


СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области
/К.Ф.Салихов/



УТВЕРЖДАЮ
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

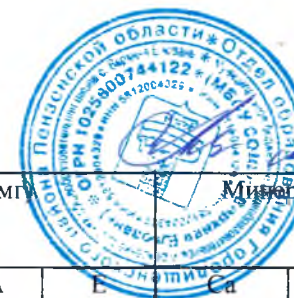

/М.Я.Тачукова/

**Перспективное 12 дневное меню для организации питания учащихся
в МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся с 12 до 18 лет**

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Александр Иван

А. С. Тосмуков

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	11,87	5,47	1,39	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68	
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	16,4	23,6	-	0,18	
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72	
	Итого		19,14	13,94	47,77	596,15	0,34	1,33	17,0	163	51,57	355,9	246,02	33,58	
	ОБЕД														
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32	
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,02	26,20	1,17	
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,30	0,08	27,96	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Итого		31,69	33,68	97,33	1002,35	0,31	19,96	-	6,82	135,79	480,15	153,68	9,07	
	ПОЛДНИК														
409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1	
	Итого		6,48	2,01	20,03	226,81	0,87	22,35	-	0,82	27,43	58,42	31,94	2,11	
	Используется йодированная соль, зелень														
	Всего		57,31	49,63	165,13	1825,31	1,52	43,64	17,0	170,64	214,79	894,47	431,64	44,76	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Душев М. С.

М. С. Душев

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		10,91	13,66	61,85	413,98	0,47	3,7	171,6	1,03	127,6	235,3	45	2,81
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,50	5,36
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	3,17	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		33,37	28,54	114,23	1023,66	1,076	28,44	63,45	3,85	234,12	604,44	168,91	13,152
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
	Итого		3,73	2,67	45,20	219,71	0,03	1,47	-	-	164,03	134,64	30,69	2,64
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		48,01	44,87	221,28	1657,35	1,576	33,61	235,05	4,88	252,75	974,38	244,6	18,602

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Александр Иван!
М.В. Рачков

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25	32,01	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		13,95	9,33	76,27	464,18	0,178	2,66	44,6	0,41	424,57	368,15	78,04	3,55
	ОБЕД													
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	-	-	35,15	40,97	20,90	1,33
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	35,64	86,67	35,64	1,38
204	Макаронны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		23,86	26,31	86,32	805,18	0,344	25,144	115,2	0,93	402,02	442,62	114,03	8,262
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,64	39,78	183,91	1419,14	0,582	28,554	185,3	1,6	989,79	946,92	213,82	12,142

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Тучушев Михаил?
М.А. Тучушев

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		9,99	12,76	83,39	489,02	0,132	101,33	65,9	1,77	180,54	161,01	36,41	1,534
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
302	Гречка отварная	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
243	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		32,32	46,13	137,92	1213,27	0,66	31,53	36,36	6,3	154,82	657,01	309,09	14,18
	ПОЛДНИК													
409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13
	Итого		8,11	5,81	19,23	267,56	0,11	3,23	25,00	0,66	163,43	166,17	25,44	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,42	64,8	240,54	1969,85	0,902	136,09	127,26	8,73	498,79	984,19	370,94	16,954

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Александр Николаевич
М.В. Покушев

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47	
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00	
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20	
	Итого		9,64	5,44	81,27	439,29	0,11	11,33	0,02	0,56	342,13	215,21	69,26	5,0	
	ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52	
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66	
309	Макароны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94	
451	Котлеты	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15			168,75	166,38	25,87	1,5	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,30	0,08	27,96	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Итого		30,5	34,36	122,74	1111,38	0,37	26,72	-	7,08	329,45	608,37	121,32	6,67	
	ПОЛДНИК														
420	Колбасные или изделия, запеченные в тесте	100	9,50	7,50	2,50	217,10	0,11	-	0,01	-	19,00	98,00	25,00	1,30	
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,16	0,08	21,52	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14	
	Итого		9,66	7,58	24,02	328,46	0,12	24,00	0,01	0,20	27,2	107,00	29,4	1,44	
	Используется йодированная соль, зелень														
	Всего		49,8	47,38	228,03	1879,13	0,6	62,05	0,03	7,84	698,78	930,58	219,98	13,11	

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



*Александр Александрович
А.С. Якушев*

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	11,87	5,47	1,39	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	16,4	23,6	-	0,18
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		19,14	13,94	47,77	596,15	0,34	1,33	17,0	163	51,57	355,9	246,02	33,58
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,02	26,20	1,17
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	28,52	145,08	0,00	80,00	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		30,63	33,72	97,89	962,79	0,28	98,96	-	6	103,51	449,97	128,44	8,49
	ПОЛДНИК													
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,30	8,0	28,0	42,0	0,60
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1
	Итого		3,5	0,7	26,8	129	0,84	30,0	-	0,46	22	39	66	1,6
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		53,27	48,36	172,46	1687,94	1,46	130,29	17,0	169,46	177,08	844,87	440,46	43,67

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Информация
М.И. Ткачев

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30
	Итого		17,26	23,15	62,36	504,33	0,23	0,48	123	3,54	314,9	332,23	77,13	5,34
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	4,20	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100/1	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	1,85	45,80	147,05	36,30	0,75
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		31,3	22,51	99,71	934,59	0,47	26,43	38,22	7,65	227,03	762,35	168,4	8,49
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,0
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		57,06	49,86	188,02	1614,52	0,74	31,16	181,22	11,49	654,93	1207,58	264,03	16,83

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Директор центра:
М.С. Тюмукеев

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		10,91	13,66	61,85	413,98	0,47	3,7	171,6	1,03	127,6	235,3	45	2,81
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,50	5,36
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	3,17	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		33,37	28,54	114,23	1023,66	1,076	28,44	63,45	3,85	234,12	604,44	168,91	13,152
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
	Итого		3,73	2,67	45,20	219,71	0,03	1,47	-	-	164,03	134,64	30,69	2,64
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		48,01	44,87	221,28	1657,35	1,576	33,61	235,05	4,88	525,75	974,38	244,6	18,602

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Куратор школы:

М.В. Ткачуков

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25	32,01	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		13,95	9,33	76,27	464,18	0,178	2,66	44,6	0,41	424,57	368,15	78,04	3,55
	ОБЕД													
33	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	-	-	35,15	40,97	20,90	1,33
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	35,64	86,67	35,64	1,38
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		23,86	26,31	86,32	805,18	0,344	25,144	115,2	0,93	402,02	442,62	114,03	8,262
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		44,64	39,78	183,91	1419,14	0,582	28,554	185,3	1,6	989,79	946,92	213,82	12,142

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Александр Владимирович
И.И. Пономарев

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		14,29	20,93	83,88	581,88	1,162	101,58	82,9	164,38	187,34	187,21	85,86	27,924
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
302	Гречка отварная	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
243	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		32,32	46,13	137,92	1213,27	0,66	31,53	36,36	6,3	154,82	657,01	309,09	14,18
	ПОЛДНИК													
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13
	Итого		4,03	4,3	15,3	120,75	0,06	5,88	25,00	0,30	169,00	134,75	29,5	2,43
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		50,64	71,36	237,1	1915,9	0,882	138,99	144,26	170,98	511,16	978,97	424,45	44,534

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		16,3	21,09	71,6	565,5	0,09	1,54	118,02	0,64	592,53	357,21	70,76	3,1
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
309	Макароны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
451	Котлеты	100	12,15	14,4	16	250	0,1	0,15			168,75	166,38	25,87	1,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		29,73	34,28	104,25	966,74	0,34	25,99	-	6,08	302,57	593,9	106,85	7,94
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,0
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		54,53	59,57	201,8	1707,84	0,47	31,78	138,02	7,02	1008,1	1064,11	196,11	14,04

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

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

Меню разработал МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань



Тачукова М.Я.

Составители:

Слоожкина А.М.

Чемелева О.А.