

Согласовано
Главный государственный санитарный врач
по Балахтинскому и Новобеловскому районам
Красноярского края

В.И. Цыпиков

Утверждаю: № 228 от 08.10.2019г.
Директор МБОУ Анашенская СОШ № 1

В.Н. Горина

10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБОУ Анашенской СОШ № 1

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Масса порции	1 день												№ рецепта
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	Миллиграммы								
Завтрак														
Каша вязкая «Геркулес»	200	4,8	8	29,6	210	38	58	140	1,6	0	0,18	0,18	0	302
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6	693
Бутерброд с маслом	40/8	2,2	18	13,6	230	11,63	12,38	36,38	0,78	50	0,06	0,04	0	1
Итого:		10,76	29,20	69,94	590,8	49,63	70,38	176,38	2,38	110	0,44	0,88	2,6	
Обед														
Суп картофельный с горохом	230/20/	11,22	11,22	24,07	130,5	79,27	46,4	316,6	2,13	0	0,15	0,08	0,97	139
Азу	200	15,9	12	30,6	309	51	66	267	3,6	0	0,21	0,27	11,4	438
Напиток с изюмом	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,044	0,022	4	705
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП
Икра кабачковая	60	1,08	3,12	5,16	45,95	10,9	7,91	13,67	0,36	0	0,01	0,01	3,31	ГП
Итого:		32,28	27,22	121,95	767,05	193,17	139,15	638,07	7,61	0	0,48	0,39	19,68	
Итого за весь день:		43,04	56,42	191,89	1357,85	242,80	209,53	814,45	9,99	110	0,92	0,92	22,28	



День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Масса порции	2 день												№ рецепта											
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины															
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C												
граммы					ккал																				
													миллиграммы												
Завтрак																									
Пельмени отварные	200	19,8	27,9	27	438	34	26	156	1,8	0	0,34	0,16	0	719											
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	6	8	0,8	0	0	0	0	685											
Бутерброд с джемом	40/20/8	2.13	3.5	24.63	138,75	9.56	10,65	28,93	0,63	18,2	0,05	0,03	0,44	2											
Итого:		22,13	31,14	65,63	632,75	55,56	36,2	192,93	3,23	18,2	0,39	0,19	0,44												
Обед																									
Борщ с мясом и сметаной	220/20/10	13,9	27,8	28,25	295,25	60	25	190	1	0	0,025	0,075	12	110											
Тефтели мясные с соусом	100/20	7,6	9,9	10,36	161,2	22	19	107	0,8	0,04	0,04	0,06	0,9	461											
Каша рассыпчатая гречневая	200	6	6,8	29,2	168,3	18	73,5	108	2,4	0	0,12	0,06	0	297											
Кисель	200	0,8	0	25,8	108	32	16	26	0,6	0	0,02	0,04	0,4	648											
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП											
Зелёный горошек	60	1,78	3,11	3,75	50	12,87	12,48	35,97	0,41	0	0,06	0,03	6,6	ГП											
Итого:		34,64	48,09	126,88	924,35	156,87	229,98	505,37	5,93	0,04	0,34	0,29	19,9												
Итого за весь день:		56,77	79,23	192,51	1557,1	196	266,18	698,30	9,16	18,24	0,73	0,48	20,34												



День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

4 день														№ рецеп та
Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Рагу из овощей с мясом курицы	250	12,65	16,33	22,08	287,5	62,1	57,5	243,8	2,07	46	0,14	0,18	9,2	224
Бутерброд с маслом	40\8	2,2	18	13,6	230	11,63	12,38	36,38	0,78	50	0,06	0,04	0	1
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6	693
Итого:		18,61	37,53	62,42	668,3	73,73	69,88	280,18	2,85	156	0,4	0,88	11,80	
Обед														
Рыбный бульон (уха)	210\40	14	9,75	11,13	218,4	20	22,25	124,5	0,9	0	0,025	0,1	0	436
Котлета рыбная с соусом сметанным	100\20	11,75	5,5	14	153,75	60	30	161,25	1,13	10	0,1	0,125	0,375	389
Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10	38	270	16	10	46	1	0	0,08	0,02	0	332
Напиток с изюмом	200	0,6	0,5	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,05	0,02	4	705
Конфеты шоколадные (или пастила, или зефир, или мармелад)	20	0,8	5,29	11,8	98	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	ГП
Хлеб пшеничный, ржаной	20\40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0,31	ГП
Икра кабачковая	60	1,08	3,12	5,16	45,95	10,9	7,91	13,67	0,36	0	0,01	0,01	0,31	ГП
Итого:		39,59	34,64	142,21	1067,7	152,23	192,16	405,52	5,51	10	0,62	0,31	7,69	
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ч</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	
Итого за весь день:		58,2	72,17	204,63	1736	225,96	262,04	921,65	7,42	166	1,02	0,49	19,48	



День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				№ рецепта
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
						Миллиграммы				Миллиграммы				
граммы					ккал									
5 день														
Завтрак														
Омлет натуральный	150\5	15,5	25,5	2,4	212,64	81	17	290	3,2	315	0,075	0,57	0	340
Сарделька или сосиска отварная	80	9,1	14,56	0,18	172	23,4	14,4	117,9	1,62	0	0,036	0,075	0	413
Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0,6	685
Бутерброд с джемом	40\20\5	2.13	3.5	24.63	138,75	9.56	10,65	28,93	0,63	18,2	0,05	0,03	0,44	2
Итого:		28,13	45,16	43,61	609,39	179,96	54,05	486,83	6,25	333,2	0,18	0,76	1,04	
Обед														
Рассольник домашний	220/20/10	5,95	7,83	16,5	104,1	45	32,5	192,5	1	0	0,1	0,075	11,75	131
Тефтели мясные с томатным соусом	100/20	7,6	9,9	10,36	161,2	22	19	107	0,8	0,04	0,04	0,06	0,9	461
Рис припущенный	200	4,2	4,8	29,4	150	54	40	130	1,4	6	0,2	0,14	7,4	513
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП
Сок	200	0,6	0	33	136	10	24	30	0,4	0	0,04	0,08	12	ГП
Зелёный горошек	60	1,78	3,11	3,75	50	12,87	12,48	35,97	0,41	0	0,06	0,03	6,6	ГП
Итого:		24,69	26,11	125,77	742,9	155,87	211,98	533,97	4,73	6,04	0,31	0,405	38,65	
Итого за весь день:		52,82	71,27	166,14	1352-29	332,27	259,57	1010,97	10,71	321,04	0,68	1,442	39,25	



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Масса порции	6 день				Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				№ рецепта								
		белки	жиры	углеводы	ккал		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C									
																Миллиграммы							
граммы												Миллиграммы											
Завтрак																							
Каша гречневая рассыпчатая	200	14,5	13	71	465	20,9	186,7	279,7	6,40	20	0,33	0,16	6,86	297									
Колбаса полу копченая	70	8,96	13,3	1,5	180,6	29	22	178	1,7	10	0,22	0,15	0	ГП									
Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	0	0	0	0	0	30	0,07	0,4	1,1	692									
Бутерброд с сыром	40/10	2,52	3,44	14,8	105,8	106	9,8	79,2	0,44	21	0,044	0,05	0,08	3									
Итого:		16,58	29,34	31,6	556,4	151	41,80	303,2	3,14	61	0,414	0,62	1,18										
Обед																							
Суп пшеничный с мясом	230/20	5,8	4,42	13,29	114	24	22	128	0,8	0	0,1	0,04	0	149									
Котлета из мяса со сметанным соусом	100/20	9,12	8,64	10,4	153,6	35,2	23,2	120	0,96	16	0,056	0,12	0,16	451									
Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	116	40	80	1,6	0	0,06	0,07	34	214									
Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	12	4	4	0,8	0	0,02	0	5,4	639									
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП									
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0	24	3	0,6	0	0,06	0,26	6,6	43									
Итого:		28,48	24,84	104,81	758,2	219,2	198,2	373,4	5,48	16	0,36	0,51	46,16										
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>										
Итого за весь день:		45,06	54,18	136,41	1314,6	350,20	240	676,6	8,62	77	0,77	1,13	47,34										



4

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Масса порции	7 день													№ рецепта
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
граммы					ккал	Миллиграммы									
Завтрак															
Каша молочная пшеничная	200	5,6	6,8	33,6	218	28	42	112	1,4	0	0,16	0,02	0	302	
Какао с молоком	200	3,38	2,88	24,07	135,7	0	0	0	0	54	0,18	0,59	2,34	693	
Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	11,63	12,38	36,38	0,78	50	0,06	0,04	0	1	
Итого:		11,18	27,68	71,27	583,7	39,63	54,38	148,38	2,18	104	0,40	0,65	2,42		
Обед															
Суп-лапша домашняя с курицей	220/30	2,58	7,25	13,4	132,25	30,3	15	36,67	1,6	0	0,02	0,07	0	148	
Биточки рыбные со сметанным соусом	100/20	11,75	5,5	14	153,75	60	30	161,3	1,125	10	0,1	0,125	0,4	389	
Пюре картофельное	200	4,2	4,8	29,4	150	54	40	130	1,4	6	0,2	0,14	704	520	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП	
Напиток с изюмом	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,044	0,022	4	705	
Апельсин	200	1,9	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0	0,08	0,06	60	ГП	
Кукуруза консервированная	60	1,7	3,7	4,8	59,5	11,2	11,72	34,62	0,39	0	0,06	0,03	5,62	ГП	
Итого:		27,29	22,53	139,92	683,1	275,5	224,72	449,39	5,635	6,04	0,574	0,47	169,80		
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ч</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>		
Итого за весь день:		38,47	50,21	211,19	1446,8	315,13	279,1	597,77	7,815	120	0,974	1,12	772,72		



День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Масса порции	8 день													№ рецепта
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
граммы					ккал	Миллиграммы									
Завтрак															
Гуляш	100	27,6	13	8	264	42,5	55	222,5	3	0	0,035	0,225	9,5	437	
Макароны отварные с маслом	200	5,1	12,6	15,3	270	16	10	46	1	0	0,08	0,02	0	332	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	6	8	0,8	0	0	0	0	685	
Бутерброд с джемом	40\20\5	2,13	3,5	24,63	138,75	9,56	10,65	28,93	0,63	18,2	0,05	0,03	0,44	2	
Итого:		44,43	29,5	117,63	923,75	84,96	258,35	539,13	10,83	38,2	0,242	0,42	16,8		
Обед															
Суп картофельный с отварными фрикадельками	220/30	7,13	4,9	15,2	122,72	57,5	30	200	1,25	0	0,05	0,075	10,75	137	
Рагу из овощное с курицей	250	18	24	25,44	336,6	57	63	240	27	30	0,18	0,21	13,8	224	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП	
Кисель	200	0,8	0	25,8	108	32	16	26	0,6	0	0,02	0,04	0,4	648	
Икра кабачковая	60	1,08	3,12	5,16	45,95	10,9	7,91	13,67	0,36	0	0,01	0,01	3,31	ГП	
Конфеты шоколадные (или пастила, или зефир, или мармелад)	20	0,8	0,79	1,8	98	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0,05	ГП	
Итого:		32,37	32,5	102,92	852,87	174,73	220,91	537,37	30,53	30	0,34	0,37	36,55		
Итого за весь день:		76,8	62	220,55	1776,62	259,69	479,26	1076,5	41,36	68,2	0,58	0,79	45,06		



День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

9 день														№ рецеп та
Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	Миллиграммы								
Завтрак														
Каша рисовая молочная	200	9,2	11,4	45,2	234,8	75,6	30,6	131,4	0,64	90	0,07	0,04	21,6	300
Яйцо отварное	1 шт.	4,4	4,7	0,2	63	22	5	77	1	100	0,03	0,18	0	ГП
Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	0	0	0	0	0	30	0,07	0,4	1,1	292
Банан	150	1,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	6	4,2	19,2	0,36	0	0,04	0,012	0	ГП
Итого:		20,71	19,77	120,04	512,6	115,6	102,8	269,6	2,9	220	0,27	0,712	37,7	
Обед														
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	220/20/10	6,06	7,72	8,4	110,5	65	25	185	0,75	0	0,05	0,05	20,5	124
Жаркое по-домашнему	200	24	18	2,4	216	32	44	188	2,8	0	0,16	0,2	9,2	ГП
Сельдь с луком	55	5,81	5,81	2,94	87,5	34,2	16,1	100,8	0,98	14	0,028	0,056	2,52	ГП
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП
Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	12	4	4	0,8	0	0,02	0	0	639
Итого:		40,63	32,21	70,46	665,6	155,2	173,1	516,2	6,05	14	0,33	0,37	37,62	
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ч</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	
Итого за весь день:		61,34	51,98	190,5	1178,	270,8	275,9	812,8	8,95	234	0,6	0,172	45,32	



День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

10 день														№ рецеп та				
Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность ккал	Минеральные вещества				Витамины								
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
граммы					Миллиграммы													
Завтрак																		
Котлета мясная	100	20	22,3	10,13	181,6	21	26	130,9	1,5	0	0,09	0,1	0	451				
Пюре картофельное	200	4,2	4,8	29,4	150	54	40	130	1,4	6	0,2	0,14	704	520				
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6	693				
Бутерброд с сыром	40/10/8	2,52	3,44	14,8	105,8	106	9,8	79,2	0,44	21	0,044	0,05	0,08	3				
Итого:		30,40	33,74	81,07	588,2	181	75,8	340,1	3,34	87	0,53	0,95	706,68					
Обед																		
Суп картофельный с фасолью	230\20	7,6	5,7	20	163	105	37,5	205	1,25	0	0,125	0,1	12	139				
Плов с мясом	250	17,44	32,2	32,2	380,24	8,36	52,27	156,81	1,04	0	0,08	0,04	3,45	443				
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	4,56	0,48	29,52	141,6	12	84	38,4	0,72	0	0,07	0,02	0	ГП				
Напиток с изюмом	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,044	0,022	4	705				
Печенье сахарное	40	3	3,9	29,76	166,8	11,6	8	36	0,86	4	0,03	0,02	0	ГП				
Кукуруза консервированная	60	1,7	3,7	4,8	59,5	11,2	11,72	34,62	0,39	0	0,06	0,03	5,62	ГП				
Итого:		34,9	46,38	148,88	1051,14	188,16	211,49	473,23	5,06	4	0,409	0,23	25,08					
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ч</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>					
Итого за весь день:		65,3	80,12	229,95	1639,34	369,16	287,29	813,33	8,4	91	0,94	0,23	25,08					



Дети в возрасте от 12 лет до 18 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюд	Масса порции	1 день												№ Рецепта
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	Миллиграммы								
Завтрак														
Каша вязкая «Геркулес»	250	7,2	12	44,4	315	57	87	210	2,4	0	0,18	0,27	0	302
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6	693
Бутерброд с маслом	40/8	2,2	18	13,6	230	11,63	12,38	36,38	0,78	50	0,06	0,04	0	1
Итого:		13,16	33,2	84,74	695,80	68,63	99,38	246,38	3,18	110	0,44	0,97	2,6	
Обед														
Суп картофельный с горохом	250/30/10	15,7	17,1	36,1	195,75	118,9	69,6	474,9	3,2	0	0,23	0,12	1,46	139
Азу	280	18,55	14	35,7	360,5	59,5	77	311,5	4,2	0	0,25	0,32	13,3	438
Напиток с изюмом	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,044	0,022	4	705
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП
Икра кабачковая	60	1,08	3,12	5,16	45,95	10,9	7,91	13,67	0,36	0	0,01	0,01	3,31	ГП
Итого:		42,77	35,34	153,84	954,2	247,3	298,51	860,07	9,64	0	0,644	0,502	19,09	
Итого за весь день:		55,93	68,54	238,58	1650	315,93	397,89	1106,45	12,82	110	0,98	1,472	21,69	



День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12-18лет

2 день														№ рецеп- та
Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углево- ды	Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Пельмени отварные	250	35	41,85	34	547,5	42,5	32,5	195	2,25	0	0,42	0,2	0	719
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	6	8	0,8	0	0	0	0	685
Бутерброд с джемом	50\20\5	2.13	3.5	24.63	138,75	9.56	10.65	28,93	0.63	18,2	0,05	0,03	0,44	2
Итого:		37,33	45,35	72,63	742,25	64.06	49,15	231,93	3,68	18,2	0,47	0,23	0,44	
Обед														
Борщ с мясом и сметаной	250/30/10	14,48	28,9	29,4	307,5	62,2	26	198	1	0	0,02	0,07	12,5	110
Тефтели мясные с соусом	100/20	9,12	11,88	12,43	193,4	26,4	22,8	128,4	0,96	0,05	0,05	0,07	1,08	461
Каша рассыпчатая гречневая	230	6,9	7,82	33,58	193,5	20,7	84,5	124,2	2,76	0	0,14	0,07	0	297
Кисель	200	0,8	0	25,8	108	32	16	26	0,6	0	0,02	0,04	0,4	648
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП
Зелёный горошек	60	1,78	3,11	3,75	50	12,87	12,48	35,97	0,41	0	0,06	0,03	6,6	ГП
Итого:		39,92	52,43	149,24	1064,4	172.17	287,78	570,17	6,81	0,05	0,40	0,31	20,58	
Итого за весь день:		77,25	97,78	221,87	1806,65	236,23	336,93	802,10	10,49	18,25	0,87	0,54	21,02	



День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12-18лет

Наименование блюд	Масса порции	3 день													№ рецепта
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
граммы					ккал	Миллиграммы									
Завтрак															
Вареники с творогом и маслом	250	22,5	17,5	34,5	432,5	185	45	357,5	1,5	50	0,12	0,6	0,6	725	
Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	0	0	0	0	0	30	0,07	0,4	1,1	692	
Бутерброд с сыром	40/10/5	2,52	3,44	14,8	105,8	106	9,8	79,2	0,44	21	0,044	0,05	0,08	3	
Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	7	22	34	0,02	0	0,12	0,06	76	ГП	
Итого:		31,80	24,02	92,64	614,30	298	76,80	488,7	1,96	101	0,35	1,11	77,78		
Обед															
Щи из свежей капусты	250	8,33	9,65	10,5	138,13	81,25	31,25	231,25	0,94	0	0,06	0,06	25,6	124	
Плов с мясом	280	21,8	40,25	40,25	475,3	10,45	65,34	196	1,3	0	0,1	0,05	4,3	443	
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	12	4	4	0,8	0	0,02	0	5,4	639	
Кукуруза консервированная	60	1,7	3,7	4,8	59,5	11,2	11,72	34,62	0,39	0	0,06	0,03	5,62	ГП	
Итого:		38,87	54,52	127,03	994,93	121,02	238,1	523,47	4,51	0	0,35	0,17	40,92		
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>					
Итого за весь день:		70,67	78,54	219,67	1609,23	419,02	314,9	1012,17	6,47	101	0,70	0,27	118,70		



День: пятница

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12-18лет

Наименование блюд	Масса порция	4 день												№ рецепта
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	миллиграммы								
Завтрак														
Рагу из овощей с мясом курицы	280	16,5	21,3	28,8	375	81	75	318	2,7	60	0,183	0,235	12	224
Бутерброд с маслом	50\8	2,2	18	13,6	230	11,63	12,38	36,38	0,78	50	0,06	0,04	0	1
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6	693
Итого:		22,46	42,5	69,14	755,8	92,63	87,38	354,38	3,48	170	0,443	1,243	14,6	
Обед														
Рыбный бульон (уха)	240\40	14	9,75	11,1	218,6	24	26,7	149,4	1,08	0	0,03	0,12	0	436
Котлета рыбная с соусом сметанным	100/20	11,75	5,5	14	153,75	72	36	193,5	1,36	12	0,12	0,15	0,45	389
Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10	38	270	18,4	11,5	52,9	1,15	0	0,092	0,023	0	332
Напиток с изюмом	200	0,6	0,5	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,05	0,02	4	705
Хлеб пшеничный, ржаной	20	0,8	0,79	1,8	98	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	ГП
Конфеты шоколадные (или пастила, или зефир, или мармелад)	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП
Икра кабачковая	60	1,08	3,12	5,16	45,95	10,9	7,91	13,67	0,36	0	0,05	0,01	3,3	ГП
Итого:		41,87	30,38	146,94	1138,30	188,63	246,11	488,77	6,43	12	0,417	0,97	14,45	
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	
Итого за весь день:		64,33	72,88	360,02	1894,10	281,26	333,49	843,15	9,91	182	0,86	1,25	19,05	



Неделя: первая
 Возрастная категория: 12-18лет

Наименование блюд	Масса порции	5 день												№ рецепта			
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины							
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
граммы					ккал	Миллиграммы											
Завтрак																	
Омлет натуральный	200\5	20,7	34	3,2	283,52	108	22,7	386,7	4,27	420	0,1	0,76	0	340			
Сарделька или сосиска отварная	80	11,38	18,2	0,23	215	29,25	18	147,38	2,03	0	0,045	0,094	0	413			
Чай с сахаром	200	1,6	1,8	18,2	95,6	73,3	13,3	55,5	0,89	0	0,02	0,09	0,7	685			
Бутерброд с джемом	50/20/5	2.13	3.5	24.63	138,75	9.56	10,65	28,93	0,63	18,2	0,05	0,03	0,44	2			
Итого:		35,81	57,5	46,26	732,87	220,11	64,65	618,51	7,82	438,2	0,22	0,97	1,14				
Обед																	
Рассольник домашний	250/30/10	7,44	9,79	20,63	130,13	56,25	40,63	240,65	1,25	0	0,13	0,094	14,69	131			
Тефтели мясные с томатным соусом	100/20	7,6	9,9	10,36	161,2	22	19	107	0,8	0,04	0,04	0,06	0,9	461			
Рис припущенный	230	4,83	5,52	33,8	172,5	62,1	46	149,5	1,61	6,9	0,23	0,16	8,51	513			
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП			
Сок	200	0,6	0	33	136	10	24	30	0,4	0	0,04	0,08	0,8	ГП			
Зелёный горошек	60	1,78	3,11	3,75	50	12,87	12,48	35,97	0,41	0	0,06	0,03	6,6	ГП			
Итого:		29,87	29,83	147,62	959,83	186,55	288,11	640,02	6,15	6,94	0,615	0,469	42,7				
Итого за весь день:		65,68	87,33	193,88	1692,70	406,66	352,76	1258,53	13,97	445,14	0,835	1,439	143,83				



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18лет

6 день														№ рецеп та
Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	Миллиграммы								
Завтрак														
Каша гречневая рассыпчатая	200	14,5	13	71	465	26,13	233,38	349,63	8	25	0,41	0,20	0	297
Колбаса полу копченая	100	12,8	19	2,14	258	41,43	31,43	254,3	2,43	14,3	0,314	0,214	0	ГП
Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	0	0	0	0	0	30	0,07	0,4	1,1	692
Бутерброд с сыром	50/10/5	2,52	3,44	14,8	105,8	106	9,8	79,2	0,44	21	0,044	0,05	0,08	3
Итого:		24,8	39,62	62,88	673,8	163,43	51,23	379,50	3,87	65,3	0,51	0,68	1,18	
Обед														
Суп пшеничный с мясом	250/30	7,25	5,53	16,7	142,5	30	27,5	160	1	0	0,13	0,05	0	149
Котлета из мяса со сметанным соусом	100/20	11	10,4	12,5	184,32	42,24	27,84	144	1,152	19,2	0,067	0,144	0,192	451
Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	150	116	40	80	1,6	0	0,06	0,07	34	214
Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,2	110	12	4	4	0,8	0	0,02	0	5,4	639
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП
Салат из белокочанной капусты	150	2.1	7.35	13.35	132	0	24	3	0,6	0	0,06	0,26	6,6	43
Итого:		34,09	27,95	125,08	887,82	238,24	245,34	471,6	5,232	19,2	0,407	0,374	46,192	
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	
Итого за весь день:		58,89	67,57	187,96	1561,62	401,67	296,57	851,1	70,53	84,50	0,92	1,05	47,3	



День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12-18лет

7 день														№ рецеп та
Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	Миллиграммы								
Завтрак														
Каша молочная пшеничная	250	7	8,5	42	272,5	35	52,5	140	1,75	0	0,2	0,03	0	302
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6	693
Бутерброд с маслом	50/8	2,2	18	13,6	230	11,63	12,38	36,38	0,78	50	0,06	0,04	0	1
Итого:		12,96	29,7	82,34	653,3	46,63	64,88	176,38	2,53	110	0,46	0,73	2,6	
Обед														
Суп-лапша домашняя с курицей	250/30	3,23	9,06	16,8	165,4	37,9	18,8	45,9	2	0	0,025	0,09	0	148
Биточки рыбные со сметанным соусом	100/20	11,75	5,5	14	153,75	60	30	161,3	1,125	10	0,1	0,125	0,4	389
Пюре картофельное	230	4,83	5,52	33,8	172,5	62,1	46	149,5	1,61	6,9	0,23	0,16	8,51	520
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП
Напиток с изюмом	200	0,6	0,5	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,05	0,02	4	705
Кукуруза консервированная	60	1,7	3,7	4,8	59,5	11,2	11,72	34,62	0,39	0	0,06	0,03	5,62	ГП
Апельсин	200	1,9	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0	0,08	0,06	60	ГП
Итого:		30,85	25,4	162,58	989,15	297,2	276,52	497,32	7,605	6,9	0,65	0,515	78,53	
		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ч</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	
Итого за весь день:		43,81	55,10	244,92	1642,45	343,83	341,4	673,70	10,135	116,9	1,115	1,245	81,43	



День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12-18лет

Наименование блюд	Масса порции	8 день													№ рецепта		
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины							
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
граммы					Миллиграммы												
Завтрак																	
Гуляш	100	27,6	13	8	264	42,5	55	222,5	3	0	0,035	0,225	9,5	437			
Макароны отварные с маслом	230	5,9	14,5	17,6	310	16	10	46	1	0	0,08	0,02	0	332			
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	6	8	0,8	0	0	0	0	685			
Бутерброд с джемом	50/20/5	2.13	3.5	24.63	138,75	9.56	10,65	28,93	0,63	18,2	0,05	0,03	0,44	2			
Итого:		44,43	29,5	117,63	923,75	90,19	305,03	609,06	12,43	43,20	0,50	0,46	9,94				
Обед																	
Суп картофельный с отварными фрикадельками	250/30	8,56	5,88	18,24	147,3	69	36	240	1,5	0	0,06	0,09	12,9	137			
Рагу овощное с курицей	280	21	28	29,7	392,7	66,5	73,5	280	31,5	35	0,21	0,25	16,1	224			
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП			
Кисель	200	0,8	0	25,8	108	32	16	26	0,6	0	0,02	0,04	0,4	648			
Конфеты шоколадные (или пастила, или зефир, или мармелад)	20	0,8	0,79	1,8	98	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	ГП			
Икра кабачковая	60	1,08	3,12	5.16	45.95	10,9	7,91	13,67	0,36	0	0,01	0,01	3,31	ГП			
Итого:		39,08	38,51	124,98	1003,95	201,73	279,41	636,57	35,64	35	0,42	0,43	32,71				
Итого за весь день:		83,51	68,01	242,61	1927,7	291,92	584,44	1245,63	48,07	78,20	0,92	0,89	42,65				



День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12-18 лет

10 день														№ рецеп та
Наименование блюд	Масса порции	белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
граммы					ккал	Миллиграммы								
Завтрак														
Котлета мясная	100	24	26,8	12,16	217,92	25,4	31,2	157,1	1,8	0	0,11	0,12	0	451
Пюре картофельное	230	4,83	5,52	33,8	172,5	62,1	46	149,5	1,61	6,9	0,23	0,16	8,51	520
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0	0	0	0	60	0,2	0,66	2,6	693
Бутерброд с сыром	50/10/5	2,52	3,44	14,8	105,8	106	9,8	79,2	0,44	21	0,044	0,05	0,08	3
Итого:		35,11	38,96	87,5	647,02	193,50	87	385,8	3,85	87,9	0,58	0,99	11,19	
Обед														
Суп картофельный с фасолью	250/30/	7,6	5,7	20	163	105	37,5	205	1,25	0	0,125	0,1	12	139
Пюре с мясом	280	21,8	40,25	40,25	475,3	10,45	65,34	196	1,3	0	0,1	0,05	3,7	443
Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,84	0,72	44,28	212	18	126	57,6	1,08	0	0,11	0,03	0	ГП
Напиток с изюмом	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	2,4	0,8	0	0,044	0,022	4	705
Печенье сахарное	40	3	3,9	29,76	166,8	11,6	8	36	0,86	4	0,03	0,02	0	ГП
Кукуруза консервированная	60	1,7	3,7	4,8	59,5	11,2	11,72	34,62	0,39	0	0,06	0,03	5,62	ГП
Итого:		41,54	54,67	171,69	1216,60	196,25	266,56	531,62	5,68	4	0,469	0,252	25,32	
		<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>C</i>	
Итого за весь день:		75,29	93,63	259,19	1863,62	389,75	353,56	917,42	9,53	91,9	1,049	0,242	36,51	



Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью в
количестве 21 (двадцать один)
листов

Директор школы _____
Горникова



Горникова