День: 1
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
25	**182**	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	7,9	7,5	40,5	250,75	0,25	1,96			194,1			1,5
7	**389**	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
8	**14**	Масло (порциями)	10		8,20	0,13	75	-	-	59,00		1	2,00	-	-
		Итого		**9,68**	**15,9**	**64,29**	**478,39**	**0,27**	**1,96**	**59**	**0,26**	**205,7**	**19,4**	**6,6**	**2,12**
		ОБЕД													
7,44	**ПР**	Икра кабачковая	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
20	**102**	Суп картофельный с горохом	250	14,7	10,3	29,8	398,3			-		178	382	115	3,2
55	**28**	Плов из птицы	200	19,8	25,36	74,4	332,2	0,2	0,45			93	218	51	1,4
10	**349**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		24,76	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		**70,87**	**62,32**	**124,94**	**1344,18**	**0,3**	**30,11**	**29,1**	**2,67**	**446,5**	**790,12**	**207,34**	**7,84**
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**80,55**	**78,22**	**189,23**	**1744,69**	**0,57**	**32,07**	**88,1**	**2,93**	**652,2**	**809,52**	**213,94**	**9,96**

День: 2
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
26	**181**	Каша молочная из геркулеса	200	7,3	8,9	32	238	0,18	0,46			123,6		60,7	1,5
14	**379**	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,02	1,94	0,08		189,4		105,25	1,11
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого		**14,92**	**25,2**	**64,19**	**472,88**	**0,23**	**0,6**	**192,7**	**0,36**	**339,2**	**164,4**	**81,3**	**1,92**
		ОБЕД													
7,44	**55**	Свежий огурец	30	1	0,1	2,8	15	2	11	1,1	0,7	2,3	5,3	3,5	3,3
20	**104**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6			19,68	53,32	21,6	0,9
20	**302**	Гречка отварная рассыпчатая	180/1	12,9	6,4	23,9	193,58	0,08				12	72	49	1,6
38	**278**	Гуляш из кур	90	5,7	12,9	36,2	312,24	0,25				43	174	65	22
7	**389**	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		**23,58**	**22,01**	**104,84**	**755,7**	**0,72**	**27,5**	**0,1**	**0,36**	**114,68**	**343,82**	**164,1**	**26,14**
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**38,5**	**47,21**	**169,03**	**1228,58**	**0,95**	**28,1**	**192,8**	**0,72**	**415,88**	**508,23**	**245,4**	**28,06**

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
25	**175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	2,7	5,41	18,49	257,8	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,2	0,5
7	**377**	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
8	**14**	Масло (порциями)	10/1		8,20	0,13	75	-	-	59,00		1	2,00	-	-
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого		**4,54**	**13,81**	**38,5**	**485.44**	**0,16**	**15,47**	**59,15**	**0,67**	**84,45**	**101,36**	**36,8**	**0,92**
		ОБЕД													
7,44	**43**	Салат из белокочанной капусты	100	0,65	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	19,1	0,31
20	**94**	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54			24,9	63,3	26,4	0,93
35	**297**	Голень запеченная с соусом	80/20	19,3	16	0,6	221,44	0,06	2,08	0,9		43,65	149,6	19,24	1,7
20	**312**	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2	25,5		36,98	86,6	27,8	1
10	**349**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		24,76	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		**28,57**	**29,4**	**672,01**	**719,04**	**0,37**	**48,37**	**26.4**	**0,36**	**143,55**	**362,07**	**102,54**	**5,36**
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**33,11**	**43,21**	**710,51**	**1147,24**	**0,53**	**63,84**	**85,55**	**1,03**	**228**	**463,43**	**139,34**	**6,28**

День: 4
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
34	**204**	Макароны отварные с сыром	200	27,117	23,842	30,52	317,6	0,1	4,6			183	216	44	1,4
6	**376**	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6			0,4
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого		14,6	19,78	64,6	439,12	0,12	0,438	126,4	0,72	251,2	236,49	43,57	4,514
		ОБЕД													
7,44	**67**	Винегрет овощной	100	0,8	3,7	5,06	56,88	0,04	6,15			13,9	26,7	12,45	0,5
20	**106**	Щи	250	7,50	3,2	7,3	353,02	0,02	1,0			82	165	48	2,2
20	**309**	Гороховое пюре	180	13,41	6,74	34,46	250,95	0,48		29,52		93,2	209,7	60,7	4,62
39	**87**	Рыба тушеная с овощами	75	21,3	21,65	4,7	200,0	0,09	0,59	-	-	-	-	-	1,43
6	**376**	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6			0,4
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
							951,81								
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**30,79**	**39,22**	**218,81**	**1390,93**	**0,7**	**28,85**	**157,55**	**11,94**	**394,75**	**469,73**	**172,21**	**12,79**

День: 5
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
26	**181**	Каша жидкая рисовая молочная	200	6,47	7,6	34,3	294,84	0,11	3			278			0,5
6	**376**	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6			0,4
8	**14**	Масло (порциями)	10		8,20	0,13	75	-	-	59,00		1	2,00	-	-
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого		11,87	20,87	79,02	491,36	0,26	4	100	1,72	183,16	62,8	25,66	3,53
		ОБЕД													
7,44	**33**	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	2,31	21,09	24,58	12,54	0,8
20	218	Суп-лапша	250	9,2	8,241	17,161	265,147	0,04	3,1	0,1		215	104	32	0,8
58	**289**	Рагу из овощей с птицей	200	2	3,6	13,8	95,4	0.1	6,7	0,3	1,6	19,4	52,1	51	1,4
7	**389**	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	10,00	1,24
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40		0,18
		Итого		26,8	32,91	135,62	904,42	0,2	32,51	0	3,13	130,87	542,26	111,89	5,79
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**47,17**	**57,98**	**240,59**	**1395,78**	**0,5**	**40,76**	**120,0**	**5,15**	**427,03**	**718,06**	**156,05**	**12,32**

День: 6
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
26	**181**	Каша молочная из геркулеса	200	7,3	8,9	32	238	0,18	0,46			123,6		60,7	1,5
7	**15**	Сыр (порциями)	15	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
7	**389**	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	10,00	1,24
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого		**14,92**	**25,2**	**64,19**	**465,64**	**0,23**	**0,6**	**192,7**	**0,36**	**339,2**	**164,4**	**81,3**	**1,92**
		ОБЕД													
7,44	**ПР**	Икра кабачковая	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
20	**107**	Борщ	250	1,81	4,91	125	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26	1,2
24	**309**	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4.86	37,2	21,1	1,11
35	**297**	Голень запеченная с соусом	80/20	19,3	16	0,6	221,44	0,06	2,08	0,9		43,65	149,6	19,24	1,7
6	376	Чай с сахаром	200	0,2		14	28					6			0,4
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		26,24	41,5	86,21	810,43	0,45	14,91	29,1	15,28	124,04	310,81	91,25	10,08
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**44,63**	**62,0**	**178,57**	**1460,0**	**1,5**	**35,32**	**134,1**	**18,12**	**356,14**	**636,14**	**195,58**	**16,47**

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
25	85	Каша молочная гречневая с сах.	1/200	6,21	5,28	32,79	274,66	0,15		20		12,2	147,7	98,1	2,2
7	**377**	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
8	**14**	Масло (порциями)	10/1		8,20	0,13	75	-	-	59,00		1	2,00	-	-
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
		Итого		14,69	18,04	72,62	502,3	0,23	0,41	92	2,42	209,9	296,93	77,33	5,19
		ОБЕД													
7,44	**55**	Свежий огурец	30	1	0,1	2,8	15	2	11	1,1	0,7	2,3	5,3	3,5	3,3
20	**102**	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81			38,1	87,2	35,3	2
58	**289**	Рагу из овощей с птицей	200	2	3,6	13,8	95,4	0.1	6,7	0,3	1,6	19,4	52,1	22,7	0,9
7	**377**	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		23,7	32,96	159,07	992,53	0,25	31,35	27	3,73	254,25	536,72	112,31	4,87
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**75,85**	**57,72**	**280,14**	**1798,27**	**0,69**	**35,09**	**238,9**	**6,33**	**683,04**	**947,03**	**184,9**	**9,4**

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
25	**175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200	2,7	5,41	18,49	257,8	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,2	0,5
7	**377**	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
8	**14**	Масло (порциями)	10/1		8,20	0,13	75	-	-	59,00		1	2,00	-	-
		Итого		**16,91**	**26,57**	**73,29**	**485,44**	**0,07**	**1,58**	**92,00**	**0,82**	**358,56**	**184,93**	**41,99**	**5,5**
		ОБЕД													
7,44	**33**	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	2,31	21,09	24,58	12,54	0,8
20	**106**	Суп рыбный	250	6,4	14,32	29,5	359,7	0,14	12			40,4	239	44	1,4
20	**312**	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2	25,5		36,98	86,6	27,8	1
38	**278**	Гуляш из кур	90	5,7	12,9	36,2	312,24	0,25				43	174	65	22
7	**377**	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		24,42	23,98	119,61	1056,07	0,342	135,33	0	5,33	161,59	351,75	220,08	9,604
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**42,06**	**50,95**	**241,5**	**1538,17**	**0,460**	**140,91**	**192,15**	**6,15**	**565,51**	**550,32**	**277,43**	**16,14**

День: 9
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
45	**366**	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	19	8	23,7	361,2	0,09	0,74	0,33		226,4	344,9	48,9	0,8
10	**379**	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7	
		Итого		23,96	22,47	64,15	477,2	0,16	2,21	40,06	0,62	396,67	514,71	91,45	3,68
		ОБЕД													
7,44	**45**	Салат из белокочанной капусты	100/1	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47			22,42	16,57	9,1	0,3
20	**104**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,26	66,65	27	1,1
55	**265**	Плов с курицей	200/1	19,8	25,36	74,4	332,2	0,2	0,45			93	218	51	1,4
10	**349**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		24,76	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		40,38	43,37	105,72	675,55	0,512	122,53	0	15,92	124,19	195,7	79,32	8,934
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**72,84**	**70,04**	**195,82**	**1152,75**	**0,71**	**128,99**	**60,06**	**9,16**	**573,03**	**852,86**	**173,43**	**13,304**

День: 10
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК													
26	**182**	Каша жидкая молочная из пшена	200	7,9	7,5	40,5	250,75	0,25	1,96			194,1			1,5
7	**377**	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1		12,8	2,1	11	0,2
5	**ПР**	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,3	93,52	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
7	**15**	Сыр(порциями)	15	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
		Итого		**19,27**	**26,86**	**80,32**	**475,05**	**0,2**	**0,39**	**40,00**	**2,67**	**176,8**	**252,53**	**56,53**	**5,54**
		ОБЕД													
7,44	**ПР**	Зеленый горошек	30	3	0,5	7,3	58	5,1	8,7	8,4	0,1	2	7,9	4,8	7,2
20	**106**	Щи	250	7,50	3,2	7,3	353,02	0,02	1,0			82	165	48	2,2
59	**34**	Жаркое по-домашнему	200	25,6	5,2	26,1	402,83	0,18	14,1	31					
6	**376**	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	28					6			0,4
5	**ПР**	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		Итого		**26,19**	**28,4**	**102,95**	**933,81**	**0,265**	**35,46**	**21,05**	**3,13**	**118,43**	**374,48**	**105,24**	**8,605**
		Используется йодированная соль, зелень													
		Всего		**50,79**	**61,52**	**202,21**	**1408,86**	**0,525**	**36,73**	**99,05**	**6,06**	**453,43**	**763,16**	**182,27**	**14,475**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Тенишев Р.А. Тенишев Р.А.