



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ с. Ягодная
Поляна»

С.М. Чикунова

Приказ № 259-ОД от 03.10.2023

Примерное десятидневное меню МОУ" СОШ с.Ягодная Поляна"

Возрастная категория 6-11 лет. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вангера»

День недели: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
Итого				11,35	11,6	81,9	147	178,9	2,424	1,58	0,126	0,005	477,1
Обед	104	Щи со свежей капустой и картофелем	200	5,62	6,704	4,87	33,62	72,568	1,354	9,696	0,051	--	102,4
	202		Каша гречневая	150	8,78	6,6	38,85	16,65	205,35	4,65	0	0,21	24
	367	Птица в соусе с томатом	100	5,36	5,76	0,96	8,96	25,6	0,456	0,32	0,0256	37,024	77,44
	1	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	10,2	0,012	0	55,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	Итого			810	26,9	24,744	116,12	113,63	399,918	9,542	23,516	0,4276	61,024
Итого				38,25	36,344	198,02	260,63	578,818	11,966	25,096	0,5536	61,029	1295,84

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	223	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	13	201,2	1,44	1,24	0,18	38,2	250
	63	Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		15,5	16,8	56	224,9	344,4	2,63	1,64	0,21	100,5	437
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,86	3,3	13,88	27,48	95,34	1,31	6,82	0,094	25,72	143,6
	375	Плов из отварной птицы	200	15	13	25	35	166	1,49	1,5	0,05	19	285
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	2,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	Итого		770	25,28	24,68	109,66	112,1	370,38	5,312	9,18	0,279	70,12	821,9
Итого				40,78	41,48	165,66	337	714,78	7,942	10,82	0,489	170,62	1258,9

День недели: **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев оды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	213	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32	115,6	221,2	3,4	0,6	0,188	38,2	231,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		10,6	18,7	51,3	128,3	246,4	4,47	0,9	0,188	98,2	415,6
Обед	98	Свекольник	200	7,36	8,04	9,06	41,88	95,04	1,66	7,1	0,06	24,36	138
	256	Макаронные изделия-отварные	150	5,55	0,45	29,56	13,78	45,37	1,06	-	0,05	34,32	190,35
	372,414	Котлета из птицы, соус белый	100	11,184	7,939	6,791	30,502	73,606	1,038	0,837	0,05	46,6	143,09
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	18,6	16,8	0,3	10,2	0,018	0	42
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		Итого	810	30,994	22,109	113,671	135,762	310,416	6,828	21,437	0,307	105,28	846,64
Итого			41,594	40,809	164,971	264,062	556,816	11,298	22,337	0,495	203,48	1262,24	

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	121,8	118,58	0,114	1,26	0,056	38,6	229,4
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		7,7	17,7	55,9	134,5	143,78	1,184	1,56	0,056	98,6	413,4
Обед	129	Суп-лапша домашняя	200	11,2	9,3	18,96	39,04	116,9	1,466	1	0,074	90,52	204,4
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	230	8,51	11,76	10,11	47,21	102,85	1,326	4,07	0,1456	66,874	179,44
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	2,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	800	26,13	29,44	99,85	135,87	328,79	5,304	5,93	0,3546	182,794	777,14
Итого			33,83	47,14	155,75	270,37	472,57	6,488	7,49	0,4106	281,394	1190,54	

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		9,2	17,7	54,7	140,1	151,4	1,624	1,58	0,086	60	414,6
	95	Борщ с капустой и картофелем	200	5,8	6,644	5,97	36,68	78,348	1,702	6,156	0,045	--	106,9
	385	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	7,2	81,675	0,024	0	0,0315	27	219,3
	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	8,5	3	2,5	33	101	0,455	1,65	0,045	21,5	71
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		Итого	800	25,84	24,254	120,9	120,7	370,463	5,773	11,766	0,2565	48,505	807
Итого			35,04	41,954	175,6	260,8	521,863	7,397	13,346	0,3425	108,505	1221,6	

День недели: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность	
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А		
Завтрак	223	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	13	201,2	1,44	1,24	0,18	38,2	250	
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5	
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38	
		Итого		12,35	12,6	83,3	32,6	253,9	3,31	1,54	0,22	38,205	496,5	
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	200	5,8	6,644	5,97	36,68	78,348	1,702	6,156	0,045	--	106,9	
	256/367	Макаронные изделия -отварные, птица в соусе с томатом	230	10,91	6,21	30,52	22,74	70,97	1,516	0,32	0,0756	71,344	267,79	
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8	
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5	
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8	
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02					60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5	
	Итого		790	25,2	23,574	114,77	114,92	273,418	6,018	10,676	0,2416	71,349	819,29	
Итого				37,55	36,174	198,07	147,52	527,318	9,328	12,216	0,4616	109,554	1315,79	

День недели: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	220 63	Каша вязкая ячневая	200	7,2	6,6	32,8	154	238,2	0,9	1,26	0,118	38,6	219,4
		Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		14,3	15,8	52							406,4
Обед	131	Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	15,6		0,8	12,1	0,13	0,04	135,9
	375	Плов из отварной птицы	200	15	13	25	35	166	1,49	1,5	0,05	19	285
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	760	24,72	21,21	111,55	91,02	262,14	4,662	14,46	0,305	19,04	814,1
Итого			39,02	37,01	163,55	91,02	262,14	4,662	14,46	0,305	19,04	1220,5	

День недели: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		9,2	17,7	54,7	140,1	151,4	1,624	1,58	0,086	60	414,6
Обед	128	Суп с горохом	200	10,7	7,18	13,44	46,56	118	2,58	1	0,21	40,36	165,2
	377/367	Пюре картофельное птица в соусе с томатом	230	8,51	11,76	10,11	47,21	102,85	1,326	4,07	0,1456	66,874	179,4
	34	Нарезка из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,5	20,7	22,8	0,756	3,12	0,012	0	54
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	544	Булочка российская	60	2,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
		Итого	800	25,75	27,28	93,01	144,57	333,95	6,432	8,19	0,4866	132,634	731,9
Итого			34,95	44,98	147,71	284,67	485,35	8,056	9,77	0,5726	192,634	1146,5	

День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	221	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	136,6	216,2	2,28	1,24	0,16	38,2	245,4
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		10,2	17,7	57,1	149,3	241,4	3,35	1,54	0,16	98,2	429,4
	98	Свекольник	200	7,36	8,04	9,06	41,88	95,04	1,66	7,1	0,06	24,36	138
	376	Рагу из птицы	200	13,6	13,6	13,6	32	160,8	2,4	5,92	0,12	32	231,2
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	30,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	760	27,68	27,22	95,74	114,3	351,98	6,432	13,88	0,305	56,36	762,4
Итого			37,88	44,92	152,84	263,6	593,38	9,782	15,42	0,465	154,56	1191,8	

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	127,4	126,2	0,554	1,28	0,086		230,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		9,2	17,7	54,7	140,1	151,4	1,624	1,58	0,086	60	414,6
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	4,43	3,79	15,96	31,6	109,6	1,5	7,84	0,108	29,57	165,14
	333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	24	120	1,68	8,7	0,03	19	164
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
		Итого	700	24,05	24,67	91,24	103,62	345,84	5,832	17,4	0,283	78,27	733,44
Итого			33,25	42,37	145,94	243,72	497,24	7,456	18,98	0,369	138,27	1148,04	



Примерное десятидневное меню МОУ" СОШ с.Ягодная Поляна"
Возрастная категория 12-17 лет. Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий
ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия
им. акад. Е. А. Вангера»

День недели: **понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 12 до 17 лет**

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,692	1,6	0,107	0	288,25
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		13,2	13,25	90,75	178,85	210,45	2,562	1,9	0,147	0,005	534,75
Обед	104	Щи со свежей капустой и картофелем	250	7,025	8,38	6,095	42,03	90,71	1,36	12,12	0,0645	0	128,05
	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	22,2	273,8	6,2	0	0,28	32	333,2
	367	Птица в соусе с томатом	100	5,36	5,76	0,96	8,96	25,6	0,456	0,32	0,0256	37,024	77,44
	1	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	10,2	0,012	0	55,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
		Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		Итого	910	31,225	28,62	138,295	127,59	486,51	11,098	25,94	0,5111	69,024	927,69
	Итого			44,425	41,87	229,045	306,44	696,96	13,66	27,84	0,6581	69,029	1462,44

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо- ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий- ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	223	Каша пшённая вязкая	250	10,5	9,5	46	16,25	251,5	1,8	1,55	0,22	47,75	312,5
	63	Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		17,6	18,7	65,2	228,15	394,7	2,99	1,95	0,25	110,05	499,5
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	375	Плов из отварной птицы	250	18,75	16,25	31,25	43,75	207,5	1,86	1,87	0,06	23,75	356,25
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	870	36,995	32,505	119,38	127,72	433,46	6,002	11,25	0,305	81,22	929,05
Итого			54,595	51,205	184,58	355,87	828,16	8,992	13,2	0,555	191,27	1428,55	

День недели: **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	213	Каша гречневая вязкая	250	8,8	7,6	32	115,6	221,2	3,4	0,6	0,188	38,2	231,6
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		10,6	18,7	51,3	128,3	246,4	4,47	0,9	0,188	98,2	415,6
Обед	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	256	Макаронные изделия -отварные	200	7,4	0,6	39,42	18,38	60,5	1,436	0	0,074	45,76	253,8
	372,414	Котлета из птицы, соус белый	100	11,184	7,939	6,791	30,502	73,606	1,038	0,837	0,05	46,6	143,09
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	18,6	16,8	0,3	10,2	0,018	0	42
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		Итого	910	34,684	24,269	133,791	150,832	349,306	7,614	23,207	0,341	122,81	944,59
Итого			45,284	42,969	185,091	279,132	595,706	12,084	24,107	0,529	221,01	1360,19	

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	250	7,37	8,25	45,75	152,25	148,22	0,142	1,57	0,07	48,25	286,75
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		9,17	19,35	65,05	164,95	173,42	1,212	1,87	0,07	108,25	470,75
Обед	129	Суп-лапша домашняя	250	14	11,63	23,7	48,8	146,125	1,84	1,25	0,098	113,15	255,5
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	280	9,56	13,76	13,16	59,96	128,6	1,616	5,32	0,1856	76,824	213,4
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	900	31,98	33,77	107,64	158,38	383,765	5,968	7,43	0,4186	215,374	862,2
Итого			41,15	53,12	172,69	323,33	557,185	7,18	9,3	0,4886	323,624	1332,95	

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,692	1,6	0,107	0	288,25
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		11,05	19,35	63,55	171,95	182,95	1,762	1,9	0,107	60	472,25
обед	95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,26	8,305	7,47	45,855	97,935	1,795	7,695	0,057	0	133,62
	385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	9,6	108,9	0,032	0	0,042	36	292,4
	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,44	3,33	2,78	36,67	112,22	0,51	1,83	0,05	23,89	78,89
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	34,8
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	84
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		Итого	910	26,04	23,055	134,06	96,69	341,76	3,664	2,69	0,217	59,895	952,21
Итого			37,09	42,405	197,61	268,64	524,71	5,426	4,59	0,324	119,895	1424,46	

День недели: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	223	Каша пшённая вязкая	250	10,5	9,5	46	16,25	251,5	1,8	1,55	0,22	47,75	312,5
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
	Итого				14,45	14,5	92,5	35,85	304,2	3,67	1,85	0,26	47,755
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,26	8,305	7,47	45,855	97,935	1,795	7,695	0,057	0	133,62
	256/367	Макаронные изделия -отварные, птица в соусе с томатом	280	12,76	6,36	40,37	27,33	86,09	1,866	0,32	0,0856	82,784	331,24
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
	Итого			890	28,51	25,385	126,12	128,685	308,125	6,461	12,215	0,2636	82,789
Итого				42,96	39,885	218,62	164,535	612,325	10,131	14,065	0,5236	130,544	1468,46

День недели: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	220	Каша вязкая ячневая	250	9	8,25	41	192,5	297,75	1,125	1,57	0,14	48,25	274,25
	63	Бутерброд с сыром	20/21/5	6,9	9,1	9,9	206,8	135,5	0,37	0,1	0,03	62,3	149
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		16,1	17,45	60,2	404,4	440,95	2,315	1,97	0,17	110,55	461,25
Обед	131	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,28	16,83	19,5		1	15,12	0,16	0,05	206,5
	375	Плов из отварной птицы	250	18,75	16,25	31,25	43,75	207,5	1,86	1,87	0,06	23,75	356,25
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	860	29,22	25,11	129,16	103,67	303,64	5,232	17,85	0,345	23,8	955,95
Итого			45,32	42,56	189,36	508,07	744,59	7,547	19,82	0,515	134,35	1417,2	

День недели: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,69	1,6	0,1	0	288,25
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		11,05	19,35	63,55	171,95	182,95	1,76	1,9	0,1	60	472,25
Обед	122	Суп с горохом	250	14,62	8,97	16,8	58,2	147,5	3,22	1,25	0,26	50,45	206,25
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	280	9,56	13,76	13,16	59,96	128,6	1,616	5,32	0,1856	76,024	213,4
	34	Нарезка из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	34,5	38	1,26	5,2	0,02	0	90
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Кисель из концентрата плодового или	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
Итого			940	15,15	23,55	92,05	185,65	216,35	2,2	28,5	0,789	85,4	#ИМЯ?
				27,8	28,15	219,8	365,7	438,9	5,87	30,4	0,929	0,01	1244,5

День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	221	Каша пшеничная вязкая	250	10,5	8,25	47,25	170,75	270,25	2,85	1,55	0,2	47,75	306,75
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого		12,3	19,35	66,55	183,45	295,45	3,92	1,85	0,2	107,75	490,75
	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	376	Рагу из птицы	200	13,6	13,6	13,6	32	160,8	2,4	5,92	0,12	32	231,2
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
		Итого	810	29,94	30,87	104,8	129,85	379,2	6,52	18,99	0,311	62,45	807,7
Итого			42,24	50,22	171,35	313,3	674,65	10,44	20,84	0,511	170,2	1298,45	

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углерод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,69	1,6	0,1	0	288,25
	69	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	7,6	17,5	0,25	-	0,02	60	146
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
	Итого				11,05	19,35	63,55	171,95	182,95	1,76	1,9	0,1	60
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	24	120	1,68	8,7	0,03	19	164
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
	Итого			720	29,445	28,755	92,63	106,37	353,16	5,962	18,08	0,285	80,77
Итого				40,495	48,105	156,18	278,32	536,11	7,722	19,98	0,385	140,77	1220,05