

«СОГЛАСОВАНО»



«11» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



ООО «Фабрика питания»
Частикова С.В.
«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа плтг Оричи"

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД



в период осень - зима 2023г – 2024г

(возрастная группа 12 - 17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

| № рецептур Ы | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 260 | Гуляш | 100 | 9,52 | 20,47 | 3,93 | 263,51 | 0,44 | 1,47 | 12,79 | 93,94 | 13,35 | 0,89 | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 5,53 | 9,05 | 43,13 | 288,06 | 0,38 | 0 | 25,897 | 0 | 1,349 | 6,023 | | | | | | |
| 494 | Чай с сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 555 | 19,85 | 30 | 91,74 | 753,05 | 0,82 | 3,57 | 55,267 | 95,04 | 17,339 | 7,813 | | | | | | |

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

| № рецептур Ы | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 886 | Кнедли из кур с рисом | 100 | 11,97 | 9,76 | 6,92 | 157,71 | 0,07 | 1,71 | 9,84 | 175,58 | 86,18 | 1,43 | | | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,072 | 0,018 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,936 | | | | | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 570 | 23,86 | 11,63 | 88,1 | 545,18 | 0,151 | 3,148 | 34,641 | 221,726 | 99,56 | 3,328 | | | | | | |

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

| № рецептур Ы | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 130 | Курица тушеная с морковью | 100 | 11,6 | 8,65 | 5,2 | 147,37 | 0,08 | 4,32 | 17,1 | 107,55 | 53,02 | 1,17 | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 190 | 4,9 | 5,95 | 38,1 | 276,17 | 0,057 | 0 | 26,41 | 102,619 | 38,304 | 0,722 | | | | | | |
| 494 | Чай с сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 555 | 21,3 | 15,08 | 87,98 | 625,02 | 0,137 | 6,42 | 60,09 | 211,269 | 93,964 | 2,792 | | | | | | |

Неделя: первая

ЗАВТРАК

| № рецептур | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | |
| 294 | Котлета рубленая куриная | 100 | 14,73 | 10,91 | 8,99 | 176,01 | 0,09 | 1,33 | 11,23 | 126,54 | 63,9 | 1,38 | |
| 362 | Пюре картофельное | 180 | 3,92 | 5,9 | 26,19 | 174,08 | 0,198 | 30,762 | 49,698 | 88,218 | 34,974 | 1,422 | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 570 | 23,75 | 17,87 | 81,51 | 563,68 | 0,297 | 33,512 | 78,889 | 118,064 | 102,534 | 3,764 | |

Неделя: первая

ЗАВТРАК

| № рецептур | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------|---|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | |
| 795 | Биточки мясные | 100 | 11,18 | 20,16 | 8,69 | 301,97 | 0,55 | 0 | 11,14 | 108,04 | 14,3 | 1,23 | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,072 | 0,018 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,936 | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | |
| 494 | Чай с сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 575 | 23,11 | 22,03 | 90,01 | 691,16 | 0,631 | 3,438 | 37,941 | 155,286 | 28,28 | 3,168 | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ: | 565 | 22,374 | 19,322 | 87,868 | 635,618 | 0,4072 | 10,0176 | 53,3656 | 180,277 | 68,3354 | 4,173 | |

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023 -2024 г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима
Неделя: вторник

ЗАВТРАК

День: 1 - понедельник

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 880 | Биточки куриные припущенные | 100 | 12,52 | 9,91 | 8,99 | 167,02 | 0,09 | 1,33 | 11,23 | 126,54 | 63,9 | 1,38 | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,64 | 5,63 | 36,09 | 261,63 | 0,054 | 0 | 25,02 | 97,218 | 36,288 | 0,684 | | | | | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | | | | | |
| 494 | Чай сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 575 | 22,3 | 16,6 | 91,55 | 643,96 | 0,153 | 4,75 | 56,211 | 228,164 | 104,448 | 3,066 | | | | | | |

Неделя: вторник

ЗАВТРАК

День: 2 - вторник

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 260 | Гуляш | 100 | 9,52 | 20,47 | 3,93 | 263,51 | 0,44 | 1,47 | 12,79 | 93,94 | 13,35 | 0,89 | | | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 190 | 7,16 | 0,85 | 36,78 | 183,54 | 0,076 | 0,019 | 7,22 | 45,22 | 10,26 | 0,988 | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 550 | 21,44 | 21,8 | 85,25 | 646,81 | 0,516 | 1,589 | 34,59 | 139,16 | 25,65 | 2,738 | | | | | | |

Неделя: вторник

ЗАВТРАК

День: 3 - среда

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 130 | Курица тушеная с морковью | 100 | 11,6 | 8,65 | 5,2 | 147,37 | 0,08 | 4,32 | 17,1 | 107,55 | 53,02 | 1,17 | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 5,53 | 9,05 | 43,13 | 288,06 | 0,38 | 0 | 25,897 | 0 | 1,349 | 6,023 | | | | | | |
| 494 | Чай сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 555 | 21,93 | 18,18 | 93,01 | 636,91 | 0,46 | 6,42 | 59,577 | 108,65 | 57,009 | 8,093 | | | | | | |

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

| № рецепту | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Р | Мg | Fe | К | Na | Cl | Ca | |
| 297 | Фрикадельки из кур | 100 | 11,96 | 11,8 | 16,37 | 226,46 | 0 | 0 | 0,99 | 0 | 0,22 | 0 | | | | | |
| 362 | Пюре картофельное | 180 | 3,92 | 5,9 | 26,19 | 174,08 | 0,198 | 30,762 | 49,698 | 88,218 | 34,974 | 1,422 | | | | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 570 | 20,98 | 18,76 | 88,89 | 614,13 | 0,207 | 32,182 | 68,649 | 91,524 | 38,854 | 2,384 | | | | | |

ЗАВТРАК

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

| № рецепту | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|---|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------------------|----|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Р | Мg | Fe | К | Na | Cl | Ca | |
| 795 | Котлета мясная | 100 | 11,18 | 20,16 | 8,69 | 301,97 | 0,09 | 1,33 | 11,23 | 126,54 | 63,9 | 1,38 | | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,072 | 0,018 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,936 | | | | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | | | | |
| 494 | Чай с сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 575 | 23,11 | 22,03 | 90,01 | 691,16 | 0,171 | 4,768 | 38,031 | 173,786 | 77,88 | 3,318 | | | | | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ: | 565 | 21,952 | 19,474 | 89,742 | 646,594 | 0,3014 | 9,9418 | 51,4116 | 148,2568 | 60,7682 | 3,9198 | | | | | |

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания Детей школьного возраста

* Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ОБЕД

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|-------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 5,44 | 6,46 | 22,44 | 145,78 | 0,09 | 24,03 | 48,69 | 81 | 26,25 | 0,9 | | |
| 260 | Гуляш | 100 | 9,52 | 20,47 | 3,93 | 263,51 | 0,44 | 1,47 | 12,79 | 93,94 | 13,35 | 0,89 | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 5,53 | 9,05 | 43,13 | 288,06 | 0,38 | 0 | 25,897 | 0 | 1,349 | 6,023 | | |
| 494 | Чай с сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 805 | 25,29 | 36,46 | 114,18 | 898,83 | 0,91 | 27,6 | 103,957 | 176,04 | 43,589 | 8,713 | | |

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ОБЕД

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 113 | Суп лапша домашняя | 250 | 3,94 | 10,12 | 25,68 | 155,06 | 0 | 1,8 | 19,77 | 6,96 | 4,53 | 0,18 | | |
| 886 | Кнели из кур с рисом | 100 | 11,97 | 9,76 | 6,92 | 206,71 | 0,07 | 1,71 | 9,84 | 175,58 | 86,18 | 1,43 | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,072 | 0,018 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,936 | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 820 | 27,8 | 21,75 | 113,78 | 749,24 | 0,151 | 4,948 | 54,411 | 228,686 | 104,09 | 3,508 | | |

Неделя: первая

ОБЕД

День: 3 - среда

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминные (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Р | Мg | Fe | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 274 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 6,48 | 7,56 | 24,7 | 154,02 | 0,06 | 23,88 | 60,96 | 48,96 | 24 | 1,32 | | | | | | |
| 130 | Курица тушенная с морковью | 100 | 11,6 | 8,65 | 8,72 | 194,82 | 0,08 | 4,32 | 17,1 | 107,55 | 53,02 | 1,17 | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,64 | 5,63 | 36,09 | 261,63 | 0,054 | 0 | 25,02 | 97,218 | 36,288 | 0,684 | | | | | | |
| 494 | Чай сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 805 | 27,52 | 22,32 | 114,19 | 811,95 | 0,194 | 30,3 | 119,66 | 254,828 | 115,948 | 4,074 | | | | | | |

Неделя: первая

ОБЕД

День: 4 - четверг

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминные (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Р | Мg | Fe | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 134 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,73 | 12,48 | 32,04 | 223,44 | 0,12 | 20,16 | 42,03 | 58,65 | 24,78 | 1,08 | | | | | | |
| 294 | Котлета рубленая куриная | 100 | 14,73 | 10,91 | 8,99 | 176,01 | 0,09 | 1,33 | 11,23 | 126,54 | 63,9 | 1,38 | | | | | | |
| 362 | Пюре картофельное | 180 | 5,92 | 5,9 | 26,19 | 194,08 | 0,198 | 30,762 | 49,698 | 88,218 | 34,974 | 1,422 | | | | | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 830 | 28,48 | 30,35 | 113,55 | 807,12 | 0,417 | 53,672 | 120,919 | 276,714 | 127,314 | 4,844 | | | | | | |

Неделя: первая

ОБЕД

День: 5 - пятница

| № рецепту ры | Прием пищи Наименование блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витаминные (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|---------------------------|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Р | Мg | Fe | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,64 | 7,74 | 26,94 | 127,68 | 0,09 | 36,78 | 64,71 | 46,44 | 21,96 | 0,93 | | | | | | |
| 795 | Биточки мясные | 100 | 13,18 | 20,16 | 10,69 | 301,97 | 0,55 | 0 | 11,14 | 108,04 | 14,3 | 1,23 | | | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,072 | 0,018 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,936 | | | | | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | | | | | |
| 494 | Чай с сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0,066 | 0 | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 835 | 27,75 | 29,77 | 118,95 | 818,84 | 0,787 | 40,218 | 114,651 | 240,726 | 58,64 | 4,758 | | | | | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ: | | 819 | 27,368 | 28,13 | 114,93 | 817,196 | 0,4918 | 31,3476 | 102,7196 | 235,3988 | 89,9162 | 5,1794 | | | | | | |

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень - зима
Неделя: вторая
День: 1 - понедельник

| № рецепту | Применение блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|------|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | Ca | Р | Мg | Fe |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,46 | 11,34 | 26,24 | 187,56 | 0,24 | 18,48 | 106,08 | 0 | 0 | 0 | 3,06 | | | |
| 880 | Биточки куриные припущенные | 100 | 12,52 | 9,91 | 11,99 | 167,02 | 0,09 | 1,33 | 11,23 | 126,54 | 63,9 | 1,38 | | | | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,64 | 5,63 | 36,09 | 261,63 | 0,054 | 0 | 25,02 | 97,218 | 36,288 | 0,684 | | | | |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 | | | | |
| 494 | Чай сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 825 | 28,76 | 27,94 | 120,79 | 831,52 | 0,393 | 23,23 | 162,291 | 228,164 | 104,448 | 6,126 | | | | |

Неделя: вторая
День: 2 - вторник

| № рецепту | Применение блюда | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Мg | Fe | Ca | Р | Мg | Fe |
| 274 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 6,48 | 7,56 | 24,7 | 154,02 | 0,06 | 23,88 | 60,96 | 48,96 | 24 | 1,32 | | | | |
| 260 | Гуляш | 100 | 9,52 | 20,47 | 7,95 | 263,51 | 0,44 | 1,47 | 12,79 | 93,94 | 13,35 | 0,89 | | | | |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,072 | 0,018 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,936 | | | | |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 800 | 27,55 | 29,32 | 112,04 | 791,17 | 0,572 | 25,468 | 95,17 | 185,74 | 49,11 | 4,006 | | | | |

Неделя: вторник
День: 3 - среда

ОБЕД

| № рецепту | Прием пищи | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,73 | 12,48 | 32,04 | 223,44 | 0,12 | 20,16 | 42,03 | 58,65 | 24,78 | 1,08 |
| 130 | Курица тушеная с морковью | 100 | 11,6 | 8,65 | 5,2 | 194,82 | 0,08 | 4,32 | 17,1 | 107,55 | 53,02 | 1,17 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,24 | 6,68 | 40,86 | 272,9 | 0,38 | 0 | 25,897 | 0 | 1,349 | 6,023 |
| 494 | Чай сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 24,37 | 28,29 | 122,78 | 892,64 | 0,58 | 26,58 | 101,607 | 167,3 | 81,789 | 9,173 |

Неделя: вторник

ОБЕД

| № рецепту | Прием пищи | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 5,44 | 6,46 | 22,44 | 145,78 | 0,09 | 24,03 | 48,69 | 81 | 26,25 | 0,9 |
| 297 | Фрикадельки из кур | 100 | 11,96 | 11,8 | 16,37 | 226,46 | 0 | 0 | 0,99 | 0 | 0,22 | 0 |
| 362 | Пюре картофельное | 180 | 3,92 | 5,9 | 26,19 | 174,08 | 0,198 | 30,762 | 49,698 | 88,218 | 34,974 | 1,422 |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,02 | 58,76 | 0 | 0,1 | 14,58 | 0 | 2,04 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 26,42 | 25,22 | 111,33 | 759,91 | 0,297 | 56,212 | 117,339 | 172,524 | 65,104 | 3,284 |

Неделя: вторник

ОБЕД

| № рецепту | Прием пищи | Масса порции (г) | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|--------------|----------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,64 | 7,74 | 20,64 | 127,68 | 0,09 | 36,78 | 64,71 | 46,44 | 21,96 | 0,93 |
| 795 | Котлета мясная | 100 | 11,18 | 20,16 | 8,69 | 301,97 | 0,09 | 1,33 | 11,23 | 126,54 | 63,9 | 1,38 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 12,79 | 0,81 | 34,85 | 173,88 | 0,072 | 0,018 | 6,84 | 42,84 | 9,72 | 0,936 |
| 377 | Соус красный основной | 30 | 0,34 | 0,58 | 1,79 | 13,83 | 0,009 | 1,32 | 3,381 | 3,306 | 1,62 | 0,102 |
| 494 | Чай сахаром и с лимоном | 200/5 | 0,24 | 0 | 15,16 | 60,48 | 0 | 2,1 | 16,58 | 1,1 | 2,64 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 31,75 | 29,77 | 110,65 | 818,84 | 0,261 | 41,548 | 102,741 | 220,226 | 99,84 | 4,248 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ: | | | 817 | 27,77 | 115,518 | 818,816 | 0,4206 | 34,6076 | 115,8296 | 194,7908 | 80,0582 | 5,3674 |

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

- * Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
- * Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений професс. ионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации
- * Техноло. и инеская инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ 50763-95
- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.