

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МОКУ СОШ ПГТ Мирный

И.В. Васьянова

«01» сентября 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В.

«01» сентября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ**

**МОКУ СОШ ПГТ МИРНЫЙ**

**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**



**в период осень-зима 2024-2025 гг.**

**(возрастная группа 12-17 лет, школы полного цикла)**

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>19,56</b>	<b>27,63</b>	<b>89,47</b>	<b>737,89</b>	<b>0,82</b>	<b>3,57</b>	<b>55,267</b>	<b>95,04</b>	<b>17,339</b>	<b>7,813</b>

Неделя: первая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	157,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>585</b>	<b>23,86</b>	<b>11,63</b>	<b>88,1</b>	<b>545,18</b>	<b>0,151</b>	<b>3,148</b>	<b>34,641</b>	<b>221,726</b>	<b>99,56</b>	<b>3,328</b>

Неделя: первая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>21,04</b>	<b>14,76</b>	<b>85,97</b>	<b>610,48</b>	<b>0,134</b>	<b>6,42</b>	<b>58,7</b>	<b>205,868</b>	<b>91,948</b>	<b>2,754</b>

Неделя: первая

День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>585</b>	<b>23,75</b>	<b>17,87</b>	<b>81,51</b>	<b>563,68</b>	<b>0,297</b>	<b>33,512</b>	<b>78,889</b>	<b>218,064</b>	<b>102,534</b>	<b>3,764</b>

Неделя: первая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
795	Биточки мясные	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,631</b>	<b>3,438</b>	<b>37,941</b>	<b>155,286</b>	<b>28,28</b>	<b>3,168</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>		<b>576</b>	<b>22,264</b>	<b>18,784</b>	<b>87,012</b>	<b>629,678</b>	<b>0,4066</b>	<b>10,0176</b>	<b>53,0876</b>	<b>179,1968</b>	<b>67,9322</b>	<b>4,1654</b>

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024 -2025 г.  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	Р	Mg	Fe
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>22,3</b>	<b>16,6</b>	<b>91,55</b>	<b>643,96</b>	<b>0,153</b>	<b>4,75</b>	<b>56,211</b>	<b>228,164</b>	<b>104,448</b>	<b>3,066</b>

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	Р	Mg	Fe
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>555</b>	<b>21,07</b>	<b>21,76</b>	<b>83,32</b>	<b>637,15</b>	<b>0,512</b>	<b>1,588</b>	<b>34,21</b>	<b>136,78</b>	<b>25,11</b>	<b>2,686</b>

Неделя: вторая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	Р	Mg	Fe
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>21,64</b>	<b>15,81</b>	<b>90,74</b>	<b>621,75</b>	<b>0,46</b>	<b>6,42</b>	<b>59,577</b>	<b>108,65</b>	<b>57,009</b>	<b>8,093</b>

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>585</b>	<b>20,98</b>	<b>18,76</b>	<b>88,89</b>	<b>614,13</b>	<b>0,207</b>	<b>32,182</b>	<b>68,649</b>	<b>91,524</b>	<b>38,854</b>	<b>2,384</b>

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>23,11</b>	<b>22,03</b>	<b>90,01</b>	<b>691,16</b>	<b>0,171</b>	<b>4,768</b>	<b>38,031</b>	<b>173,786</b>	<b>77,88</b>	<b>3,318</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>		<b>576</b>	<b>21,82</b>	<b>18,992</b>	<b>88,902</b>	<b>641,63</b>	<b>0,3006</b>	<b>9,9416</b>	<b>51,3356</b>	<b>147,7808</b>	<b>60,6602</b>	<b>3,9094</b>

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

\* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.**  
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>810</b>	<b>25</b>	<b>34,09</b>	<b>111,91</b>	<b>883,67</b>	<b>0,91</b>	<b>27,6</b>	<b>103,957</b>	<b>176,04</b>	<b>43,589</b>	<b>8,713</b>

Неделя: первая

День: 2 - вторник

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	157,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>845</b>	<b>30,34</b>	<b>19,19</b>	<b>112,8</b>	<b>699,2</b>	<b>0,211</b>	<b>27,028</b>	<b>95,601</b>	<b>270,686</b>	<b>123,56</b>	<b>4,648</b>

Неделя: первая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
113	Суп лапша домашняя	250	3,94	10,12	25,68	155,06	0	1,8	19,77	6,96	4,53	0,18
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>24,98</b>	<b>24,88</b>	<b>111,65</b>	<b>765,54</b>	<b>0,134</b>	<b>8,22</b>	<b>78,47</b>	<b>212,828</b>	<b>96,478</b>	<b>2,934</b>

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
362	Пюре картофельное	180	5,92	5,9	26,19	194,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>845</b>	<b>28,48</b>	<b>30,35</b>	<b>113,55</b>	<b>807,12</b>	<b>0,417</b>	<b>53,672</b>	<b>120,919</b>	<b>276,714</b>	<b>127,314</b>	<b>4,844</b>

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	26,94	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93
795	Биточки мясные	100	13,18	20,16	10,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>27,75</b>	<b>29,77</b>	<b>118,95</b>	<b>818,84</b>	<b>0,787</b>	<b>40,218</b>	<b>114,651</b>	<b>240,726</b>	<b>58,64</b>	<b>4,758</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>		<b>832</b>	<b>27,31</b>	<b>27,656</b>	<b>113,772</b>	<b>794,874</b>	<b>0,4918</b>	<b>31,3476</b>	<b>102,7196</b>	<b>235,3988</b>	<b>89,9162</b>	<b>5,1794</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.  
(возрастная категория 12-17 лет)**

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
144	Суп картофельный с бобовыми	250	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>840</b>	<b>28,76</b>	<b>27,94</b>	<b>117,79</b>	<b>831,52</b>	<b>0,393</b>	<b>23,23</b>	<b>162,291</b>	<b>228,164</b>	<b>104,448</b>	<b>6,126</b>

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ОБЕД**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Mg	Fe
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32
260	Гуляш	100	9,52	20,47	7,95	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>815</b>	<b>27,55</b>	<b>29,32</b>	<b>112,04</b>	<b>791,17</b>	<b>0,572</b>	<b>25,468</b>	<b>95,17</b>	<b>185,74</b>	<b>49,11</b>	<b>4,006</b>

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>820</b>	<b>24,37</b>	<b>28,29</b>	<b>122,78</b>	<b>845,19</b>	<b>0,58</b>	<b>26,58</b>	<b>101,607</b>	<b>167,3</b>	<b>81,789</b>	<b>9,173</b>

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835</b>	<b>26,42</b>	<b>25,22</b>	<b>111,33</b>	<b>759,91</b>	<b>0,297</b>	<b>56,212</b>	<b>117,339</b>	<b>172,524</b>	<b>65,104</b>	<b>3,284</b>

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	20,64	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38
291	Макаронные изделия отварные	180	12,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>850</b>	<b>31,75</b>	<b>29,77</b>	<b>110,65</b>	<b>818,84</b>	<b>0,261</b>	<b>41,548</b>	<b>102,741</b>	<b>220,226</b>	<b>99,84</b>	<b>4,248</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>		<b>832</b>	<b>27,77</b>	<b>28,108</b>	<b>114,918</b>	<b>809,326</b>	<b>0,4206</b>	<b>34,6076</b>	<b>115,8296</b>	<b>194,7908</b>	<b>80,0582</b>	<b>5,3674</b>

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

\* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

- \* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.
- \* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации
- \* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах , 2004 г.