



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Светлогорская средняя общеобразовательная школа № 6 имени героя России Мудрова М.И.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Светлогорская средняя общеобразовательная школа № 6 имени героя России Мудрова М.И.

10-тидневное циклическое меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей в образовательном учреждении 12-18 лет

Меню для детей 12-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ.	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83			
338	Бананы	100	74,4	1,51		0,51	0,51	21,00	19,00	2,00	1,71	0,91	0,04	10,00		0,40	8,00	28,0	42,0	0,6	94,5			
182	Каша пшеничная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19	0,00	5,0	2,90	4,10	131,0	45,0	2,58	220,98			
	Итого:		470,58	17,26	5,12	8,99	2,24	120,6	37,44	83,16	14,97	6,54	0,35	110,7	31	4,73	128,53	300,83	118,07	6,00	599,39			
Обед																								
82	Борщ с капустой и картофелем	300	273,21	2,19	0,00	5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08			
290	Птица тушенная в соусе	100	75,80	11,50	10,50	8,75	0,08	2,90	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	134,70			
309	Макароны отварные с маслом	200	141,80	6,80	0,00	10,00	10,00	38,00	1,40	36,60	2,20	1,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00	269,20			
331	Соус сметанный с томатом	30	25,52	0,53	0,19	1,5	0,03	2,11	0,62	1,49	0,12	0,23	0,01	0,4	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12	24,03			
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80			
	Итого:		687,79	31,92	19,64	30,472	18,12	101,77	39,84	61,83	12,11	10,96	0,364	102,54	23,3	7,03	149,81	403,63	129,94	9,55	891,54			
	Итого завтрак и обед:		1158,37	49,18	24,76	39,466	20,36	222,37	77,28	144,99	27,08	17,50	0,714	213,24	54,3	11,76	278,34	704,46	248,01	15,55	1490,93			

Меню для детей 11-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ.	жив.	общ.	раст.	Моносахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	198,21	6,38	3,69	13,4	0,39	54,25	26,14	27,96	1,15	2,18	0,08	1,46	72,5	0,26	162,99	172,68	37,65	0,63	331,25			
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84			
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20			
	Итого:		366,92	36,32	26,24	32,96	1,18	121,18	71,56	49,62	14,2	9,12	0,22	33,00	24,00	3,14	219,24	400,62	129,2	9,84	752,95			
Обед																								
102	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	300	258,30	5,88	0,00	6,39	6,39	23,07	3,93	19,14	4,56	1,80	0,18	6,99	0,00	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19	173,31			
289	Рагу из курицы	250	184,5	17,94	14,86	16,74	6,06	21,7	4,8	16,8	2,53	6,48	0,10	16,18	20,8	3,02	52,57	154,67	55,3	2,74	310			
76	Сельдь с луком репчатым	60	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5	0,00	21,2	81,7	10,3	0,41	87,01			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2			
	Итого:		722,02	23,72	12,29	22,38	15,44	129,98	20,02	109,87	13,62	6,00	0,46	11,42	36,01	5,14	169,55	523,91	149,65	8,04	900,59			
	Итого завтрак и обед:		1088,9	60,04	38,53	55,34	16,62	251,08	91,58	109,87	27,82	15,12	0,68	44,42	60,01	8,28	389,74	924,51	278,85	17,88	1653,55			

Меню для детей 12-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	раст.	Моносахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139,2	96,00	9,45	0,49	157			
395	Вареники	200	132,61	7,76	0,57	5,32	5,32	66,04	26,07	39,77	4,12	0,83	0,17	3,04	0,3	0,1	40,74	80,50	41,36	1,14	343			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60			
	Итого:		336,88	19,0	2,39	12,38	8,38	93,74	25,91	67,81	7,32	5,56	0,19	4,89	14,62	0,56	72,16	240,03	72,86	6,07	749,68			
Обед																								
96	Рассольник ленинградский (с крупной перловой)	300	268,50	2,64	0,00	6,24	6,24	18,69	2,49	16,20	2,10	1,83	0,18	17,16	0,00	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23	141,48			
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	75,13	12,37	12,02	6,83	6,41	2,85	2,83	0,02	0,6	1,92	0,14	1,00	0,01	0,00	60,57	152,55	37,79	0,71	124,00			
304	Рис отварной	200	136,57	4,89	0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	2,06	0,37	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	280,15			
73	Икра из кабачков	60	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,68	11,13	3,45	0,12	41,55			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38			
ГП	Конфеты	20	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,0	8,00	6,00	0,80	97,8			
	Итого:		689,49	46,29	29,02	39,47	7,69	148,54	64,27	70,45	15,62	11,82	0,46	64,19	24,0	5,84	390,49	556,5	176,51	13,39	1089,4			
	Итого завтрак и обед:		1026,2	65,29	56,75	35,85	16,078	242,28	90,18	138,26	22,94	16,78	0,65	69,082	38,62	6,40	462,65	797,28	249,37	19,46	1839,12			

Меню для детей 11-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общ углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	Раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	183,43	7,63	5,73	5,00	3,83	46,20	10,08	36,13	4,95	2,80	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63	260,3			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0			
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11			
	Итого:		337,42	16,16	2,89	9,31	6,36	140,02	58,19	81,83	11,35	3,09	0,3	3,74	26,3	1,55	169,76	239,56	77,88	3,88	679,35			
Обед																								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	265,08	3,27	0,00	3,36	3,36	24,54	3,30	21,24	2,37	1,38	0,18	9,90	0,00	1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48			
291	Плов из курицы	150	97,43	12,71	2,35	7,85	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,53	40,53	1,48	229			
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,8	63,60	15,0	1,86	137,94			
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60			
	Итого:		881,92	27,05	9,21	35,6	20,9	93,72	30,01	101,33	14,59	8,16	0,48	43,47	0,00	9,16	120,57	373,84	112,5	10,7	743,7			
	Итого завтрак и обед:		1219,34	43,21	12,11	44,91	27,26	233,74	88,2	183,16	25,94	11,25	0,78	47,21	26,31	10,71	290,33	613,4	190,38	14,58	1423,7			

Меню для детей 11-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г		Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	Раст.	общ	Моно и дисахара	крахмал	В1	С	А			Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22				
Завтрак																									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	219,3	5,47	3,39	4,75	0,31	17,96	7,19	10,51	0,99	1,43	0,09	0,83	33	0,38	163	136,8	26,6	0,65	150				
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14				
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	22,13	11,7	2,13	40,00				
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,0	0,5	88,0	50,00	3,50	0,10	35,83				
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60	0,28	0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84				
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	0,13	0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72				
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,0	11,00	9,00	2,2	44,40				
	Итого:		453,6	33,2	24,3	22	2,7	81,5	55,37	26,13	4,06	5,64	0,19	1,33	135	2,01	469,63	466,1	87,9	4,4	468,93				
Обед																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	277,3	2,16	0,00	5,97	5,97	9,75	5,61	4,14	2,46	2,34	0,09	22,17	0,00	2,85	40,7	56,91	26,6	0,99	101,37				
260	Гуляш из говядины	100	61,66	14,5	13,9	16,7	4,78	6,86	63,2	1,55	1,34	2,89	0,42	0,14	3,69	21,8	20,0	154,1	22,0	4,72	221,00				
309	Макароны отварные с маслом	200	141,8	6,80	0,00	10,0	10,00	38,00	1,40	36,60	2,20	1,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,0	46,00	10,0	1,00	269,20				
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,1	28,62	13,3	0,48	64,65				
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80				
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,8	63,60	15,0	1,86	137,94				
	Итого:		764,6	28,0	10,5	32,0	23,4	143,8	48,38	95,47	14,29	8,06	0,35	29,72	22	9,65	130,79	350,2	120,3	12,9	937,1				
	Итого завтрак и обед:		1218,28	61,2	34,8	54,0	26,1	225,3	103,75	121,6	18,35	13,7	0,54	31,05	157	11,6	600,42	816,3	208,48	17,3	1406,0				

Меню для детей 11-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	раст.	Моносахара	Крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
182	Каша пшенная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19	0,00	5,0	2,90	4,10	131,0	45,0	2,58	220,98			
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,8	63,60	15,0	1,86	137,94			
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,0	29,3	2,40	155,20			
	Итого:		481,8	24,4	14,8	18,3	7,69	92,83	31,87	60,86	12,39	8,93	0,24	126,1	20,8	4,15	97,0	257,4	91,8	7,66	670,12			
Обед																								
104	Суп картофельный(с мясными фрикадельками)	300	278,1	2,63	0,00	3,34	3,34	18,47	3,31	15,16	2,28	2,73	0,14	13,29	0,00	1,5	35,6	86,67	35,6	1,38	127,20			
348	Компот из изюма	200	167,9	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,3	19,36	8,12	0,45	122,2			
288	Птица(курица)отварная	120	75,60	26,0	0,00	16,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,05	0,00	24,0	0,20	48,0	172,0	24,0	2,40	248,00			
321	Калуста тушеная	200	123,3	5,80	0,24	16,0	0,22	44,28	33,00	11,28	6,40	4,20	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,0	57,2	4,60	344,32			
73	Икра из кабачков	60	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,6	11,13	3,45	0,12	41,55			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,8	63,60	15,0	1,86	137,94			
	Итого:		682,3	28,8	5,75	17,2	8,39	147,2	29,06	118,16	21,2	9,2	0,62	24,24	0,03	3,17	154,35	588,7	283,97	13,8	1091,3			
	Итого завтрак и обед:		1163,7	53,2	20,6	35,6	16,08	240,0	60,93	179,02	33,59	18,13	0,86	150,4	20,8	7,32	251,35	846,1	375,84	21,5	1761,4			

Меню для детей 11-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ.	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
395	Вареники	200	132,6	7,76	0,57	5,32	5,32	66,04	26,07	39,77	4,12	0,83	0,17	3,04	0,3	0,1	40,7	80,50	41,3	1,14	343			
3	Бургер с сыром и маслом	30/15/5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139,2	96,00	9,45	0,49	157			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,8	63,60	15,0	1,86	137,94			
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,3	23,20	12,2	2,13	41,60			
	Итого:		448,1	24,5	11,5	27,9	10,30	62,74	11,89	50,85	3,32	5,15	0,12	0,97	26,0	4,08	143,32	240,8	45,5	4,74	679,54			
			4	9	3	5									0			6	2					
Обед																								
82	Борщ с капустой и картофелем	300	273,2	2,19	0,00	5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36	0,00	2,88	41,3	63,63	31,4	1,41	118,08			
270	Котлеты московские	70	47,51	5,49	5,98	11,1	1,82	6,26	0,46	5,38	0,45	0,93	0,04	0,11	11,1	2,47	14,7	56,75	8,98	0,94	144,00			
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	124,0	11,8	0,04	5,47	3,20	53,12	1,39	51,73	10,53	1,60	0,27	0,00	0,00	0,00	19,4	280,0	186,67	6,68	309,15			
331	Соус сметанный с томатом	30	25,52	0,53	0,19	1,5	0,03	2,11	0,62	1,49	0,12	0,23	0,01	0,4	10,1	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12	24,03			
306	Горошек зеленый консервированный	60	21,00	0,77	0,00	0,5	0,5	1,63	0,83	0,80	1,23	0,33	0,03	2,50	0,00	0,5	5,00	15,5	5,25	0,18	24,12			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,0	0,96	196,38			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржанопшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,8	63,60	15,0	1,86	137,94			
	Итого:		775,4	25,7	10,5	25,1	13,4	138,5	57,49	81,02	15,75	10,27	1,84	41,56	66,2	7,94	167,42	417,0	155,23	13,8	1023,8			
			2	9	6	7		1							5			5	1	8	4			
	Итого завтрак и обед:		1223,56	50,3	22,0	53,1	23,7	201,2	69,38	131,87	19,07	15,42	1,96	42,53	92,2	12,0	310,74	657,9	200,75	18,6	1703,3			
				8	9	2		5							2			1	2	2	8			

Меню для детей 11-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общ. углеводов, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ.	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
291	Плов из курицы	200	97,43	12,71	2,35	7,85	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,5	40,53	1,48	305			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0			
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11			
	Итого:		307,26	21,93	11,34	13,95	1,53	114,72	45,8	68,56	9,21	2,55	0,26	0,39	0,75	0,86	62,41	201,91	56,6	3,64	724,05			
Обед																								
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	74,42	12,08	12,0	12,33	0	2,83	0,42	2,42	0,17	1,00	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67			
312	Пюре картофельное	200	161,33	4,10	0,06	3,10	0	25,50	1,90	23,60	2,30	3,67	1,54	5,00	44,2	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	146,30			
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
99	Суп из овощей	300	265,86	2,73	0,00	2,79	2,79	13,50	4,71	8,79	1,14	4,11	0,09	12,75	0,00	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99	90,03			
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60			
	Итого:		681,98	44,24	29,02	37,39	5,61	129,22	66,73	62,26	13,69	13,49	0,35	58,58	24,0	6,73	425,21	728,84	168,11	12,27	780,24			
	Итого завтрак и обед:		989,27	66,17	40,36	51,34	7,14	243,94	112,53	130,82	22,90	16,04	0,61	58,97	24,75	7,59	487,62	930,75	224,71	15,91	1504,29			

Меню для детей 11-18 лет.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г		Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					Энергетическая ценность, ккал
			общ	жив.	общ.	раст.	Моно и дисахара	крахмал		В1	С			А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Завтрак																								
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	198,2 1	6,38	3,69	13,4	0,39	54,25	26,14	27,96	1,15	2,18	0,08	1,46	72,5	0,26	162,99	172,68	37,65	0,63	331,25			
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00			
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
338	Апельсины свежие	100	137,5	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	0,00	0,00	3,15	0,72	0,05	85,72	0,00	0,28	48,6	32,85	18,57	0,43	54			
	Итого:		522,9 1	22,7 2	5,75	13,1 3	3,96	106,0 5	31,25	74,8	25,11	5,91	0,42	190,1 7	0,03	0,71	142,024	443,91	241,35	859	669,16			
Обед																								
289	Рагу из курицы	250	184,5	17,94	14,86	16,74	6,06	21,7	4,8	16,8	2,53	6,48	0,10	16,18	20,8	3,02	52,57	154,6	55,3	2,74	310			
76	Сельдь с луком репчатый	60	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5	0,00	21,2	81,7	10,3	0,41	87			
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80			
119	Суп гороховый	300	256,50	9,00	0,00	3,90	3,90	20,70	4,20	16,50	5,10	4,80	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70	153,90			
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94			
	Итого:		796,19	41,01	8,01	25,61	23,491	147,01	46,59	100,42	15,35	14,34	0,49	15,978	34,38	4,87	338,04	844,78	185,87	8,38	831,78			
	Итого завтрак и обед:		1319,1	63,73	13,76	38,74	27,456	253,06	77,84	178,22	40,46	20,25	0,91	206,14	34,41	5,58	480,28	1288,69	427,22	16,97	1500,94			

