

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в
Тимашевском, Брюховицком, Приморско-Ахтарском,
Каневском районах

С.Н. Сидоренко



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Формула вкуса плюс»

А.О. Ушаков



«СОГЛАСОВАНО»

Директор

А.В. Мironov



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы 11 лет и старше сезон зимне-весенний

Примерное циклическое меню.

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зима-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Грам туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак:														
243	Сосиска отварная	100	13,32	16,44	1,92	239,40	0,04	0,00	0,00	0,46	30,00	18,00	10,80	2,16	
303	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	0,08	0,00	8,04	0,26	11,76	60,36	60,96	5,60	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25	
	Итого на завтрак:		29,63	23,51	121,52	846,65	0,37	0,32	8,04	1,45	71,26	158,36	96,36	9,73	
	Обед:														
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83	
83	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63	
Д443	Плов из говядины	230	24,09	24,84	38,25	472,93	0,12	2,06	0,00	0,36	22,88	322,97	63,31	4,27	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25	
	Итого на обед:		34,21	33,84	136,02	983,47	0,51	21,22	0,00	2,19	145,12	538,29	150,99	11,22	
	ИТОГО:		63,84	57,34	257,54	1830,12	0,88	21,54	8,04	3,65	216,38	696,65	247,35	20,95	

День: второй

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80
303	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	0,28	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
Итого на завтрак:			23,78	23,11	112,65	753,10	0,66	4,57	80,00	3,25	237,67	957,46	300,62	8,85
Обед:														
52	Закуска из свеклы отварной	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38
274	Зрты рубленые мясные	100	17,50	20,88	4,88	277,38	0,11	7,88	0,00	1,25	43,13	360,38	48,00	4,88
303	Каша вязкая пшеничная	180	8,21	11,03	59,04	274,20	0,28	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45
342	Компот из яблок с витаминомС	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
Итого на обед:			87,50	92,79	403,72	1198,51	2,24	62,53	160,16	10,20	710,02	3299,43	978,13	35,35
ИТОГО:			111,29	115,89	516,37	1951,61	2,90	67,10	240,16	13,45	947,69	4256,89	1278,75	44,20

День: третий.

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше.

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
пром	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
284	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	0,11	6,11	0,00	0,00	36,70	243,93	48,10	4,11
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
Итого на завтрак:			25,86	22,08	85,03	656,51	0,40	8,54	3,40	1,13	99,50	374,13	102,00	9,50
Обед:														
47	Квашенная капуста	100	1,42	4,17	7,00	71,17	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55
Л150	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	0,01	1,84	0,00	0,38	26,63	15,34	6,46	0,34
235	Шницель рыбный натуральный	100	10,08	7,00	7,53	133,74	0,05	2,99	0,23	0,44	52,80	150,45	23,03	1,99
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38	0,98
349	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
Итого на обед:			22,77	24,18	117,74	780,03	0,50	39,54	42,63	3,30	189,96	366,10	104,00	6,39
ИТОГО:			48,63	46,27	202,77	1436,54	0,90	48,08	46,03	4,42	289,45	740,23	206,01	15,89

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
267	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	0,03	3,89	49,00	0,18	25,34	61,38	26,51	0,73
309/1	Макаронные изделия отварные с овощами	140/60	5,68	6,11	31,32	202,94	0,08	2,98	0,00	0,00	21,32	55,87	19,04	1,13
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
Итого на завтрак:			24,85	25,47	95,28	709,78	0,34	8,63	73,40	1,23	213,63	303,11	86,34	3,55
Обед:														
55	Закуска из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	0,02	3,47	0,00	0,22	15,67	26,17	15,57	0,58
94	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	0,11	10,48	0,00	0,19	36,44	70,91	30,23	1,16
243	Сосиска отварная	100	13,32	16,44	1,92	239,40	0,04	0,00	0,00	0,46	30,00	18,00	10,80	2,16
303	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	0,08	0,00	8,04	0,26	11,76	60,36	60,96	5,60
386	Кофир	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
Итого на обед:			38,78	36,49	140,62	1077,48	0,56	14,75	8,39	1,00	332,06	314,80	160,45	11,60
ИТОГО:			63,64	61,97	235,90	1787,26	0,90	23,38	81,79	3,22	545,69	617,90	246,79	15,15

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
234	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89
311	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	0,16	18,96	0,10	0,31	65,16	121,68	35,52	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	35,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
	Итого на завтрак:		19,02	15,13	92,61	582,73	0,47	19,92	14,85	1,34	144,00	313,36	78,33	4,10
Обед:														
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50
92	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	3,28	24,91	4,08	1,24	3,43	5,61	5,09	4,13
289	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	0,09	14,89	0,20	0,26	48,37	142,21	50,86	2,52
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
	Итого на обед:		24,10	21,64	85,11	631,53	3,65	47,01	4,27	2,43	102,16	250,22	91,22	11,64
	ИТОГО:		43,12	36,77	177,73	1214,26	4,12	66,92	19,12	3,77	246,15	563,57	169,55	15,74

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Принем пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины				Минеральные			
			Наименование блюда	порции	вещества			калорийность	(мг)					
					г		г		г	В1	С	А	Е	Са
Результаты		(г)	Б	Ж	У	(ккал)								
	Завтрак:													
222	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого на завтрак:		29,04	24,76	97,05	727,20	0,19	1,69	104,75	0,52	267,58	370,30	53,38	2,00
	Обед:													
52	Закуска из свеклы отварной	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10
102	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38
1500	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80
205	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
	Итого на обед:		30,11	37,91	141,17	1026,26	0,64	20,78	70,28	5,00	160,19	454,69	140,15	12,06
	ИТОГО:		30,11	37,91	141,17	1753,46	0,64	20,78	70,28	5,00	160,19	454,69	140,15	12,06

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр поршанки	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
181	Каша манная молочная	250	6,43	0,81	47,76	315,20	0,10	0,00	0,00	1,05	19,05	61,90	13,33	1,05
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Итого на завтрак:		17,10	6,83	102,88	632,54	0,19	0,24	0,78	2,08	310,15	266,70	36,43	2,51
	Обед:													
52	Закуска из свеклы отварной	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33
99	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	0,09	12,98	0,00	3,13	43,56	61,60	25,94	0,98
284	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	0,11	6,11	0,00	0,57	36,70	243,93	48,10	4,11
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
	Итого на обед:		30,12	37,14	117,51	924,81	0,52	30,06	0,01	5,36	157,26	459,73	125,22	11,53
	ИТОГО:		47,22	43,97	220,39	1557,35	0,70	30,30	0,79	7,44	467,41	726,44	161,66	14,04

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: зимне-осенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
131	Зеленый горошек консервиров.	100	5,67	0,67	12,83	80,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90
289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	297,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
Итого на завтрак:			26,13	14,98	87,22	638,49	0,34	16,06	0,17	1,17	152,06	344,02	118,50	6,85
Обед:														
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	10,05	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50
81	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63
234	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89
311	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	0,16	18,96	0,10	0,31	65,16	121,68	35,52	1,25
342	Компот из яблок с витамином С	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
Итого на обед:			69,90	51,01	291,32	808,40	1,29	93,89	15,19	4,01	499,55	1029,79	340,77	84,03
ИТОГО:			96,03	65,99	378,54	1446,89	1,63	109,95	15,36	5,18	651,61	1373,81	459,27	90,88

День: девятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
274	Брызги рубленые мясные	100	9,88	10,86	4,00	153,26	0,11	7,88	0,00	1,25	43,13	288,13	48,00	4,88
303	Каша гречневая	180	9,74	5,67	54,78	309,05	0,08	0,00	7,37	0,24	10,78	55,33	55,88	5,14
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,30	34,80	13,20	0,44
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78
Итого на завтрак:			28,47	20,77	111,79	755,97	0,42	9,65	31,77	2,54	221,08	529,32	144,67	11,71

Обед:														
15	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00		0,06	1,10	0,00	20,00	47,00	15,00	1,09
213	Запеканка из творога	200	21,58	17,26	21,47	327,58	0,17	0,84	0,42	7,16	294,95	406,95	62,95	2,53
359	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,30	42,40	10,00	1,25
Итого на обед:			36,94	26,13	153,73	999,77	0,48	4,53	2,30	11,18	655,09	727,29	131,57	6,70
ИТОГО:			65,41	46,90	267,52	1755,74	0,90	14,18	34,07	13,72	876,16	1256,60	276,24	18,42

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Приним пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
235	Шницель рыбный натуральный	100	10,08	7,00	7,53	133,74	0,05	2,99	0,23	0,44	52,80	150,45	23,03	1,99			
125	Картофель отварной	200	3,91	6,75	23,19	189,07	0,15	19,23	2,67	0,01	18,21	74,39	27,09	1,09			
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20			
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,73	26,50	6,25	0,78			
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Итого на завтрак:		19,36	14,85	78,54	559,74	0,39	22,43	6,29	1,10	107,16	308,74	84,17	7,50			
	Обед:																
52	Закуска из свеклы отварной.	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10			
102	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38			
297	Фрикадельки из кур	100	26,09	6,41	8,13	194,53	0,09	0,00	0,06	0,63	27,34	250,63	29,36	1,61			
205	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,33	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07			
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25			
	Итого на обед:		46,15	32,98	137,42	1031,05	0,66	20,74	0,35	3,52	163,53	604,75	135,16	11,86			
	ИТОГО:		65,51	47,82	215,96	1590,80	1,05	43,17	6,64	4,62	270,69	913,49	219,33	19,37			

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергетик	Витамины				Минеральные				
			вещества				числовая	(мг)				вещества			
			(г)					ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
порции	Б	Ж	У	(ккал)											
Группы	Наименование блюда	(г)													
	Завтрак:														
	222 Пудинг из творога заваренный	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48	
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	
	258 Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
	Итого на завтрак:		29,04	24,76	97,05	727,20	0,19	1,69	104,75	0,52	267,58	370,30	53,38	2,00	
	Обед:														
	47 Квашенная капуста	100	1,72	5,02	8,50	86,03	0,02	19,88	0,00	0,00	52,45	34,08	16,08	0,67	
	108 Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24	
	239 Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56	
	178 Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	0,10	0,71	0,04	0,24	76,92	130,68	36,36	0,59	
	349 Напиток из сухофруктов с витамином С	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25	
	Итого на обед:		21,57	21,18	152,07	937,70	0,63	28,83	40,34	5,37	264,09	475,17	148,65	5,58	
	ИТОГО:		50,61	45,94	249,12	1664,90	0,82	30,51	145,09	5,89	531,67	845,47	202,03	7,58	

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
15	Сыр порционный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
84	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	301,39	0,00	0,00	0,00		1,90	18,75	33,75	0,75
376	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого на завтрак:		16,90	16,17	83,94	548,15	0,05	0,24	0,78	0,67	286,20	206,35	58,85	1,77
	Обед:													
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,67	0,08	1,42	10,05	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50
94	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	0,11	10,48	0,00	0,19	36,44	70,91	30,23	1,16
1500	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38	0,98
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пром	Хлеб пшеничный	80	5,40	0,68	40,12	188,20	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25
	Итого на обед:		25,40	24,87	129,21	844,24	0,64	35,02	72,40	3,67	135,20	366,82	129,83	9,37
	ИТОГО:		42,30	41,04	213,15	1392,39	0,69	35,26	73,18	4,34	421,40	573,17	188,68	11,14

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004. «Хлебосоюзформ» под редакцией В.Т. Давыдовой.

2. Сборник рецептов на производстве для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тугулькина и М.П. Мотыльков. М. Дельта пресс, 2017