоны (для сока) 19,8													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	картофель 203,4													
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	25,97	24,91	82,79	656,23	0,442	44,36	0,085	4,085	182,9	354,6	116,48	6,7
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
	ИТОГО	350	6,13	5,33	79,75	391,67	0,07	0,17	0,05	0,83	32,08	57,08	11,25	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	48,1	53,3	282,5	1801,0	0,8	46,1	0,3	7,0	400,2	698,8	193,8	11,8

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценн-сть, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"													
	крупa рисовая 15													
	крупa пшeнная 11													
	молоко 102	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	вода 70													
	сахар 5													
П. 496, 2013г	масло сливочное 10													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сахар 20													
П. 112, 2013г	вода 110													
	молоко 100													
П. 109, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ИТОГО	560	12,0	15,9	75,2	496,2	0,2	14,6	0,1	1,0	283,8	326,8	87,2	5,6
	ОБЕД													
П. 76, 2013г	Винегрет овощной													
	картофель 29,4													
	свекла 19													
	морковь 13	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	огурцы соленые 38													
	лук репчатый 18													
П. 157, 2013г	масло растительное 10													
	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапш, фигурные изделия 20	250	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
П. 406, 2013г	бульон или вода 237,5													
	Плов из отварной птицы													
	курица 1 категории 105	280	21,34	21,20	50,53	478,67	0,04	1,74	0,01	7,20	44,00	177,33	41,34	1,74
	масло растительное 14,67													
	лук репчатый 29,33													
	морковь 18,67													
П. 512, 2013г	крупa рисовая 65,33													
	бульон или вода 138,67													
	соль йодированная 2,5													
	Компот из плодов или ягод сушеных													
	яблоки 15	200	0,30	0,00	20,1	81,0	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	или груши 30													
П. 109, 2013г	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
	или изюм 20													
	сахар 15													
	вода 202													
П. 111, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	29,46	38,14	117,47	932,47	0,21	11,89	0,01	15,28	104,55	329,28	92,74	5,39
	ПОЛДНИК													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3,75	250	4,50	4,13	31,25	180,00	0,05	1,63	0,03	0,00	155,00	137,50	33,75	1,00
	сахар 25													
	вода 137,5													
П. 574, 2013г	молоко 125													
	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	ИТОГО	350	12,50	7,46	87,08	465,00	0,15	1,63	0,05	1,50	170,00	197,50	45,42	1,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1820	53,9	61,5	279,7	1893,7	0,6	28,1	0,2	17,8	558,4	853,6	225,4	12,8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупa манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 105, 2013г	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	масло сладко-сливочное несоленое 10													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 579, 2013г	Сочник молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	ИТОГО	550	18,9	31,1	125,7	837,1	0,3	2,7	0,2	1,9	292,8	322,6	60,5	2,7
	ОБЕД													
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,2	7,20	124,00	0,0	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
	морковь 76													
	яблоки 43													
	масло растительное 10													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла-50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
	сахар 2,5													
	вода или бульон 200													
П. 525, 2013г	Пельмени мясные отварные	205	21,3	16,6	39,1	391,0	0,15	0,60	0,1	1,30	22,0	195,0	27,0	2,50
	пельмени п/ф 186													
	масло сливочное 5													
П.496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	835	31,8	36,2	105,6	876,0	0,4	17,3	0,1	9,3	227,3	471,2	126,7	7,4
	ПОЛДНИК													
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	250	4,00	3,38	19,88	98,75	0,05	1,63	0,03	0,00	157,50	112,50	17,50	0,13
	кофейный напиток 6,25													
	молоко 125													
	сахар 12,5													
	вода 155													
П. 579, 2013г	Коржик молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
	ИТОГО	350	10,83	15,54	85,39	497,08	0,11	1,63	0,11	0,75	176,25	158,75	25,00	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 735	61,5	82,8	316,7	2 210,2	0,7	21,6	0,4	12,0	696,3	952,5	212,2	10,9

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая													
	крупа рисовая 30,8													
	вода 58	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	молоко 118													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	550	16,0	23,1	119,9	753,1	0,3	1,6	0,1	2,1	185,2	287,1	66,1	3,5
	ОБЕД													
П. 4, 2013г	Салат из белокочанной капусты с морковью													
	капуста белокочанная 106	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,8	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	морковь 13													
	масло растительное 10													
	сахар 5													
	лимонная кислота 0,1													
	вода для разведения лимонной кислоты 5													
П. 134, 2013г	Рассольник ленинградский													
	картофель 100	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,68	0,00	2,35	15,5	63,0	26,3	0,93
	крупа: рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленные 16,75													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 187,5													
П. 407, 2013г	Рагу из птицы (70/170)													
	курица I категории потрошенная 113,4	240	18,92	19,75	21,80	340,12	0,17	14,23	0,02	4,25	34,28	190,63	53,48	2,47
	масло растительное 2,8													
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
	томатное пюре 8,06													
	лук репчатый 16,13													
	масло растительное 5,38													
	мука пшеничная 1,44													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	870	26,81	36,16	86,29	779,37	0,39	49,71	0,02	12	122,58	364,83	119,13	6,1
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 62,5	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
	ИТОГО	350	6,13	5,33	79,75	391,67	0,07	0,17	0,05	0,83	32,08	57,08	11,25	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1770	48,9	64,6	286,0	1924,1	0,7	51,4	0,2	14,9	339,9	709,0	196,5	11,2
	Всего за пять дней	8955	236,8	250,7	1306,5	8393,7	3,3	165,5	1,1	45,1	2074,8	3487,8	888,5	54,6
	Среднее значение за пять дней	1791	47,364	50,146	261,3	1678,73	0,67	33,105	0,215	9,01	414,966	697,552	177,7	10,93

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая													
	крупа манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
П. 300, 2013г	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
П. 518, 2013г	Яйца 1 шт													
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 111, 2013г	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	ИТОГО	550	20,1	14,6	78,9	614,6	0,3	5,4	0,2	2,4	197,7	316,2	56,5	6,9
	ОБЕД													
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок													
	морковь 76													
	яблоки 43													
	масло растительное 10	100	0,90	10,2	7,20	124,00	0,0	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
П. 157, 2013г	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапш, фигурные изделия 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5	250	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
П. 368, 2013г	Гуляш из говядины (2-й вариант)													
	говядина 80,67													
	морковь 14,67													
	лук репчатый 12,67													
	петрушка (корень) 2													
	масло сливочное 6,67													
	мука пшеничная 2,67													
	томатное пюре 6	100	14,7	16,1	3,7	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные													
	макаронные изделия 61,2													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	29	33	101	819	0	7	0	10	90	347	91	7
	ПОЛДНИК													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
	вода 237,5	250	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	ИТОГО	350	8,63	3,33	89,58	422,5	0,11	0,63	0,02	1,5	50	83,75	20,42	2,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 810	57,8	51,2	269,2	1 856,5	0,7	13,1	0,2	13,6	337,4	747,4	167,7	16,4

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшенная молочная жидкая													
	крупка пшенная 40	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ИТОГО	550	17,1	16,06	145,7	799,6	0,35	2,76	0,08	1,56	304,1	398	90,5	4,75
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный													
	капуста белокочанная 50	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,40	0,00	4,60	30,0	29,0	18,0	0,9
	яблоки свежие 28													
	морковь 32													
	сахар 5													
	масло растительное 10													
	лимонная кислота 0,1													
	вода для равед. лимонной кислоты 5													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем													
	капуста белокочанная 62,5	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 389, 2013г	Тефтели из говядины паровые													
	говядина 1 категории 70	100	13,8	12,7	8,7	204,0	0,06	2,50	0,02	0,50	19,0	153,0	21,0	2,20
	хлеб пшеничный 13													
	вода 20													
	масло сливочное 3													
	лук репчатый 39													
П. 453, 2013г	Соус томатный													
	вода или отвар овощной 15	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
П. 417, 2013г	Пюре из гороха													
	горох 90,96	180	17,53	1,73	34,87	209,52	0,38	0,00	0,00	0,00	100,44	281,34	94,32	5,94
	вода 184,56													
	соль 3,6													
П. 507, 2013г	Компот из свежих плодов или ягод													
	яблоки свежие 45,4	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	вода 172													
	сахар 15													
	кислота лимонная 0,2													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	940	39,1	31,9	110,8	872,2	0,7	41,1	0,0	8,6	224,6	607,7	193,2	12,9
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 31,25	250	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
	ИТОГО	350	6,6	5,3	94,8	454,2	0,1	0,8	0,1	0,8	53,3	77,1	18,8	3,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 840	62,9	53,3	351,2	2 126,0	1,1	44,7	0,2	11,0	582,0	1 082,7	302,5	20,7

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 296, 2013г	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	9,20	7,20	39,00	258,00	0,07	0,03	0,04	1,20	65,00	86,00	14,00	1,10
	макаронные изделия 73,44													
	сыр "Российский" 6,6													
	масло сливочное 3													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 588, 2013г	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
	ИТОГО	550	15,4	11,1	148	755	0,19	0,03	0,04	2,6	109,5	204	48,5	4,85
	ОБЕД													
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	100	1,30	10,8	6,80	130,0	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	картофель 29,4													
	свекла 19													
	морковь 13													
	огурцы соленные 38													
	лук репчатый 18													
	масло растительное 10													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 343, 2013г	Рыба, тушеная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	картофель 203,4													
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	21,12	29,17	84,89	688,74	0,552	29,36	0,092	8,91	145,8	433,55	128,96	5,755
	ПОЛДНИК													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	250	4,00	3,38	19,88	98,75	0,05	1,63	0,03	0,00	157,50	112,50	17,50	0,13
	кофейный напиток 6,25													
	молоко 125													
	сахар 12,5													
	вода 155													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
	ИТОГО	350	12,00	6,71	75,71	383,75	0,15	1,63	0,05	1,50	172,50	172,50	29,17	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1810	48,5	47,0	308,6	1827,5	0,9	31,0	0,2	13,0	427,8	810,1	206,6	11,6

День:четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.цен ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшениная молочная жидкая													
	крупa пшениная 40	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 94, 2013г	Бутерброд с маслом (2-й вариант)													
	масло сливочное 15	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	550	12,7	25,1	71,0	566,0	0,3	14,8	0,2	0,7	294,8	309,2	69,8	4,1
	ОБЕД													
П. 28, 2013г	Салат овощной с яблоками													
	свекла 21,6	100	1,2	0,2	7,3	36,0	0,03	16,10	0,00	0,20	33,0	30,0	18,0	1,3
	морковь 16,3													
	капуста белокочанная 37,5													
	яблоки 47,1													
	лимоны (для сока) 19,8													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла 50	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
	сахар 2,5													
	вода или бульон 200													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные													
	макаронные изделия 61,2	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	29,5	17,9	112,7	725,5	0,4	27,8	0,0	4,9	157,3	315,3	101,0	7,9
	ПОЛДНИК													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 62,5	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
П. 559, 2013г	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
	ИТОГО	350	7,96	6,17	75,75	390,00	0,10	0,00	0,05	1,17	30,42	67,08	12,92	1,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 810	50,2	49,2	259,4	1 681,5	0,7	42,5	0,3	6,8	482,5	691,6	183,7	13,4

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая плотность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом	160	12,00	20,20	61,90	477,00	0,17	1,10	0,09	5,40	119,00	161,00	26,00	1,20
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
масло сливочное 10														
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
или мед 15														
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	ИТОГО	600	15,7	20,9	90,5	698,6	0,3	5,1	0,1	6,0	158,0	227,2	45,8	5,9
	ОБЕД													
М. 49, 2017г	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,7	6,2	22,2	154,9	0,05	31,50	0,00	0,00	32,0	43,2	18,4	0,97
	капуста белокочанная 31,3													
	морковь 18,8													
	кукуруза консервированная 30,8													
	или горошек консервир. 30,8													
	сахар 5													
	кислота лимонная 0,15													
	вода кипяченая 5													
масло растительное 6														
П. 154, 2013г	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,0	19,5	0,73
	капуста белокочанная 37,5													
	картофель 33,25													
	крупы: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная 10													
	или пшено, хлопья овсяные 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	курица 1 категории потрошенная 110													
	масло сливочное 7,5													
	лук репчатый 7,75													
	томат-пюре 7,75													
	мука пшеничная 1,58													
	сметана 4,17													
	морковь 7,75													
вода 38,33														
П. 237, 2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,40	44,50	303,70	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
	крупы гречневая 82,8													
	вода 122,4													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 1,98													
П.494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	30,63	33,03	123,46	914,1	0,46	46,17	0,08	4,49	135,65	508,53	237,01	10,18
	ПОЛДНИК													
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом	100	7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,63	16,25	0,75
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
	масло сливочное 10													
	ИТОГО	350	7,63	12,63	57,44	373,13	0,11	0,69	0,06	3,38	88,13	104,38	17,5	1,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 860	54,0	66,5	271,4	1 985,8	0,8	52,0	0,2	13,8	381,8	840,1	300,3	17,2
	Всего за пять дней	9 130	273	267	1 460	9 477	4	183	1	58	2 212	4 172	1 161	79
	Среднее значение за пять дней	1826	54,66	53,44	292	1895,45	0,841	36,674	0,207	11,65	442,3	834,376	232,2	15,84
	Всего за десять дней	18085	510	518	2766	17871	8	349	2	103	4286	7660	2049	134
	Среднее значение за десять дней	1808.5	51.012	51.79	276.6	1787.09	0.754	34.889	0.211	10.33	428.63	765.964	204.9	13.36

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта текущего года допускается использовать только после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20).

Список используемой литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва Дели плюс 2017)
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013)