

Утверждаю. Директор школы  /Бирюкова Е.М./



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
для обучающихся 7–11 лет в МОУ Карл-Марксовская СОШ

Возрастная группа 7-11 лет  
День: понедельник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
265	Плов с курицей	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
377	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		580	30,53	7,06	78,70	512,72	0,25	46,3	721,2	2,98	86,67	367,52	91,72	3,64
<b>Обед</b>														
	Кондитерское изделие	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	18,64	171,65	1,45	28,7	43,53	16,81	0,62
388	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		770	27,72	22,67	102,81	736,22	0,61	168,49	1815,03	7,36	93,79	393,87	184,31	6,82
<b>Итого за день</b>		1350	58,25	29,73	181,51	1248,94	0,86	214,74	2536,26	10,34	180,46	761,39	276,03	10,46

Возрастная группа 7-11 лет  
День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>20,86</b>	<b>19,12</b>	<b>64,63</b>	<b>519,88</b>	<b>0,33</b>	<b>40,07</b>	<b>213,04</b>	<b>1,52</b>	<b>400,86</b>	<b>446,37</b>	<b>79,51</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>														
	Кондитерское изделие	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
342	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>33,32</b>	<b>32,14</b>	<b>102,09</b>	<b>840,9</b>	<b>1,38</b>	<b>64,24</b>	<b>501,46</b>	<b>5,44</b>	<b>193,85</b>	<b>442,25</b>	<b>119,83</b>	<b>8,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>54,18</b>	<b>51,26</b>	<b>166,72</b>	<b>1360,78</b>	<b>1,71</b>	<b>104,31</b>	<b>714,5</b>	<b>6,96</b>	<b>594,71</b>	<b>888,62</b>	<b>199,34</b>	<b>12,45</b>

**Возрастная группа** 7-11 лет

**День:** среда

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Котлета рыбная с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>23,70</b>	<b>18,66</b>	<b>83,52</b>	<b>604,96</b>	<b>0,4</b>	<b>63,57</b>	<b>387,02</b>	<b>5,24</b>	<b>231,08</b>	<b>401,66</b>	<b>106,75</b>	<b>4,39</b>
<b>Обед</b>														
21	Салат морковный	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	16,68	8,12	0,36
102	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
388	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>37,92</b>	<b>21,17</b>	<b>99,56</b>	<b>744,63</b>	<b>0,43</b>	<b>91,98</b>	<b>273,54</b>	<b>5,67</b>	<b>92,03</b>	<b>356</b>	<b>72,42</b>	<b>4,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>61,62</b>	<b>39,83</b>	<b>183,08</b>	<b>1349,59</b>	<b>0,83</b>	<b>155,55</b>	<b>660,56</b>	<b>10,91</b>	<b>323,11</b>	<b>757,66</b>	<b>179,17</b>	<b>8,81</b>

**Возрастная группа** 7-11 лет

**День:** четверг

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														

223	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		510	25,29	15,89	76,10	558,33	0,22	19,42	88,8	2,66	314,26	364,96	69,26	4,74
<b>Обед</b>														
45	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		740	23,75	23,63	90,69	673,41	0,51	84,9	1170,11	7,72	111,95	308,61	102,96	4,6
<b>Итого за день</b>		1250	49,04	39,52	166,79	1231,74	0,73	104,32	1258,91	10,38	426,21	673,57	172,22	9,34

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**День:** пятница  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
295	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202	Макаронаты отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22,57	16,82	75,20	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226,65	47,93	3,81
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
342	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		770	25,50	26,79	106,48	771,43	0,68	43,76	2411,47	6,44	139,51	351,49	91,11	5,27
<b>Итого за день</b>		1270	48,07	43,61	181,68	1315,82	0,92	47,19	2492,87	8,91	192,86	578,14	139,04	9,08

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 2

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------	-------	----------------------	----	---------------	---------------------------

реп.	блюда	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
71	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
377	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		610	26,08	14,59	84,70	583,13	0,67	45,04	47,4	2,21	98,36	391,41	167,33	6,99
<b>Обед</b>														
47	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
388	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		750	32,08	23,65	103,03	765,04	0,57	169,51	471,47	7,82	104,41	335,35	75,01	4,43
<b>Итого за день</b>		1360	58,16	38,24	187,73	1348,17	1,24	214,55	518,87	10,03	202,77	726,76	242,34	11,42

**Возрастная группа** 7-11 лет

**День:** вторник

**Неделя:** 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
382	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		575	20,97	19,06	77,66	572,73	0,3	16,27	213,85	1,45	397,94	438,36	96,77	6,73
<b>Обед</b>														
62	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87

342	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Обед</b>		890	30,64	26,42	105,03	785,34	1,1	41,56	1397,6	6,17	109,71	431,58	192,11	10,68
<b>Итого за день</b>		1465	51,61	45,48	182,69	1358,07	1,4	57,83	1611,45	7,62	507,65	869,94	288,88	17,41

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**День:** среда  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,21	29,04	0,93
128	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		600	23,27	16,84	81,13	576,58	0,38	57,65	95,02	3,8	226,11	384,75	95,67	4,01
<b>Обед</b>														
45	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	13,35	166,26	1,92	15,11	66,97	22,75	0,87
388	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		770	38,46	24,35	108,32	809,34	0,52	113,39	567,21	6,46	80,25	421,24	99,87	4,15
<b>Итого за день</b>		1370	61,73	41,19	189,45	1385,92	0,9	171,04	662,23	10,26	306,36	805,99	195,54	8,16

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**День:** четверг  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,24	232,86	25,36	0,65
379	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8

	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		510	25,51	17,07	72,15	553,0	0,22	15,7	96,8	2,63	312,32	364,06	63,8	4,65
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
342	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		740	29,30	22,12	95,93	707,07	0,81	59,96	872,64	7,26	109,39	346,39	106,56	5,81
<b>Итого за день</b>		1250	54,81	39,19	168,08	1260,07	1,03	75,66	969,44	9,89	421,71	710,45	170,36	10,46

**Возрастная группа** 7-11 лет

**День:** пятница

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Поджаривание из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
171	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Банан	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		590	22,56	15,22	79,75	551,4	0,25	47,61	228,99	4,69	76,08	290,32	82,93	3,7
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови	60	2,67	7,7	3,11	93,46	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,32	0,41
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
349	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		770	29,64	23,40	85,94	675,84	0,52	58,56	1157,16	5,57	242,54	484,49	135,49	4,18
<b>Итого за день</b>		1360	52,2	38,62	165,69	1227,24	0,77	106,17	1386,15	10,26	318,62	774,81	218,42	7,88

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

Утверждаю. Директор школы



/Бирюкова Е.М./

02.09.2024

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
для обучающихся 12 – 18 лет в МОУ Карл-Марксовская СОШ

Возрастная группа 12-18 лет  
День: понедельник  
Неделя: 1



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291	Плов с курицей	280	30,45	7,81	47,75	391,82	0,14	4,4	830	2,74	36,56	349,25	69,4	2,03
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		560	34,90	8,37	83,91	561,3	0,23	10,3	833,7	3,43	61,2	411,53	95,29	4,08
<b>Обед</b>														
99	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	1,87	5,76	10,8	103,09	0,08	23,34	212,07	1,92	32,78	52,85	20,79	0,76
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		930	31,42	25,07	126,15	867,71	0,75	195,19	2676,51	8,17	113,08	458,76	225,87	8,04
<b>Итого за день</b>		1490	66,32	33,44	210,06	1429,02	0,98	205,44	3510,18	11,6	174,32	870,29	321,16	12,12

Возрастная группа 12-18 лет  
День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 190/5/5	200	5,94	7,39	27,26	199,8	0,17	0,99	39,29	0,46	111,45	169,17	19,58	1,2
379	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24,04	22,05	81,60	628,15	0,38	16,43	230,01	1,84	468,8	521,07	91,48	7,49
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
342	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Обед</b>		1 050	39,94	33,92	125,48	977,87	1,65	76,6	596,58	4,88	232,1	527,71	146,72	9,87
<b>Итого за день</b>		1700	63,98	55,97	207,08	1606,02	2,03	93,06	826,59	6,72	700,88	1048,78	238,2	17,36

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** среда  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		660	25,19	19,72	94,05	663,03	0,46	72,09	396,17	5,42	243,7	431,13	117,23	4,93
<b>Обед</b>														
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
388	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		940	43,39	24,12	119,48	873,63	0,55	108,85	325,07	6,83	111,2	407,89	87,32	5,21
<b>Итого за день</b>		1600	68,58	43,84	213,53	1536,66	1,01	180,94	721,24	12,25	354,9	839,02	204,55	10,14

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	200	23,85	16,14	37,20	396,11	0,08	6,77	78,8	2,35	221,70	296,52	41,19	1,00
379	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		590	31,30	19,74	90,99	678,45	0,25	22,07	107,8	3,38	376,14	445,42	84,34	5,21
<b>Обед</b>														
45	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,15	6,35	17,02	142,49	0,17	16,7	202,83	2,37	18,34	83,67	28,56	1,22
349	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		910	29,67	29,65	113,39	841,9	1,07	116,05	1452,36	9,78	142,43	392,41	126,09	6,73
<b>Итого за день</b>		1 500	61	49	204	1 520	1	138	1 560	13	519	838	210	12

Возрастная  
группа 12-18 лет  
День: пятница  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			67,5	0,15	3,6	4,5	0,08	0,03
295	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,4	4,84	9,2	134,06	0,09	1,8	13,4	1,03	21,85	133,6	22,12	1,28
202	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,71	0,1		22,5	0,91	13,87	51,47	9,26	0,94
377/	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		565	24,06	20,62	85,03	624,21	0,27	4,73	103,9	2,75	58,9	242,84	53,2	4,15
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови	100	3,36	8,03	5,52	109,35	0,05	4,07	1628,8	2,57	113,28	94,85	34,12	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78

342	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		930	29,29	26,75	129,52	879	0,79	53,49	3081,2	7,5	190,78	412,6	114,29	5,87
<b>Итого за день</b>		1495	53,35	47,37	214,55	1503,21	1,06	58,22	3185,1	10,25	249,68	655,44	167,49	10,02

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
71	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,4	0,33
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28		28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Банан	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		680	28,52	15,80	97,67	655,99	0,74	48,04	53,12	2,48	108,2	442,03	196,57	8,09
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,6	7,68	17,96	173,21	0,28	11,06	166,64	2,45	43,44	149,73	37,46	1,87
388	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		910	36,09	27,54	122,51	896,56	0,7	201,97	489,25	9,38	130,33	375,25	87,45	5,08
<b>Итого за день</b>		1590	64,61	43,34	220,18	1552,55	1,44	250,01	542,37	11,86	238,53	817,28	284,02	13,17

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** вторник  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2

209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
382	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		650	24,48	21,52	90,11	659,44	0,35	16,68	234,76	1,65	480,66	512,98	111,04	7,15
<b>Обед</b>														
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,06	5	2000	2,6	28,84	55,48	38,11	0,71
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 240/10	250	2,01	6,68	12,92	120,52	0,06	22,29	211,89	2,41	41,65	53,55	23,88	1,09
342	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Обед</b>		1 050	34,35	30,51	128,50	931,35	1,24	48,56	2247,21	7,37	129,17	497,11	234,56	11,91
<b>Итого за день</b>		1700	58,83	52,03	218,61	1590,79	1,59	65,24	2481,97	9,02	609,83	1010,09	345,6	19,06

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** среда  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,21	29,04	0,93
128	Пюре картофельное	180	3,95	7,11	26,48	186,27	0,2	31,08	46,77	0,26	55,3	117,59	39,55	1,46
376	Чай с шиповником, 200/11	200	0,33	0,07	12,78	55,49		33,44	27,79	0,12	7,83	9,72	5,46	1,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		660	24,76	17,90	91,66	634,65	0,44	66,17	104,17	3,98	238,73	414,22	106,15	4,55
<b>Обед</b>														
45	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,66	8,17	5,05	100,76	0,04	47,8	402,34	3,68	43,58	35,49	20,12	0,61
96	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,02	6,98	17,02	147,69	0,19	16,6	206,83	2,4	18,74	79,67	27,96	1,06
388	Напиток витаминный, 200/11	200	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		940	44,38	25,75	133,26	945,88	0,65	145,51	695,7	8,42	102,54	486,69	120,87	4,9

<b>Итого за день</b>	1600	69,14	43,65	224,92	1580,53	1,09	211,68	799,87	12,4	341,27	900,91	227,02	9,45
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	------	--------	--------	--------	------

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** четверг  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	200	24,29	18,06	31,12	389,26	0,08	0,67	91,8	2,33	218,54	295,59	32,34	0,85
379	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		590	31,74	21,66	84,91	671,6	0,25	15,97	120,8	3,36	372,98	444,49	75,49	5,06
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,73	4,09	2,88	58,04	0,02	28,8		1,86	47,92	30,22	15,47	0,59
102	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	1,98	33,71	112,33	36,99	2,14
342	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		930	34,62	24,86	116,59	838,57	0,97	93,54	1060,45	7,91	160,34	403,64	128,58	6,61
<b>Итого за день</b>		1520	66,36	46,52	201,5	1510,17	1,22	109,51	1181,25	11,27	533,32	848,13	204,07	11,67

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** пятница  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
292	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
171	Рис отварной	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65

377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Банан	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		660	24,10	15,43	92,65	611,6	0,29	50,51	242,29	4,92	80,93	315,34	92,85	4,09
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови	100	4,46	12,49	5,18	152,77	0,05	3,86	1543,2	3,9	154,09	116,79	33,86	0,69
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2,08	6,75	9,53	107,85	0,07	37,19	212,4	2,38	42,14	51,85	21,71	0,78
349	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,6	0,8	40,8	192	0,21							
<b>Итого за Обед</b>		940	35,73	30,50	108,07	853,72	0,68	73,08	1822,38	7,64	327,74	588,56	166,98	5,12
<b>Итого за день</b>		1600	59,83	45,93	200,72	1465,32	0,97	123,59	2064,67	12,56	408,67	903,9	259,83	9,21

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

