

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ «Хохольская СОШ»
_____ О. Н. Строева

СОГЛАСОВАНО:
Главны Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области
в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском и Хохольском районах

" ____ " _____ 20 ____ г

" ____ " _____ 20 ____ г. Г. В. В. Вашук

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День первый(Понедельник)
Возрастная категория 12 лет и старше
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная	200	крупa манная	20	1,9	0,14	14,02	66	0,028	-	-		4	16,8	6	0,46
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04		242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-		0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02		0,88	0,76	0,12	0,008
Салат из моркови	100	морковь	100	1,2	-	7,15	33,3	0,05	4	-		41	44	30	0,05
		сахар	7,5	-	-	4,34	17,55	-	-	-		0,09	-	-	0,01
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	200	5,21	6,52	8,38	115,4	0,04	1,2	0,04		241,4	181,5	27,9	0,2
		сахар	14	-	-	12,7	51,87	-	-	-		0,27	-	-	0,03
		кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
ИТОГО				15,95	19,33	80,27	570,5	0,227	6,4	0,115		540,4	464,63	108,31	1,714

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-		30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Щи на костном бульоне	300	капуста	75	0,9	-	3,1	18,8	0,038	30	-		28,5	18,7	9,7	0,6
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-		1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,3	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14
гуляш	80	мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-		7	147	16	2
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-		2,1	11,5	4,4	0,21

		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-		1	3,5	-	0,1
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025		1,1	1	0,15	0,01
Макаронные изделия отварные	200	макароны	80	7,44	0,64	56,7	268,8	0,136	-	-		14,4	69,6	12,8	0,96
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				36,96	30,55	129,05	931,3	0,52	44	0,11		139,2	428,6	127,01	6,2

День второй (Вторник)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая	200	рис	30	1,89	0,27	21,33	97,8	0,024	-	-		7,2	29,1	6,3	0,54
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04		242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-		0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02		0,88	0,76	0,12	0,008
Какао	200	молоко	200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03		181,5	136,5	21	0,15
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		какао	8	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	42	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017		86,13	45	-	-
Салат из моркови	100	морковь	100	1,2	-	7,15	33,3	0,05	4	-		41	44	30	0,05
		сахар	7,5	-	-	4,34	17,55	-	-	-		0,09	-	-	0,01
ИТОГО				17,11	20,66	87,36	617,62	0,216	6,334	0,122		569,86	476,93	101,71	1,759

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-		32,3	21,2	11	0,68
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	300	макароны	20	1,86	0,16	14,2	67,2	0,034	-	-		3,6	17,4	3,2	2,4
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63			1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,33	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14
котлета	100	мясо	143	17,73	3,56	-	106,1	0,07	-		10,01	210,21	22,88	2,86	
		хлеб пшеничный	29	2,03	0,31	13,3	65,5	0,065	-	-		9,44	3,7	15,44	0,69

		лук	10	0,17	-	0,47	3	0,004	0,64	-		2	3,7	0,92	0,05
Каша гречневая	200	крупя гречневая	50	5,3	1,6	31,8	162,5	0,265	-	-		35	149	49	4
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-		21,6	21	15	1,6
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				34,36	29,04	132,28	949,1	0,718	44,39	0,085		158,05	559,54	171,4	14,479

День третий (Среда)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Творожная запеканка	150	творог	110	12,21	15,4	3,3	206,94	0,055	0,55	0,11		165	238,7	25,3	0,44
		крупя манная	14	1,316	0,084	9,8	46,62	0,0196	-	-		2,8	11,76	4,2	0,322
		яйцо 1/4	14	1,554	1,652	0,07	21,98	0,0084	-	0,042		6,58	21,98	6,44	0,322
		сахар	20	-	-	19,11	78	-	-	-		0,4	-	-	0,06
		масло слив.	3	-	2,355	0,015	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-		32,3	21,2	11	0,68
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
чай с сахаром и молоком	200	молоко	50	1,3	1,63	2,095	28,85	0,01	0,3	0,01		60,35	45,375	6,975	0,05
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
				-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
ИТОГО				19,67	33,071	68,42	668,33	0,213	35,7	0,192		284,45	386,155	73,945	2,696

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-		41	44	30	0,1
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Гороховый суп на косном бульоне	300	горох	30	5,8	0,7	14,9	91,2	0,27	-	-		26,7	67,8	26,4	2,1
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-		1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,33	0,21	0,014
Рыба отварная	100	рыба	125	14,5	0,34	-	62,5	0,088	-	0,01		37,5	216,25	22,5	0,75

Пюре картофельное	200	картофель	250	3	-	35	155	0,2	17,5	-		17,5	100	40	1,5
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01		60,5	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Огурец соленый	50	огурец сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-	-		21	21		1
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-		21,6	21	15	1,6
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				31,76	26,25	125,52	886,4	0,843	28,88	0,105		263	636,98	191,21	9,134

День четвертый (Четверг)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,123	-	-		16	90,3	29	0,98
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04		242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-		0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02		0,88	0,76	0,12	0,008
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-		41	44	30	0,1
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Какао	200	молоко	200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03		181,5	136,5	21	0,15
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		какао	8	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	42	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017		86,13	45	-	-
ИТОГО			17,67	31,29	75,51	670,92	0,315	6,334	0,122		578,57	538,13	124,41	2,239	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-		30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Суп рисовый на костном бульоне	300	рис	7	0,44	0,06	5	23,3	0,006	-	-		1,68	6,79	1,47	0,126
		картофель	110	1,32	-	15,4	68,2	0,088	7,7	-		7,7	44	17,6	0,66
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63			1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,33	0,21	0,014
гуляш	80	томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14
		мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-		7	147	16	2
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035

		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-		2,1	11,5	4,4	0,21
		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-		1	3,5	-	0,1
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01
Каша гречневая	200	крупя гречневая	50	5,3	1,6	31,8	162,5	0,265	-	-		35	149	49	4
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				34,68	31,57	112,95	859,2	0,615	20,45	0,11		124,43	500,07	166,58	9,975

День пятый (Пятница)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	200	гречка	40	4,2	0,92	25,44	130	0,212	-	-		28	119,2	39,2	3,2
		молоко	120	3,36	4,2	5,4	74,4	0,024	0,72	0,24		145,2	109,2	16,8	0,12
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-		0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02		0,88	0,76	0,12	0,008
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-		32,3	21,2	11	0,68
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
чай с сахаром и молоком	200	молоко	50	1,3	1,63	2,095	28,85	0,01	0,3	0,01		60,35	45,375	6,975	0,05
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
				-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	42	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017		86,13	45	-	-
ИТОГО			14,63	24,64	76,765	602,82	0,369	36,104	0,302		369,42	387,305	94,035	4,904	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-		41	44	30	0,1
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Щи на костном бульоне	300	капуста	75	0,9	-	3,1	18,8	0,038	30	-		28,5	18,7	9,7	0,6
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-		1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,3	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14

колбаса	70	колбаса	70	7,28	9,73	0,77	123,2	-	-	-					
Макаронные изделия отварные		макароны	80	7,44	0,64	56,7	268,8	0,136	-	-		14,4	69,6	12,8	0,96
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				22,2	33,78	121,29	903,8	0,437	42,3	0,085		122,5	258,63	102,81	3,834

День шестой(Понедельник)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая	200	рис	30	1,89	0,27	21,33	97,8	0,024	-	-		7,2	29,1	6,3	0,54
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04		242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-		0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02		0,88	0,76	0,12	0,008
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-		41	44	30	0,1
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	200	5,21	6,52	8,38	115,4	0,04	1,2	0,04		241,4	181,5	27,9	0,2
		сахар	14	-	-	12,7	51,87	-	-	-		0,27	-	-	0,03
		кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	42	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017		86,13	45	-	-
ИТОГО				18,1	31,68	82,02	702,94	0,226	6,634	0,132		629,64	521,93	108,61	1,834

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		D1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-		30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	300	макароны	20	1,86	0,16	14,2	67,2	0,034	-	-		3,6	17,4	3,2	2,4
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63			1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,33	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14
Рыба отварная	100	рыба	125	14,5	0,34	-	62,5	0,088	-	0,01		37,5	216,25	22,5	0,75
Пюре картофельное	200	картофель	250	3	-	35	155	0,2	17,5	-		17,5	100	40	1,5
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01		60,5	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Огурец соленый	50	огурец сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-		21	21	-	1	

Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-	21,6	21	15	1,6
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				27,86	25,71	127,72	874,8	0,581	34,7	0,105	230,3	581,48	174,01	10,574

День седьмой (Вторник)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша геркулесовая	200	геркулес	25	2,75	1,5	15,27	87,75	0,123	-	-	-	16	90,3	29	0,98
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	-	242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	-	0,88	0,76	0,12	0,008
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	-	30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Какао	200	молоко	200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03	-	181,5	136,5	21	0,15
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
		какао	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	42	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	-	9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	-	0,66	0,57	0,09	0,006
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017	-	86,13	45	-	-
ИТОГО				17,57	31,29	77,51	678,92	0,285	10,334	0,122	567,57	528,13	130,41	3,239	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		D1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-	-	32,3	21,2	11	0,68
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	-	4,1	4,4	3	0,01
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп рисовый на костном бульоне	300	рис	7	0,44	0,06	5	23,3	0,006	-	-	-	1,68	6,79	1,47	0,126
		картофель	110	1,32	-	15,4	68,2	0,088	7,7	-	-	7,7	44	17,6	0,66
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035	-	1,54	1,33	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	-	1,4	4,9	-	0,14
Котлета	100	мясо	143	17,73	3,56	-	106,1	0,07	-	-	-	10,01	210,21	22,88	2,86
		хлеб пшеничный	29	2,03	0,31	13,3	65,5	0,065	-	-	-	9,44	3,7	15,44	0,69
		лук	10	0,17	-	0,47	3	0,004	0,64	-	-	2	3,7	0,92	0,05
Каша гречневая	200	крупка гречневая	50	5,3	1,6	31,8	162,5	0,265	-	-	35	149	49	4	

		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0
Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-		21,6	21	15	1,6
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				33,36	28,94	127,98	926,9	0,718	46,84	0,085		158,58	562,93	175,27	12,415

День восьмой (Среда)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная	200	крупа манная	20	1,9	0,14	14,02	66	0,028	-	-	-	4	16,8	6	0,46
		молоко	200	5,6	7	9	124	0,04	1,2	0,04	-	242	182	28	0,2
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02	-	0,88	0,76	0,12	0,008
Салат из моркови	100	морковь	100	1,2	-	7,15	33,3	0,05	4	-	-	41	44	30	0,05
		сахар	7,5	-	-	4,34	17,55	-	-	-	-	0,09	-	-	0,01
чай с сахаром и молоком	200	молоко	50	1,3	1,63	2,095	28,85	0,01	0,3	0,01	-	60,35	45,375	6,975	0,05
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	-	0,3	-	-	0,045
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-	-	9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015	-	0,66	0,57	0,09	0,006
ИТОГО				12,04	14,44	75,615	490,58	0,197	5,5	0,085		359,38	328,505	87,385	1,579

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		D1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-	-	30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп рассольник на костном бульоне	300	огурцы	30	0,2	-	0,3	2,1	-	-	-	-	6,3	6,3	-	0,3
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-	-	5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-	-	6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-	-	1,96	3,6	0,9	0,05
		крупа перловая	8	0,6	0,1	5,5	26	0,01	-	-	-	3,04	25,84	7,52	0,264
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035	-	1,54	1,33	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-	-	1,4	4,9	-	0,14
гуляш	80	мясо	100	12,4	2,5	-	74,2	0,05	-	-	-	7	147	16	2
		лук	5	0,12	-	0,4	2,1	0,003	0,45	-	-	1,4	2,6	0,65	0,035
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-	-	4,1	4,4	3	0,01

		мука	10	9,3	0,1	6,9	31,7	0,025	-	-		2,1	11,5	4,4	0,21
		томат	5	0,1	-	0,6	3,1	0,003	1,3	-		1	3,5	-	0,1
		масло слив.	5	0,02	3,9	0,03	36,7	-	-	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01
Пюре картофельное	200	картофель	250	3	-	35	155	0,2	17,5	-		17,5	100	40	1,5
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01		60,5	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
		огурец сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-	-		21	21	-	1
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-	0,3	-	-	0,045	
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-	19,8	78	32,4	1,44	
ИТОГО				34,02	31,81	114,95	869,3	0,536	35,8	0,12		193,64	528,92	165,03	8,753

День девятый (Четверг)
 Возрастная категория 12 лет и старше
 ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Творожная запеканка	150	творог	110	12,21	15,4	3,3	206,94	0,055	0,55	0,11		165	238,7	25,3	0,44
		крупа манная	14	1,316	0,084	9,8	46,62	0,0196	-	-		2,8	11,76	4,2	0,322
		яйцо 1/4	14	1,554	1,652	0,07	21,98	0,0084	-	0,042		6,58	21,98	6,44	0,322
		сахар	20	-	-	19,11	78	-	-	-		0,4	-	-	0,06
		масло слив.	3	-	2,355	0,015	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
Кофейный напиток с молоком	200	молоко	200	5,21	6,52	8,38	115,4	0,04	1,2	0,04		241,4	181,5	27,9	0,2
		сахар	14	-	-	12,7	51,87	-	-	-		0,27	-	-	0,03
		кофейный напиток	1	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом	33	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
ИТОГО				22,31	28,561	68,485	636,85	0,192	1,75	0,222		427,67	494,08	80,22	2,106

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови	100	морковь	100	0,9	-	5,7	27	0,05	4	-		41	44	30	0,1
		масло растит.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Щи на костном бульоне	300	капуста	75	0,9	-	3,1	18,8	0,038	30	-		28,5	18,7	9,7	0,6
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63	-		1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,3	0,21	0,014
		томат	7	0,14	-	0,9	4,4	0,004	1,82	-		1,4	4,9	-	0,14
колбаса	70	колбаса	70	7,28	9,73	0,77	123,2	-	-	-					
Макаронные изделия		макароны	80	7,44	0,64	56,7	268,8	0,136	-	-		14,4	69,6	12,8	0,96

отварные		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Чай с сахаром	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				22,2	33,78	121,29	903,8	0,437	42,3	0,085		122,5	258,63	102,81	3,834

День десятый (Пятница)

Возрастная категория 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	200	гречка	40	4,2	0,92	25,44	130	0,212	-	-		28	119,2	39,2	3,2
		молоко	120	3,36	4,2	5,4	74,4	0,024	0,72	0,24		145,2	109,2	16,8	0,12
		сахар	10	-	-	9,55	39	-	-	-		0,2	-	-	0,03
		масло слив.	4	0,02	3,12	0,02	29,36	-	-	0,02		0,88	0,76	0,12	0,008
Салат из свеклы с раст. маслом	100	свекла	100	0,8	-	7,7	35	0,02	8	-		30	34	36	1,1
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Какао	200	молоко	200	3,92	4,9	6,3	86,8	0,03	0,9	0,03		181,5	136,5	21	0,15
		сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		какао	8	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-
Хлеб с маслом, сыром	42	хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	72	0,069	-	-		9,9	39	16,2	0,72
		масло слив.	3	0,01	2,34	0,02	22,02	-	-	0,015		0,66	0,57	0,09	0,006
		сыр	9	2,46	2,82	0,23	37,29	0,003	0,234	0,017		86,13	45	-	-
ИТОГО			16,78	27,91	84,08	671,57	0,358	9,854	0,322		482,77	484,23	129,41	5,379	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	рецептура		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		наименование	Кол-во (г)	Б	Ж	У		D1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	100	капуста	85	1,02	-	3,49	18,7	0,043	34	-		32,3	21,2	11	0,68
		морковь	10	0,1	-	0,6	2,9	0,005	0,4	-		4,1	4,4	3	0,01
		лук	5	0,15	-	0,5	2,6	0,003	0,45	-		1,4	2,6	0,65	0,035
		масло раст.	10	-	9,4	-	87,2	-	-	-		-	-	-	-
Гороховый суп на косном бульоне	300	горох	30	5,8	0,7	14,9	91,2	0,27	-	-		26,7	67,8	26,4	2,1
		картофель	75	0,9	-	10,5	46,5	0,06	5,25	-		5,25	30	12	0,45
		морковь	15	0,15	-	0,9	4,3	0,007	0,6	-		6,15	6,6	4,5	0,015
		лук	7	0,16	-	0,5	2,9	0,004	0,63			1,96	3,6	0,9	0,05
		масло слив.	7	0,03	5,5	0,04	51,4	-	-	0,035		1,54	1,33	0,21	0,014
Рыба отварная	100	рыба	125	14,5	0,34	-	62,5	0,088	-	0,01		37,5	216,25	22,5	0,75
Пюре картофельное	200	картофель	250	3	-	35	155	0,2	17,5	-		17,5	100	40	1,5
		молоко	50	1,4	1,8	2,3	31	0,01	0,3	0,01		60,5	45,5	7	0,05
		масло слив.	10	0,04	7,85	0,05	73,4	-	-	0,05		2,2	1,9	0,3	0,02
Огурец соленый	50	огурец сол.	50	0,3	-	0,6	3,5	-	-		21	21	-	1	

Компот из сухофруктов	200	сахар	15	-	-	14,33	58,5	-	-	-		0,3	-	-	0,045
		сухофрукты	20	0,32	-	12,9	54,6	0,016	0,6	-		21,6	21	15	1,6
хлеб пшеничный	60	хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,8	137,4	0,138	-	-		19,8	78	32,4	1,44
ИТОГО				32,13	26,25	124,41	883,6	0,844	59,73	0,105		259,8	621,18	175,86	9,759
ИТОГО				475,73	51,8	2524,74	16245,89	0,9	49,2	1		720	1090	180	10,8

Рецепты используемых блюд взяты из "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников", под ред. М.П. Могильного.М.; ДеЛи принт, 2007 г

