

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУОР «Озоно - Чепецкая
школа-интернат» _____
Фукалова Н.С.
«28» февраля 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: весеннее-летний
для школьников

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Озоно-Чепецкая школа-интернат»

Возраст с 12-18 лет

Перечень используемых сборников.

1. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений» Пермь, 2021
2. «Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.

Рацион-сетевое меню для школьников 12-18 лет

1 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичность	Витамины					Минеральные вещества (мг)					Железо	
							A	В1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	I	F	Se		
Завтрак																		
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00	0,00	0,02	2,70	5,20	35,00	19,00	38,00	0,0060	0,016	0,0006	1,27	
125	Каша манная молочная жидкая	200/7	5,80	8,40	29,00	209,60	0,10	0,10	2,93	1,40	133,90	20,40	122,60	0,01	0,045	0,00	0,40	
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	19	0,03	0	0,7	108,3	12,6	76,5	0,0079	0,0180	0,0018	0,12	
п.п.	Хлеб пшеничный	110	8,8	1,1	56,1	260	0	0,22	1,21	0	25,3	15,4	71,5	0	0	0	2,09	
	Итого:	617,000	18,80	18,10	106,20	648,60	19,100	0,370	6,840	7,300	302,500	67,400	308,600	0,0239	0,0790	0,0024	3,88	
Обед																		
39/87	Борщ с капустой и картофелем(на куриц буль)	250/10	2	5,2	13,1	106	0,9	0,1	0,8	22,8	52,85	28,13	129,98	0,05	0,05	0,0001	27,505	
100	Макароны отварные с овощами	180	7,20	7,92	38,20	257,40	0,10	0,10	3,72	3,40	25,20	36,90	1,80	0,002	0,042	0,00	1,00	
368	Суфле из птицы	100	12,87	12,75	4,38	183,75	0,091	0,05	1,13	0,5	72,5	15	132,5	0,04	0,22	0,025	1,04	
153	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,54	0	28,26	111,6	0	0	0,36	0,45	50,31	6,75	17,28	0	0	0	1,4	
п.п.	Хлеб ржано-пшеничный	120	10,0	1,2	56,4	264	0	0,22	1,68	0	56,4	58,8	188,4	0,006	0,042	0	4,68	
п.п.	Конфета	5	0,1	3,4	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02	
	Итого:	845	32,71	30,47	140,34	941,25	2,27	0,49	8,12	28,05	261,36	146,13	472,86	0,10	0,35	0,03	35,65	
Полдник																		
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,2	66	0	0,02	0,51	4	24	8	14	0,004	0,016	0	0,6	
п.п.	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	13,19	68,82	0,047	0,047	0,79	20,15	24,8	29,45	17,05	0,0022	0,014	0	3,41	
546	Выпечка "Лакомка"	75	12,6	17,4	21,6	293	0,009	0,04	0,6	0,1	83,8	120,1	13,3	0,0003	0,0018	0,00002	0,51	
	Итого:	430,00	14,22	18,22	53,99	427,82	0,056	0,107	1,900	24,250	132,600	157,550	44,350	0,00650	0,03180	0,00002	4,52	
Ужин																		
20	Капуста тушеная	200	4,00	6,80	15,20	138,00	0,03	0,060	0,60	23,40	110,0	40,00	82,00	0,079	0,027	0,002	1,58	
67	Рыба припущенная	100	3,33	4,1	1,48	101,8	0,007	0,06	0,34	0,56	14,25	11,25	150,63	0,12	0,56	0,013	0,34	
54	Чай с сахаром	200	0,12	0	12	48,64	0	0	0	3,3	8,42	0	0	0,004	0,009	0,00009	0,91	
п.п.	Хлеб пшеничный	90	7,20	0,90	45,90	207,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90	
11	Сыр (пошинами)	15	3,9	3,75	0	49,35	0,024	0,005	0,09	0,045	116,16	4,56	65,25	0	0	0,002	0,13	
	Итого:	605	18,55	15,55	74,58	544,79	0,065	0,325	2,130	27,305	271,830	69,810	362,880	0,2030	0,5960	0,0166	4,86	
2 ужин																		
30	Кофир	200	5,8	6,4	8,2	112,6	0,044	0,06	0	1,4	240	28	190	0,018	0,04	0,004	0,2	
п.п.	Конфета	5	0,1	3,4	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02	
	Итого:	205,00	5,90	9,80	8,20	131,10	1,22	0,08	0,43	2,30	244,10	28,55	192,90	0,02	0,04	0,00	0,22	
	Итого за день:	2702,00	90,18	92,14	383,31	2693,56	22,72	1,38	19,42	89,20	1212,39	469,44	1381,59	0,35	1,10	0,05	49,13	

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

2 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергичность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	I	F	Se	Железо
Завтрак																	
п.п.	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	9,8	44,4	0,03	0,03	0,51	13	22	19	11	0,002	0,009	0	2,2
129	Капша овсяная "Геркулес" жидкая	180/6	5,58	8,64	23,94	190,44	0,09	0	0,98	0	2,34	45,09	200,34	0,009	0,042	0	0,27
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,019	0,03	0,01	0,7	111,3	22,3	91,1	0,008	0,02	0,0018	0,65
11	Сыр (пастеризованный)	30	7,8	7,5	0	98,7	0,048	0,009	0,18	0,09	232,32	9,12	130,5	0	0	0,0045	0,255
п.п.	Хлеб пшеничный	100	4,00	1,00	51,00	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
	Итого:	616	20,88	20,24	98,54	657,54	0,187	0,269	2,780	13,790	390,960	109,510	497,940	0,0190	0,0710	0,0063	5,275
Обед																	
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60,00	0,00	0,00	3,14	14,20	23,00	1,80	14,00	0,002	0,18	0,00	0,50
115/87	Суп картофельный с клецками (на кур буль)	250/25	3,72	4,46	13,66	109,87	0,017	0,071	1,460	4,220	21,73	17,35	57,08	0,005	0,04	0,0002	0,80
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,04	0,18	0,18	6,66	48,6	36	100,8	0,01	0,01	0,0003	1,26
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,053	0,029	0,43	0,36	17,86	12,86	49,29	0,062	0,197	0,021	0,83
150	Кисель из повидла	200	0	0	38,4	150	0,1	0	0	0,04	2,47	1,32	2,22	0,0014	0,4	0,0048	0,11
п.п.	Хлеб ржано-пшеничный	120	6,5	1,2	56,4	254	0	0,22	1,68	0	56,4	58,8	188,4	0,006	0,042	0	4,68
п.п.	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,50	12,75	57,50	0,00	0,05	0,28	0,00	5,75	3,50	16,25	0,00	0,00	0,00	0,48
п.п.	Конфета	5	0,4	3,6	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02
	Итого:	1005,00	26,80	35,93	153,70	992,50	1,390	0,573	7,600	26,380	179,910	132,180	430,940	0,0864	0,8690	0,0263	8,68
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,2	80	0	0,02	0,51	4	24	8	14	0,004	0,016	0	0,6
285	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	0,067	0,12	0,9	0,3	219	37	314	0,016	0,073	0,035	1,53
п.п.	Хлеб пшеничный	15	1,20	1,50	7,65	34,50	0,00	0,03	0,17	0,00	4,45	2,10	9,75	0,00	0,00	0,00	0,29
	Итого:	365	24,8	9,7	56,85	400,5	0,067	0,170	1,580	4,300	247,450	47,100	337,750	0,0200	0,0890	0,0350	2,42
Ужин																	
23	Рагу из овощей с мясом	200	6,9	13,8	13,6	231,12	0,032	0,11	0,66	5,76	36,2	40,8	155,2	0,012	0,38	0,02	2,32
п.п.	Плоды и ягоды свежие (банан)	200	1	1,5	16,6	168	0,12	0,12	2,04	52	45,67	76	44	0,008	0,036	0	8,8
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,009	0,01	0	0,27	53,19	9,45	41,31	0,0036	0,008	0,00008	0,78
п.п.	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	25,5	114	0	0,1	0,55	0	11,53	7	32,5	0	0	0	0,95
	Итого:	630,00	12,34	16,97	66,05	570,72	0,161	0,340	3,250	58,030	146,590	133,250	273,010	0,0236	0,4240	0,0201	12,85
2 Ужин																	
16	Кофе	200	5,8	6,4	8,2	112,6	0,044	0,06	0	1,4	240	28	190	0,018	0,04	0,004	0,2
п.п.	Конфета	5	0,1	3,6	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02
	Итого:	205,00	5,9	10	8,201	131,1	1,224	0,083	0,43	2,3	244,1	28,55	192,9	0,018	0,04	0,00	0,22
	Итого за день:	2821,00	90,72	92,84	383,34	2752,36	3,03	1,44	15,64	104,80	1209,01	450,89	1732,54	0,17	1,4930	0,0917	29,45

Ресептно-летнее меню для школьников 12-18 лет

3 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичность	Витамины				Минеральные вещества (мг)					
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	I	F	Se
Завтрак																
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,62	200,25	0,06	0,09	0,35	1,12	204,25	25,75	171,50	0,014	0,04	0,00
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	19	0,03	0	0,7	108,3	12,6	76,5	0,0079	0,0180	0,0018
12	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,027	0,0007	0,06	0	2,11	0	2,61	0	0,0002	0,00008
п.п.	Хлеб пшеничный	130	10,40	1,30	66,30	299,00	0,00	0,26	1,43	0,00	29,90	18,20	84,50	0,00	0,00	0,00
Итого:		590	20,50	19,15	104,66	653,45	19,09	0,38	1,84	1,82	344,56	56,55	335,11	0,02	0,06	0,00
Обед																
29	Салат картофельный с соевым соусом	100	1,3	7,6	9,7	107	0	0,08	8,38	19,6	36,47	23,26	6,6	0,0044	0,007	0,0002
100	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0	0,09	2,35	7,1	16,75	25,5	61	0,056	0,026	0,0009
216	Капша перловая вязкая	180	5,96	5,78	29,25	193,10	0,033	0,05	0,45	0,55	109,20	26,10	191,80	0,009	0,015	0,014
75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,00	0,10	0,64	1,10	37,50	31,50	37,00	0,007	0,064	0,000
494	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) витамин	180	0,39	0,072	19,76	81,84	0,0006	0,018	0	0	12,85	6,57	20,19	0,0001	0,0036	0,00009
п.п.	Хлеб ржано-пшеничный	120	10,8	1,2	56,4	264	0	0,22	1,68	0	56,4	58,8	188,4	0,006	0,042	0
Итого:		930	35,38	30,25	141,46	953,04	0,03	0,56	13,50	28,35	269,17	171,73	504,99	0,08	0,16	0,02
Полдник																
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	13,2	80	0	0,02	0,51	4	24	8	14	0,004	0,016	0
175	Перекус с картофелем	100	5,8	12,8	22,6	226,8	0,09	0,1	0,2	6,7	53,4	24,1	29,6	0,28	0,033	0,0001
п.п.	Плоды и ягоды свежие (Банан)	150	3,38	0,3	11,88	110	0,09	0,09	1,53	39	32	57	33	0,006	0,027	0
Итого:		450	10,18	13,3	47,68	416,8	0,18	0,21	2,24	49,7	109,4	89,1	76,6	0,29	0,076	0,0001
Ужин																
21	Рагу из овощей	200	2,9	5,3	13,5	115,5	0	0,1	2,4	19,1	76	54	130	0,01	0,014	0,004
52	Суфле рыбное	100	7,62	8,22	10,31	177,67	0,08	0,13	1,14	0,84	114,5	64,7	322,5	0,1500	0,7060	0,0000
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,133	0,06	0,02	25	14	20	26	0,002	0,02	0,0004
459	Чай с лимоном	180	0,27	0,009	8,55	36	0	0	0,018	0,9	7,11	4,5	8,19	0,000001	0,0005	0,00003
п.п.	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,6	138	0	0,12	0,66	0	13,84	8,4	39	0,0000	0,0000	0,0000
п.п.	Конфета	13	1,04	9,36	0,0013	48,1	3,06	0,059	1,11	2,34	9,49	1,43	7,54	0	0	0
Итого:		653,00	17,73	23,69	66,76	536,67	3,27	0,47	5,35	48,18	234,94	153,03	533,23	0,16	0,73	0,00
2 Ужин																
14	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	6,6	6	22,6	155	0,044	0,08	0	1,2	244	30	192	0,018	0,04	0,004
Итого:		200	6,6	6	22,6	155	0,044	0,08	0	1,2	244	30	192	0,018	0,04	0,00
Итого за день:		2823	90,39	92,39	383,16	2714,96	22,62	1,70	22,93	129,25	1202,07	500,41	1641,93	0,57	1,07	0,03

36,86

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

4 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергичность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	I	F	Se	Железо
Завтрак																	
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	0	0,08	2,8	8,8	14	17	51	0,006	0,2	0,032	0,7
125	Каша манная молочная жидкая	180/6	5,22	7,56	26,10	188,64	0,09	0,09	2,64	1,26	120,51	18,36	110,34	0,009	0,042	0,00	0,36
11	Сыр (поршиками)	15	3,2	3,75	0	49,35	0,024	0,005	0,09	0,045	116,16	4,56	65,25	0	0	0,002	0,13
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,017	0,027	0	0,63	97,47	11,34	68,85	0,0071	0,0160	0,0016	0,11
п.п.	Хлеб пшеничный	110	8	1,1	55,1	253	0	0,22	1,21	0	25,3	15,4	71,5	0	0	0	2,09
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	10	0,90	0,10	4,70	22,00	0,00	0,02	0,14	0,00	4,70	4,90	15,70	0,0005	0,004	0,00	0,39
Итого:		601,00	22,34	21,06	106,44	692,19	0,13	0,44	6,88	10,74	378,14	71,56	382,64	0,02	0,26	0,04	3,78
Обед																	
п.п.	Плоды и ягоды свежесобраные	130	0,42	0,52	10,6	57,72	0,039	0,039	0,663	16,9	21	24,7	14,3	0,0026	0,0117	0	2,86
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,00	2,40	14,80	90,00	0,00	0,10	0,90	11,20	23,70	38,30	7,40	0,02	0,07	0,0004	2,30
213	Каша гречневая на молоке вязкая	180	7,83	6,70	28,26	204,93	0,02	0,16	0,37	0,52	101,40	97,38	195,30	0,012	0,031	0,005	2,97
49	Азу	100	9,3	12,7	4	184	0	0,03	2,2	1,4	15	17	110	0,072	0,95	0,0027	1,89
495	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0	0,009	0,36	0,18	18,09	12,96	17,28	0	0	0	0,62
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	110	6,7	1,32	62,04	242	0	0,242	1,85	0	62,04	64,68	207,24	0,007	0,046	0	5,15
п.п.	Конфета	20	1,6	10,4	0,001	81	4,7	0,09	1,7	3,6	16,15	2,2	11,6	0	0	0	0,08
Итого:		1095,00	28,390	34,130	137,791	935,250	4,759	0,670	8,043	33,800	257,380	257,220	563,120	0,114	1,109	0,008	15,870
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	15,2	90	0	0,02	0,51	4	14	8	14	0,004	0,016	0	0,6
45	Блинчики с маслом	105	5,18	6,20	29,82	196,00	7,04	0,12	2,00	1,39	165,34	25,45	159,68	0,0016	0,03	0,00	0,84
п.п.	Хлеб пшеничный	50	2	0,5	23,5	115	0	0,1	0,55	0	11,53	7	32,5	0	0	0	0,95
Итого:		355,00	8,18	6,90	68,52	401,00	7,04	0,24	3,06	5,39	190,87	40,45	206,18	0,01	0,05	0,00	2,39
Ужин																	
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,04	0,18	0,18	6,66	48,6	36	100,8	0,01	0,0003	0,0003	1,26
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	17,34	12,67	10,51	225,85	0,0053	0,098	2,31	3,55	51,05	30,66	361,66	0,011	0,210	0,036	7,42
148	Омлет свежий (поршиками) огурцы	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	0,1	3,5	19	14,1	30,3	0,003	0,017	0,0003	0,51
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	3,78	6,93	0	0	0	0,73
п.п.	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,4	15,4	92	0	0,08	0,44	0	9,22	5,6	26	0	0	0	0,95
Итого:		600,00	25,20	21,36	62,46	559,25	0,05	0,39	3,03	13,71	132,46	90,14	525,69	0,02	0,24	0,04	10,87
2 ужин																	
30	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	112,6	0,044	0,06	0	1,4	240	28	190	0,018	0,04	0,004	0,2
п.п.	Конфета	5	0,4	2,2	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02
Итого:		205	6,20	8,60	8,20	131,10	1,22	0,08	0,43	2,30	244,10	28,55	192,90	0,02	0,0400	0,0040	0,2200
Итого за день:		2766	90,310	92,050	383,412	2718,79	1,823	0,3199	21,443	65,935	1202,950	487,920	1870,530	1,693	1,693	0,084	33,130

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

5 день

рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергичность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							А	В1	Е	С	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	Селен	Железо
Завтрак																	
127	Каша пшениная молочная жидкая	200/7	7,00	9,20	33,40	240,00	0,00	0,16	1,60	0,00	28,00	42,00	112,00	0,009	0,02	0,00	1,40
462	Коктел с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,019	0,03	0,01	0,7	111,3	22,3	91,1	0,008	0,02	0,0018	0,65
п.п	Хлеб пшеничный	100	4,00	1,00	51,00	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0,03	0,2	0	22	5	77	0,02	0,055	0	1,01
11	Сыр (порциями)	20	4,2	5	0	65,8	0,032	0,006	0,12	0,06	154,88	6,08	87	0	0	0,003	0,17
Итого:		567,00	23,60	22,70	98,50	692,80	0,15	0,43	3,03	0,76	339,18	89,38	432,10	0,04	0,10	0,00	5,13
Обед																	
п.п.	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	9,8	44,4	0,03	0,03	0,51	13	16	19	11	0,002	0,009	0	2,2
51	Суп-лапша с помидорами	250/25	8,35	9,10	14,30	220,20	6,80	9,50	0,30	6,70	20,30	16,00	9,30	0,00001	0,06	0,00	1,20
130	Каша рисовая молочная жидкая	180/6	1,98	7,38	18,90	154,80	0,10	0,16	2,40	2,03	194,35	41,78	197,23	0,001	0,031	0,00	0,77
88	Котлета рыбная "Полтун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90	0,10	0,10	1,60	1,10	21,20	46,10	7,40	0,21	0,97	0,00007	0,90
п.п.	Хлеб ржано-пшеничный	120	4,8	1,2	56,4	264	0	0,22	1,68	0	56,4	58,8	188,4	0,006	0,042	0	4,68
494	Компот из плодов или ягод сушеных(курага) витамин	180	0,88	0,05	21,33	73,29	0,062	0,012	0,99	0,28	25,52	16,44	22,86	0	0	0	0,52
Итого:		961,00	29,01	31,53	130,63	963,59	7,09	10,02	7,48	23,11	333,77	198,12	436,19	0,22	1,11	0,00	10,27
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	80	0	0,02	0,51	4	14	8	14	0,004	0,016	0	0,6
550	Малина	130	7,2	6,7	40,4	251	0,074	0,06	0,7	0,2	72,4	14,4	103,7	0,0092	0,025	0,0064	0,93
п.п.	Конфета	20	0,8	9,7	0,001	81	4,7	0,09	1,7	3,6	16,15	2,2	11,6	0	0	0	0,08
Итого:		350,00	9,00	16,60	60,60	412,00	4,77	0,17	2,91	7,80	102,55	24,60	129,30	0,01	0,04	0,01	1,61
Ужин																	
п.п.	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,03	0,51	13	16	19	11	0,002	0,009	0	2,2
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,133	0,06	0,02	25	14	20	26	0,002	0,02	0,0004	9,9
329	Бигус	180	16,20	11,90	4,68	191,70	0,00	0,07	0,54	13,90	75,60	35,10	186,30	0,013	0,099	0,000	3,00
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,0095	0,02	0	0,3	59,1	10,5	45,9	0,004	0,009	0,00009	0,87
п.п	Хлеб пшеничный	100	4,00	1,00	51,00	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
Итого:		680,00	23,300	14,800	80,780	551,500	0,173	0,380	2,170	52,200	187,700	98,600	334,200	0,021	0,137	0,000	17,870
2 Ужин																	
30	Кефир с сахаром	200	5,8	6,4	13,2	123	0,044	0,061	0	1,4	240,1	28	190	0,018	0,04	0,004	0,21
Итого:		200	5,800	6,400	13,200	123,000	0,044	0,061	0,000	1,400	240,100	28,000	190,000	0,018	0,040	0,004	0,210
Итого за день:		2758	90,71	92,03	383,71	2742,89	12,23	11,06	15,59	85,27	1203,30	438,70	1521,79	0,31	1,43	0,02	35,09

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

6 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	Селен	Железо
Завтрак																	
31	Салат из свежих с соевыми огурцами	100	1,3	6,1	6,2	84	0	0,02	2,7	4,7	31	18	35	0,004	0,013	0,0005	1,12
227	Капш яичная молочная вязкая	180	6,35	5,83	29,08	194,22	0,033	0,10	210,30	1,10	135,50	31,20	209,15	0,086	0,034	0,0140	0,79
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	19	0,03	0	0,7	108,3	12,6	76,5	0,0079	0,0180	0,0018	0,12
64-63	Бутерброды с сыром	45	6,9	9	10	149	0,62	0,03	0,3	0,1	206	14	135	0,006	0,012	0,0022	0,37
п.п	Хлеб пшеничный	80	6,40	0,80	40,80	183,00	0,00	0,16	0,88	0,00	18,40	11,20	52,00	0,00	0,00	0,00	1,52
Итого:		605	23,75	24,23	99,68	698,22	19,653	0,34	214,18	6,6	499,2	87	507,65	0,1039	0,077	0,0185	3,92
Обед																	
8	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	4,30	10,00	88,00	0,00	0,02	0,30	6,30	26,10	10,00	84,40	0,006	0,09	0,0003	0,30
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,04	0,18	0,18	6,66	48,6	36	100,8	0,01	0,01	0,0003	1,26
68	Витонки по белорусски	100/5	21,30	20,90	1,90	302,70	0,30	0,20	0,08	0,40	124,20	39,10	411,90	0,0022	0,0370	0,0000	5,10
п.п	Хлеб ржаной-пшеничный	120	10,8	1,2	56,4	264	0	0,22	1,68	0	56,4	58,8	188,4	0,006	0,042	0	4,68
495	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0	0,009	0,36	0,18	18,09	12,96	17,28	0	0	0	0,62
Итого:		845,00	38,42	34,59	112,67	926,50	0,34	0,63	2,60	13,54	273,39	156,86	802,78	0,02	0,18	0,00	11,96
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,2	110	0	0,02	0,51	4	24	8	14	0,004	0,016	0	0,6
540	Шанежка с картофелем	75	7,25	6,75	34,10	226,20	0,04	0,11	0,87	1,62	52,25	20,50	90,30	0,0054	0,0660	0,0030	0,95
п.п.	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	160	0,64	0,96	14,1	71,04	0,048	0,048	0,81	20,8	25,6	30,4	17,6	0,002	0,013	0	3,52
Итого:		435,00	8,89	7,91	73,40	407,24	0,09	0,18	2,19	26,42	101,85	58,90	121,90	0,01	0,10	0,00	5,07
Ужин																	
23	Рагу из овощей с мясом	200	6,9	13,8	13,6	231,12	0,032	0,11	0,66	5,76	36,2	40,8	155,2	0,012	0,38	0,02	2,32
п.п.	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	0,033	0,56	14,3	17,6	20,9	12,1	0,0022	0,01	0	2,42
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0,02	1	7,9	5	9,1	0,000001	0,0005	0,00003	0,87
п.п	Хлеб пшеничный	100	6,00	1,00	51,00	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
Итого:		610,00	13,64	15,34	84,88	549,96	0,07	0,34	2,34	21,06	84,70	80,70	241,40	0,01	0,39	0,02	7,51
2 Ужин																	
30	Кофир с сахаром	200	5,8	6,4	13,2	123	0,044	0,061	0	1,4	240,1	28	190	0,018	0,04	0,004	0,21
п.п.	Конфета	5	0,4	3,6	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02
Итого:		205	6,200	10,000	13,201	141,500	1,224	0,084	0,430	2,300	244,200	28,550	192,900	0,018	0,040	0,004	0,230
Итого за день:		2700	90,90	92,07	383,83	2723,42	21,37	1,57	221,74	69,92	1203,34	412,01	1866,63	0,17	0,78	0,05	28,69

Весенне-летний рацион для школьников 12-18 лет

7 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	Селен	Железо
Завтрак																	
30	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	121,5	0,9	0,1	3,68	9,1	18,1	18,1	40	0,005	0,02	0,0001	0,8
130	Каша рисовая молочная жидкая	180/6	1,98	7,38	18,9	154,8	0,1	0,16	2,4	2,03	194,35	41,78	197,23	0,01	0,031	0	0,77
62	бутерброды с сыром	30	3,14	4,38	7,38	40,67	0,033	0,02	0,28	0,12	163	10,9	105,7	0,0004	0,16	0,003	0,28
п.п.	Хлеб пшеничный	120	7,5	1,2	61,2	276	0	0,24	1,32	0	27,6	16,8	78	0	0	0	2,28
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	19	0,03	0	0,7	108,3	12,6	76,5	0,0079	0,0180	0,0018	0,12
	Итого:	636,00	16,720	25,360	109,480	680,97	20,033	0,550	7,680	11,950	511,350	100,180	497,430	0,023	0,229	0,005	4,250
Обед																	
п.п.	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,2	0,2	7,8	44,4	0,03	0,03	0,51	13	16	19	11	0,002	0,009	0	2,2
9	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	1,00	0,20	0,00	11,50	31,60	34,30	86,50	0,005	0,004	0,0003	2,00
330	Плов из говядины	180	14,6	16,4	31,14	331,2	0,027	0,05	0,57	0,79	17,2	38,16	192,9	0,008	0,067	0,0063	1,89
150	Кисель из повидла	180	0	0	34,56	135	0,09	0	0	0,036	2,22	1,19	2	0,0013	0,36	0,004	0,1
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	120	6,2	1,2	56,4	264	0	0,22	1,68	0	56,4	58,8	188,4	0,006	0,042	0	4,68
	Итого:	830	27,200	23,400	152,200	941,600	1,147	0,500	2,760	25,326	123,420	151,450	480,800	0,022	0,482	0,011	10,870
Полдник																	
110	Сырники из творога запеченные	100	15,2	12,4	18,9	251	4,8	0,13	0,74	3,13	84,45	35,11	118,76	0,007	0,32	0	0,78
437	Соус из курати	30	0,15	0,009	5,19	21,5	0	0,003	0,16	0,048	5,25	2,97	5,04	0	0	0	0,1
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	17,2	86	0	0,02	0,51	4	24	8	14	0,004	0,016	0	0,6
п.п.	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,03	0,51	13	16	19	11	0,002	0,009	0	2,2
	Итого:	430	16,75	13,009	51,09	402,9	4,83	0,183	1,92	20,178	129,7	65,08	148,8	0,013	0,345	0	3,68
Ужин																	
148	Овощи свежие (порциями) отуриры	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	0,1	3,5	17,8	14,1	30,3	0,003	0,017	0,0003	0,51
20	Капуста тушеная	180	3,60	6,12	13,68	124,20	0,03	0,1	0,54	21,06	99,0	36,00	37,80	0,071	0,024	0,0	1,42
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	100	17,34	12,67	10,51	225,85	0,0053	0,098	2,31	3,55	51,05	30,66	361,66	0,011	0,210	0,036	7,42
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	3,78	6,93	0	0	0	0,73
п.п.	Хлеб пшеничный	65	3,8	0,65	30,15	149,5	0	0,13	0,72	0	14,99	9,1	42,25	0,0000	0,0000	0,0000	1,24
	Итого:	625,00	25,62	19,63	64,61	544,75	0,04	0,31	3,67	28,11	187,43	93,64	478,94	0,09	0,25	0,04	11,32
2 ужин																	
469	Молоко кипящее	200	5,8	5,3	9,1	106,6	0,44	0,07	0	1,4	227,9	26,6	161,4	0,018	0,04	0,004	0,19
п.п.	Конфета	10	0,2	6,2	0,001	36	2,35	0,045	0,85	1,8	7,3	1,1	5,8	0	0	0	0,04
	Итого:	210	6,000	11,500	9,101	142,6	2,790	0,115	0,850	3,200	235,200	27,700	167,200	0,018	0,040	0,004	0,230
	Итого за день:	2731	92,29	92,90	386,48	2712,82	28,84	1,66	16,88	88,76	1187,10	438,05	1773,17	0,16	1,35	0,057	30,35

Весенне-летний меню для школьников 12-18 лет

8 день

№ рецептур и по сбор нику	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	Селен	Железо
п.п.	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	1	0,4	11,88	110	0,09	0,09	1,53	39	32	57	33	0,006	0,027	0	6,6
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,62	200,25	0,06	0,09	0,35	1,12	204,25	25,75	171,50	0,014	0,04	0,00	0,63
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,017	0,027	0	0,63	97,47	11,34	68,85	0,0071	0,0160	0,0016	0,11
62	Бутерброды с сыром	30	3,14	4,38	7,38	40,67	0,052	0,02	0,28	0,1	158	11	103	0,005	0,011	0,0021	0,28
п.п.	Хлеб пшеничный	100	4,00	1,06	49,30	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
Итого:		710	17,86	16,19	105,42	660,12	0,217	0,427	3,260	40,850	514,720	119,090	441,350	0,032	0,094	0,004	9,520
Обед																	
29	Салат картофельный с соевым соусом	100	1,3	7,6	9,7	107	0	0,08	8,38	19,6	36,47	23,26	6,6	0,0044	0,007	0,0002	1,07
39/89	Борщ с капустой и картофелем (мясом)	250/10	2	5,2	13,1	106	0,9	0,1	0,8	22,8	59,15	48,18	130,45	0,05	0,05	0,0001	27,5
213	Капуста тушеная на молоке вязкая	180	7,83	6,70	28,26	204,93	0,02	0,16	0,37	0,52	101,40	97,38	195,30	0,012	0,031	0,005	2,97
52	Суп рыбный	100	7,62	8,22	10,31	177,67	0,08	0,13	1,14	0,84	114,5	64,7	322,5	0,1500	0,7000	0,0000	1,29
154	Компот из ягод витаминный	180	0,36	0	24,66	95,4	0	0	0	0,81	18,36	11,52	0	0,00013	0,0037	0,00009	0,72
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	100	5,20	1,00	46,00	220,00	0,00	0,18	1,40	0,00	47,00	49,00	157,00	0,005	0,035	0,00	3,90
11	Сыр (порезанный)	15	3,9	3,75	0	49,35	0,024	0,005	0,09	0,045	116,16	4,56	65,25	0	0	0,002	0,13
Итого:		935,00	28,21	32,47	132,03	960,35	1,02	0,66	12,18	44,62	493,04	298,60	877,10	0,22	0,83	0,01	37,58
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	17,2	86	0	0,02	0,51	4	14	8	14	0,004	0,016	0	0,6
550	Малина	130	7,2	6,7	40,4	251	0,074	0,06	0,7	0,2	72,4	14,4	103,7	0,0092	0,025	0,0064	0,93
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,80	0,20	9,40	44,00	0,00	0,04	0,28	0,00	9,40	9,80	31,40	0,001	0,007	0,00	0,78
п.п.	Конфета	10	0,4	8,2	0,001	36	2,35	0,045	0,85	1,8	7,3	1,1	5,8	0	0	0	0,04
Итого:		360,00	9,80	15,30	67,00	417,00	2,424	0,162	2,340	6,000	103,100	33,300	154,900	0,014	0,048	0,006	2,35
Ужин																	
148	Овощи свежие (порезанные) помидоры	120	1,32	0,24	4,56	25,68	0,16	0,072	0,024	30	16,8	24	31,2	0,0024	0,024	0,0005	11,88
334	Запеканка картофельная с мясом	200	22,8	15,7	17	300	26	0,2	1,1	11	30	44	223	0,018	0,106	0,0019	3,44
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0	0	0	0,82
п.п.	Хлеб пшеничный	85	4,70	0,85	40,35	195,50	0,00	0,16	0,88	0,00	18,40	11,20	52,00	0,00	0,00	0,00	1,52
Итого:		605	29,02	16,89	71,21	559,18	27,800	0,459	2,129	43,560	74,690	88,610	333,520	0,021	0,138	0,002	18,760
2 ужин																	
п.п.	Конфета	5	0,2	4,9	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02
30	Кофе	200	5,8	6,4	8,2	112,6	0,044	0,06	0	1,4	240	28	190	0,018	0,04	0,004	0,2
Итого:		205	6,00	11,30	8,20	131,10	1,224	0,083	0,430	2,300	244,100	28,550	192,900	0,018	0,040	0,004	0,220
Итого за день		2815	90,89	92,15	383,86	2727,75	32,69	1,79	20,34	137,33	1429,65	568,15	1999,77	0,31	1,15	0,0255	68,43

Весенне-летний месяц для школьников 12-18 лет

9 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							А	В1	Е	С	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	Селен	Железо
Завтрак																	
п.п.	Фрукты и ягоды свежие (Банан)	200	1	0,6	22,5	178	0,12	0,12	2,04	52	42,67	76	44	0,008	0,036	0	8,8
227	Каши ячневая молочная вязкая	180	6,35	5,83	29,08	194,22	0,033	0,10	210,30	1,10	135,50	31,20	209,15	0,086	0,034	0,014	0,79
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,019	0,03	0,01	0,7	111,3	22,3	91,1	0,008	0,02	0,0018	0,65
п.п.	Хлеб пшеничный	100	4,10	1,06	49,30	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
	Итого:	680,00	14,75	10,39	114,68	696,22	0,17	0,45	213,45	53,80	312,47	143,50	409,25	0,1020	0,0900	0,0158	12,14
обед																	
30	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	121,5	0,9	0,1	3,68	9,1	18,1	18,1	40	0,005	0,02	0,0001	0,8
115/87	Суп картофельный с клецками (на кур бул)	250/25	3,72	4,46	13,66	109,87	0,017	0,071	1,460	4,220	21,73	17,35	57,08	0,005	0,04	0,0002	0,80
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,04	0,18	0,18	6,66	48,6	36	100,8	0,01	0,01	0,0003	1,26
306	Суфле из рыбы и творога	100	12,1	11,1	3,34	138,7	0,062	0,16	1,07	0,86	122,26	84	295,57	0,066	0,006	0,592	1,74
488	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0	0,018	0,18	8,19	17,19	7,2	10,98	0,0013	0,36	0,0043	0,83
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	120	6,2	1,2	56,4	264	0	0,22	1,68	0	56,4	58,8	188,4	0,006	0,042	0	4,68
п.п.	Конфета	20	0,8	12,8	0,001	81	4,7	0,09	1,7	3,6	16,15	2,2	11,6	0	0	0	0,08
	Итого:	975,00	28,35	47,74	122,12	971,57	5,72	0,84	9,95	32,63	300,43	223,65	704,43	0,09	0,48	0,60	10,19
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	16,2	102	0	0,02	0,51	4	14	8	14	0,004	0,016	0	0,6
285	Пудинг творожный запеченный	150	22,6	8	31	286	0,067	0,12	0,9	0,3	219	37	314	0,016	0,073	0,035	1,53
	Итого:	350,00	22,80	8,20	47,20	388,00	0,07	0,14	1,41	4,30	233,00	45,00	328,00	0,02	0,09	0,04	2,13
Ужин																	
21	Раци из овощей	200	2,9	5,3	13,5	115,5	0	0,1	2,4	19,1	76	54	130	0,01	0,014	0,004	1,6
367	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,053	0,029	0,43	0,36	17,86	12,86	49,29	0,062	0,197	0,021	0,83
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,0095	0,02	0	0,3	59,1	10,5	45,9	0,004	0,009	0,00009	0,87
п.п.	Хлеб пшеничный	100	4,10	1,06	49,30	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
	Итого:	600,00	18,10	18,73	76,51	555,93	0,063	0,349	3,930	19,760	175,960	91,360	290,190	0,076	0,220	0,025	5,20
2 ужин																	
14	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	6,6	7	22,6	155	0,044	0,08	0	1,2	244	30	192	0,018	0,04	0,004	0,2
	Итого:	200,00	6,60	7,00	22,60	155,00	0,00	0,00	0,00	1,20	244,00	30,00	192,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:	2805,00	90,60	92,06	383,11	2766,72	6,02	1,78	228,74	111,69	1265,86	533,51	1923,87	0,29	0,88	0,6728	29,66

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

10 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							А	В1	Е	С	Кальций	Магний	Фосфор	Натр	Фтор	Селен	Железо
Завтрак																	
п.п.	Плоды и ягоды свежие(блочно)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,06	1,03	2,6	32	41	22	0,017	0,017	0	4,4
125	Каша манная молочная жидкая	180/6	5,22	7,56	26,10	188,64	0,09	0,09	2,64	1,26	120,51	18,36	110,34	0,009	0,042	0,00	0,36
11	Сыр (порция)	30	7,8	7,5	0	98,7	0,048	0,009	0,18	0,09	232,32	9,12	130,5	0	0	0,0045	0,255
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,017	0,027	0	0,63	97,47	11,34	68,85	0,0071	0,0160	0,0016	0,11
п.п.	Хлеб пшеничный	100	5,80	2,00	51,20	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
	Итого:	696,00	22,14	20,11	109,14	685,34	0,22	0,39	4,95	27,98	505,30	93,82	396,69	0,03	0,08	0,01	7,03
Обед																	
35	Салат "Салатный"	100	0,9	6	3,2	66,7	0	0	0,23	2,8	18	7	20	0,003	0,019	0,0003	0,41
100	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0	0,09	2,35	7,1	16,75	25,5	61	0,056	0,026	0,0009	0,86
256	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,94	35,46	221,40	0,04	0,07	0,90	0,00	14,40	9,00	54,00	0,001	0,012	0,00	1,26
49	Азу	100	9,3	12,7	4	184	0	0,03	2,2	1,4	15	17	110	0,072	0,95	0,0027	1,89
495	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0	0,009	0,36	0,18	18,09	12,96	17,28	0	0	0	0,62
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	120	7,80	2,00	50,40	264,00	0,00	0,22	1,68	0,00	56,40	58,80	188,40	0,006	0,042	0,00	4,68
	Итого:	930,00	27,77	31,83	124,40	921,20	0,84	0,42	7,72	11,48	138,64	130,26	450,68	0,14	1,05	0,00	9,72
Полдник																	
546	Ватрушка "Лаконка"	60	10,1	13,92	17,28	234,4	0,0072	0,032	0,48	0,08	67,04	96,08	10,64	0,00024	0,00144	0,00002	0,41
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,52	18,2	76	0	0,02	0,51	4	21	8	14	0,004	0,016	0	0,6
п.п.	Плоды и ягоды свежие (блочно)	100	0,2	0,6	6,8	44,4	0,03	0,03	0,51	13	16	19	11	0,002	0,009	0	2,2
п.п.	Конфета	10	0,4	4,63	0,001	49,1	2,35	0,045	0,85	1,8	7,3	1,1	5,8	0	0	0	0,04
	Итого:	370,00	11,70	19,67	42,28	403,90	2,39	0,13	2,35	18,88	111,34	124,18	41,44	0,01	0,03	0,00	3,25
Ужин																	
128	Каша пшеничная молочная жидкая	200/7	6,80	9,00	33,20	202,00	0,00	0,02	0,00	0,36	154,20	42,40	48,30	0,01	0,018	0,00	1,98
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,71	3,24	5,29	88,18	0,22	0,067	0,85	1,43	35,80	42,69	162,40	0,92	0,43	0,0009	0,70
п.п.	Хлеб пшеничный	100	5,80	2,00	51,20	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0	0	0	0,82
	Итого:	607,00	23,51	14,34	98,99	558,18	0,22	0,29	1,95	1,79	218,10	103,29	283,40	0,93	0,45	0,00	5,40
2 Ужин																	
16	Кофир	200	5,8	6,4	8,2	112,6	0,044	0,06	0	1,4	243	28	190	0,018	0,04	0,004	0,2
	Итого:	200	5,80	6,40	8,20	112,60	0,04	0,06	0,00	1,40	243,00	28,00	190,00	0,02	0,04	0,00	0,20
	Итого за день	2803	90,92	92,35	383,01	2681,22	3,70	1,28	16,97	61,53	1216,38	479,55	1362,21	1,12	1,64	0,01	25,60

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

12 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)							
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	Селен	Железо	
п.п.	Шоколы и ягоды свежие (Банан)	200	0,4	0,4	20,5	178	0,12	0,12	2,04	52	42,67	76	44	0,008	0,036	0	8,8	
229	Капша "Дружба"	180	4,50	5,70	24,20	167,30	0,034	0,07	0,12	1,15	114,10	26,80	122,90	0,008	0,018	0,00	0,38	
465	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,017	0,027	0	0,63	97,47	11,34	68,85	0,0071	0,0160	0,0016	0,11	
62	Бутерброды с сыром	30	3,14	4,38	7,38	40,67	0,033	0,02	0,28	0,12	163	10,9	105,7	0,0004	0,16	0,003	0,28	
п.п.	Хлеб пшеничный	85	5,20	0,85	40,35	195,30	0,00	0,16	0,88	0,00	18,40	11,20	52,00	0,00	0,00	0,00	1,52	
	Итого:	675	15,76	13,58	104,67	660,67	0,204	0,397	3,320	53,900	435,640	136,240	393,450	0,024	0,230	0,005	11,09	
Обед																		
30	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	121,5	0,9	0,1	3,68	9,1	18,1	18,1	40	0,005	0,02	0,0001	0,8	
8	Пти из свежей капусты с картофелем	250/10	2,00	4,30	10,00	88,00	0,00	0,02	0,30	6,30	26,10	10,00	84,40	0,006	0,09	0,0003	0,30	
227	Капша яичная молочная вязкая	180	6,35	5,83	29,08	194,22	0,033	0,10	210,30	1,10	135,50	31,20	209,15	0,086	0,034	0,014	0,79	
359	Печенье, тушеная в соусе сметанном	100	17,34	12,67	10,51	225,85	0,0053	0,098	2,31	3,55	51,05	30,66	361,66	0,011	0,210	0,036	7,42	
153	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,54	0	28,26	111,6	0	0	0,36	0,45	50,31	6,75	17,28	0	0	0	1,4	
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	100	7,00	1,00	47,00	220,00	0,00	0,18	1,40	0,00	47,00	49,00	157,00	0,005	0,035	0,00	3,90	
	Итого:	920	34,53	33,7	133,25	961,17	0,9383	0,498	218,35	20,5	328,06	145,71	869,49	0,113	0,389	0,0504	14,61	
Полдник																		
110	Сырники из творога запеченные	100	15,2	12,4	18,9	251	4,8	0,13	0,74	3,13	84,45	35,11	118,76	0,007	0,32	0	0,78	
437	Соус из кураги	30	0,15	0,009	5,19	21,5	0	0,003	0,16	0,048	5,25	2,97	5,04	0	0	0	0,1	
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,23	17,2	76	0	0,02	0,51	4	14	8	14	0,004	0,016	0	0,6	
п.п.	Конфета	20	0,4	11,2	0,001	78	4,7	0,09	1,7	3,6	16,15	2,2	11,6	0	0	0	0,08	
	Итого:	350	16,75	23,839	41,291	426,5	9,5	0,243	3,11	10,778	119,85	48,28	149,4	0,011	0,336	0	1,56	
Ужин																		
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,133	0,06	0,02	25	14	20	26	0,002	0,02	0,0004	9,9	
23	Рыбу из овощей и мяса	180	6,21	11,24	12,24	208,08	0,029	0,1	0,59	5,18	31,08	36,72	139,6	0,011	0,34	0,018	2,09	
146	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	0,01	0,02	3,3	8,45	5,36	10	0,00001	0,0006	0,00003	0,91	
п.п.	Хлеб пшеничный	100	7,00	1,00	50,20	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90	
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,20	0,20	9,40	44,00	0,00	0,04	0,28	0,00	9,40	9,80	31,40	0,001	0,007	0,00	0,78	
	Итого:	600	16,81	12,64	90,84	563,48	0,16	0,41	2,01	33,48	85,93	85,88	272,00	0,01401	0,3676	0,01843	15,58	
2 Ужин																		
п.п.	Конфета	5	0,4	2	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02	
30	Кофир с сахаром	200	5,8	6,4	13,2	123	0,044	0,061	0	1,4	240,1	28	190	0,018	0,04	0,004	0,21	
	Итого:	205	6,20	8,40	13,20	141,50	1,22	0,061	0	1,4	244,20	28,55	190	0	0	0	0,23	
	Итого за день	2750	90,05	92,16	383,25	2753,32	12,03	1,61	226,79	120,06	1213,68	444,66	1874,34	0,16	1,32	0,07	43,07	

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

13 день

№ рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
							А	В1	Е	С	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	Селен	Железо
Завтрак																	
п.п.	Плоды в ягодах свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	8,5	53,28	0,036	0,036	0,061	15,6	19,2	22,8	13,2	0,0024	0,0108	0	2,64
275	Омлет с сыром	200	23,25	31	3,75	387,5	0,38	0,1	1,25	0,5	427,5	40	442,5	0	0	0	2,88
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,0085	0,01	0	0,27	53,19	9,45	41,31	0,0036	0,008	0,00008	0,78
п.п.	Хлеб пшеничный	90	4,60	0,90	45,90	207,00	0,00	0,18	0,99	0,00	20,70	12,60	58,50	0,00	0,00	0,00	1,71
	Итого:	590	29,77	33,55	68,5	705,38	0,4245	0,326	2,301	16,37	520,59	84,85	555,51	0,006	0,0188	0,00008	8,01
Обед																	
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,00	2,40	14,80	90,00	0,00	0,10	0,90	11,20	23,70	38,30	7,40	0,02	0,07	0,0004	2,30
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	270,00	0,08	0,05	0,66	0,00	5,94	31,10	94,68	0,0006	0,04	0,00000	0,64
49	Азу	100	9,3	12,7	4	184	0	0,03	2,2	1,4	15	17	110	0,072	0,95	0,0027	1,89
494	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) витамин	180	0,39	0,072	19,76	81,84	0,0006	0,018	0	0	12,85	6,57	20,19	0,0001	0,0036	0,00009	0,49
п.п.	Хлеб ржаной-пшеничный	120	8,80	1,20	54,40	264,00	0,00	0,22	1,68	0,00	56,40	58,80	188,40	0,006	0,042	0,00	4,68
п.п.	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	10,75	46,00	0,00	0,04	0,22	0,00	4,60	2,80	13,00	0,00	0,00	0,00	0,38
	Итого	885,00	25,63	23,23	145,83	935,84	0,08	0,46	5,66	12,60	118,49	154,57	433,67	0,10	1,11	0,00	10,38
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,2	80	0	0,02	0,51	4	14	8	14	0,004	0,016	0	0,6
182	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	0,1	0,1	0,21	1,3	79	10,8	140,3	0,0013	0,0043	0,0045	2,3
п.п.	Плоды в ягодах свежие(яблоко)	100	0,4	0,6	8,4	44,4	0,03	0,03	0,51	13	16	19	11	0,002	0,009	0	2,2
	Итого:	375	6,20	9,30	75,00	412,40	0,13	0,15	1,23	18,30	109,00	37,80	165,30	0,01	0,03	0,00	5,10
Ужин																	
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,133	0,06	0,02	25	14	20	26	0,002	0,02	0,0004	9,9
128	Капша пшеничная молочная жидкая	180/6	6,12	8,10	29,88	181,80	0,00	0,02	0,00	0,32	138,78	38,16	43,47	0,009	0,017	0,00	1,78
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,71	3,24	5,29	88,18	0,22	0,067	0,85	1,43	35,80	42,69	162,40	0,92	0,43	0,0009	0,70
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	0	0	0	0	4,59	3,78	6,93	0	0	0	0,73
п.п.	Хлеб пшеничный	90	4,68	0,90	38,90	207,00	0,00	0,18	0,99	0,00	20,70	12,60	58,50	0,00	0,00	0,00	1,71
	Итого:	656,00	22,79	12,53	86,24	532,58	0,35	0,33	1,86	26,75	213,87	117,23	297,30	0,93	0,47	0,00	14,82
2 Ужин																	
п.п.	Конфета	5	0,4	7	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02
16	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	112,6	0,044	0,06	0	1,4	240	28	190	0,018	0,04	0,004	0,2
	Итого:	205	6	13	8	131	1	0	0	2	244	29	193	0	0	0	0
	Итого за день:	2711	90,59	92,01	383,77	2717,30	2,21	1,34	11,49	76,32	1206,05	423,00	1644,68	1,96	1,66	0,01	38,53

Весенне-летнее меню для школьников 12-18 лет

14 день

рецептур ы по сбор	Наименование блюда	Выход,гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергичность ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)						
							A	B1	E	C	Кальций	Магний	Фосфор	Йод	Фтор	селен	Железо
Завтрак																	
п.п.	Конфета	10	0,8	5,3	0,001	37	2,35	0,045	0,85	1,8	12,3	1,1	5,8	0	0	0	0,04
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,62	200,25	0,06	0,09	0,35	1,12	204,25	25,75	171,50	0,014	0,04	0,00	0,63
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,019	0,03	0,01	0,7	111,3	22,3	91,1	0,008	0,02	0,0018	0,65
64/63	Бутерброды с сыром	35	5,2	7,8	7,4	121	0,052	0,02	0,28	0,1	158	11	103	0,005	0,011	0,0021	0,28
п.п	Хлеб пшеничный	100	7,00	1,00	52,20	230,00	0,00	0,20	1,10	0,00	23,00	14,00	65,00	0,00	0,00	0,00	1,90
	Итого:	595	23,5	25,1	98,021	682,25	2,479	0,385	2,59	3,72	508,85	74,15	436,4	0,027	0,071	0,0039	3,5
Обед																	
27	Салат "Удмуртский"	100	9,10	12,30	8,10	180,70	0,10	0,10	3,63	65,60	19,60	19,30	37,00	0,0060	0,03	0,00500	1,10
9/89	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	1,00	0,20	0,00	11,50	34,12	35,35	87,55	0,005	0,004	0,0003	2,00
50	Жаркое по домашнему	200	7,5	9,8	21,33	227	0	0,2	0,47	8,2	34,9	53	0,5	0,012	0,09	0,014	3,8
157	Напиток анисовый	200	0,1	0	25,2	96	0	0	0	3	0,5	6,5	11,5	0,0017	0,014	0,0004	0,1
п.п	Хлеб ржаной-пшеничный	120	6,20	1,20	53,40	264,00	0,00	0,22	1,68	0,00	56,40	58,80	188,40	0,006	0,042	0,00	4,68
	Итого	870,00	29,10	28,90	130,33	934,70	1,10	0,72	5,78	88,30	145,52	172,95	324,95	0,03	0,18	0,02	11,68
Полдник																	
п.п.	Сок фруктовый	200	1	0,2	18,2	80	0	0,02	0,51	4	14	8	14	0,004	0,016	0	0,6
177	Салат из песочного теста с творогом	70	7,63	10,15	29,05	239,12	0,075	0,075	0,28	0,075	42,84	12,88	70,84	0,017	0,026	0	0,65
п.п.	Плюды и ягоды свежие(блоко)	120	0,2	0,48	11,76	53,28	0,036	0,036	0,061	15,6	19,2	22,8	13,2	0,0024	0,0108	0	2,64
п.п.	Конфета	10	0,8	8,8	0,001	37	2,35	0,045	0,85	1,8	12,3	1,1	5,8	0	0	0	0,04
	Итого:	400	9,63	19,63	59,011	409,4	2,461	0,176	1,701	21,475	88,340	44,780	103,840	0,023	0,053	0,000	3,93
Ужин																	
п.п.	Плюды и ягоды свежие (блоко)	100	0,4	0,6	8,8	44,4	0,03	0,03	0,51	13	16	19	11	0,002	0,009	0	2,2
216	Каша перловая вязкая	180	5,96	5,78	29,25	193,01	0,033	0,054	0,45	0,55	109,20	26,10	191,80	0,009	0,015	0,014	0,78
302	Кисли рыбные припущенные	100	10,89	1,7	3,05	94,52	0,012	0,082	0,37	0,31	69,96	44,57	205,2	0,113	0,5	0,012	0,77
п.п	Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	36,80	181,00	0,00	0,16	0,88	0,00	18,40	11,20	52,00	0,00	0,00	0,00	1,52
460	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	0,009	0,01	0	0,27	53,19	9,45	41,31	0,0036	0,008	0,00008	0,78
	Итого	640	22,69	10,05	88,25	570,53	0,084	0,336	2,21	14,13	266,75	110,32	501,31	0,1276	0,532	0,02608	6,05
2 Ужин																	
п.п.	Конфета	5	0,2	2,1	0,001	18,5	1,18	0,023	0,43	0,9	4,1	0,55	2,9	0	0	0	0,02
16	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	112,6	0,044	0,06	0	1,4	240	28	190	0,018	0,04	0,004	0,2
	Итого:	205,000	6,000	8,500	8,201	131,100	1,224	0,083	0,430	2,300	244,100	28,550	192,900	0,018	0,040	0,004	0,220
	Итого за день:	2710,000	90,920	92,180	383,813	2727,980	7,348	1,700	12,711	129,925	1253,560	430,750	1559,400	0,227	0,875	0,054	25,380