

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель

МБОУ СОШ № 16



29 августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев



23 августа 2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА  
( 12 -18 ЛЕТ)**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2023 г

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	ккал	мг																мг
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>																						
	<b>Завтрак</b>																						
3,01	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	7	100	0,2	0,2	0	2,9	0	0,1	0,28	
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	0	3	0,02	0	0	0	0	0,1	0,28	
345,65	Каша "Дружба" молочная	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	34	0,08	0,66	420	196	172	33,9	155	0,65	62,36	5,12	38,9			
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3			
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,2			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>	<b>613,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>148</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>982</b>	<b>502</b>	<b>85</b>	<b>433</b>	<b>2,73</b>	<b>76,3</b>	<b>14,6</b>	<b>87,6</b>				
	<b>Обед</b>																						
24,24	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	31	0	6,75	1,99	72,7	8	5,95	11,2	0,24	0,79	0,11	7,85			
117	Овощная закуска из консерв (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05			
140,11	Суп - лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,1	0,11	0,57	18,5	81,4	13,2	8,59	64,4	0,74	2,59	2,58	41,7			
74,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,9	0,12	0	37	248	16,3	136	205	4,57	2,57	4	18,2			
33,09	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	100	18,3	19,1	23,2	306	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	127	328	89,7	28,9	187	2,82	14,78	3,38	60,9			
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>39,2</b>	<b>36,9</b>	<b>110,2</b>	<b>899</b>	<b>0,5</b>	<b>0,45</b>	<b>177</b>	<b>0,97</b>	<b>28</b>	<b>434</b>	<b>1027</b>	<b>207</b>	<b>222</b>	<b>572</b>	<b>11,3</b>	<b>23,73</b>	<b>13,6</b>	<b>148</b>			
	<b>Полдник</b>																						
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4			
420,13	Компот из яблок	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,9	29	5,22	9,14	0,26	0	0	0			
695,31	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,7	0,07	0,08	71,2	96,7	59,4	14,8	106	0,79	4,17	10,7	23,1			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>5,6</b>	<b>78,1</b>	<b>408,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>34,9</b>	<b>0,07</b>	<b>2,62</b>	<b>89</b>	<b>303</b>	<b>95,5</b>	<b>23,9</b>	<b>120</b>	<b>2,01</b>	<b>5,17</b>	<b>10,9</b>	<b>27,1</b>			
	<b>Итого за День</b>	<b>1710</b>	<b>71,5</b>	<b>67,2</b>	<b>265,3</b>	<b>1921,3</b>	<b>0,82</b>	<b>0,99</b>	<b>360</b>	<b>1,44</b>	<b>32,1</b>	<b>1505</b>	<b>1832</b>	<b>834</b>	<b>331</b>	<b>1125</b>	<b>16</b>	<b>105,2</b>	<b>39,1</b>	<b>263</b>			

1

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	ккал	г	г																г
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								
234,09	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,4	0	0,06	50	25,6	22,9	2,48	15,1	0,07	2,06	0,29	4,04					
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	184	148	30,7	107	1,06	9	1,76	20					
672,06	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,3	0,2	5,4	137	373	50,4	23,9	102	1,23	7,18	4,29	41,1					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25					
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>577,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>64</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>506</b>	<b>963</b>	<b>251</b>	<b>74,8</b>	<b>270</b>	<b>5,55</b>	<b>22,24</b>	<b>9,7</b>	<b>82</b>					
	<b>Обед</b>																								
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7					
340	Яйцо вареное(сезонность)	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,4	23,2	9,68	2,09	33,4	0,44	4	5,4	11					
131	Горошек зеленый(сезонность)	10	0,3	0	0,6	3,7	0,01	0	3	0	0,4	27,4	8,22	1,76	1,83	5,39	0,06	0	0,11	0					
184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	163	0	10,7	24,2	400	38,7	28,1	58,1	1,28	6,51	0,55	34,2					
355	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,4	0,09	0	7,64	54,6	6,01	27,7	84,9	0,57	0,89	8,51	32					
279,2	Бифштекс "Детский"	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	101	2,22	7,66	454	311	177	31,2	219	3,52	24,64	5,29	111					
409,02	Компот из яблок и ягод	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,4	1,26	8,1	8,23	101	70,8	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>37,3</b>	<b>112,9</b>	<b>922,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>299</b>	<b>2,31</b>	<b>27,8</b>	<b>735</b>	<b>1025</b>	<b>324</b>	<b>123</b>	<b>465</b>	<b>8,17</b>	<b>35,88</b>	<b>17,8</b>	<b>198</b>					
	<b>Полдник</b>																								
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	194	272	10,4	13,1	41,5	0,66	27,8	2,19	19,9					
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,1	0	1,9	1,06	114	61,3	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95					
432,28	Эпчочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>12</b>	<b>51,4</b>	<b>358,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>93,4</b>	<b>0,13</b>	<b>8,61</b>	<b>505</b>	<b>624</b>	<b>93,2</b>	<b>33,1</b>	<b>142</b>	<b>2,17</b>	<b>72,46</b>	<b>4,84</b>	<b>57,7</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>61,5</b>	<b>66,4</b>	<b>254,3</b>	<b>1859,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0,87</b>	<b>456</b>	<b>2,64</b>	<b>54,4</b>	<b>1746</b>	<b>2611</b>	<b>668</b>	<b>231</b>	<b>877</b>	<b>15,9</b>	<b>130,6</b>	<b>32,3</b>	<b>338</b>					

2

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	г	г															
	<b>Среда, 1 неделя</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
51,01	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	841	0	5,15	12,8	128	15,4	17,5	24,9	0,64	2,4	0,1	24,3				
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	60	0,36	0	5,43	23,4	0,01	0,01	132	0	0,39	2,08	66,9	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5				
219,2	Сырники творожные	160	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,3	0,16	0,31	55,5	176	228	34,9	324	0,97	15,57	43,7	58,5				
228,06	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,2	0	0,18	87,9	58,1	48,5	5,74	36,6	0,13	4,55	0,78	10,2				
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41,2</b>	<b>23</b>	<b>75,9</b>	<b>675,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,49</b>	<b>911</b>	<b>0,16</b>	<b>7,48</b>	<b>475</b>	<b>486</b>	<b>326</b>	<b>77</b>	<b>449</b>	<b>4,1</b>	<b>25,35</b>	<b>48,3</b>	<b>104</b>				
	<b>Обед</b>																							
50,09	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40	0,14	5,31	145	163	151	16,7	97,4	0,88	3,64	2,54	10,4				
124,4	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151	0	10	7,24	282	24,4	17,1	37,7	0,6	3,68	0,23	23,5				
332,26	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22	0,11	0	179	64,6	127	8,63	48,8	0,88	24,92	0,07	14,3				
34	Фрикадельки "Школьные" в соусе	100	9,6	12,7	15,2	191,8	0,06	0,12	30,1	0,76	2,59	66,1	174	82,3	14,2	102	1,63	11,17	1,91	27,5				
349,1	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,7	1,69	3,45	0,08	0	0	0				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>30,2</b>	<b>33,4</b>	<b>113,1</b>	<b>851,8</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>255</b>	<b>1,01</b>	<b>18</b>	<b>641</b>	<b>825</b>	<b>442</b>	<b>86,5</b>	<b>379</b>	<b>6,41</b>	<b>46,05</b>	<b>8,05</b>	<b>90,1</b>				
	<b>Полдник</b>																							
120,2	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	119	12,6	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25				
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,6</b>	<b>3,8</b>	<b>69,6</b>	<b>338,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>25,1</b>	<b>0,07</b>	<b>22,2</b>	<b>35,5</b>	<b>485</b>	<b>55,5</b>	<b>24,4</b>	<b>78,6</b>	<b>4,5</b>	<b>3,93</b>	<b>3,53</b>	<b>21,3</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>78</b>	<b>67,2</b>	<b>265,3</b>	<b>1922</b>	<b>0,62</b>	<b>0,88</b>	<b>1192</b>	<b>1,24</b>	<b>47,7</b>	<b>1152</b>	<b>1796</b>	<b>823</b>	<b>188</b>	<b>907</b>	<b>15</b>	<b>75,33</b>	<b>59,9</b>	<b>216</b>				

8

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D МКГ	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I МКГ	Se МКГ	F МКГ
		г	г	г	г	г	г	г	г															
	Четверг, 1 неделя																							
	Завтрак																							
71,12	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,2	0,14	0,57	50,5	269	141	67,7	227	1,65	12,8	14,3	44,1				
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	0				
50,32	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,5	87,3	92,9	13,4	108	0,94	2,22	6,29	17,3				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>300</b>	<b>409</b>	<b>304</b>	<b>92,8</b>	<b>366</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,4</b>	<b>65,8</b>				
	Обед																							
	Овощи натуральные, порционно																							
67,04	кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0				
99,79	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266	0	14,1	767	488	51,3	37,8	65,5	1,51	108	0,53	38,1				
520,24	Картофельное пюре	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,5	732	787	75,8	37	121	1,34	108	1,37	56,2				
	Тефтели "Детские" с овощами																							
279,51	тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308	348	95,7	31,7	190	3,19	50,42	3,26	64,1				
15	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,1	15,3	62,2	0,11	0,14	36	0,84	5,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,3</b>	<b>40,3</b>	<b>93,5</b>	<b>861,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>464</b>	<b>1,46</b>	<b>56,9</b>	<b>2149</b>	<b>1851</b>	<b>303</b>	<b>143</b>	<b>488</b>	<b>8,84</b>	<b>269,4</b>	<b>8,75</b>	<b>178</b>				
	Полдник																							
3003	Драники с соусом	60	2	5,5	11,3	102,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	152	307	9,54	13,7	39	0,6	23,7	0,81	21,7				
375,01	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7				
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>55,6</b>	<b>381,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>112</b>	<b>0,74</b>	<b>11,1</b>	<b>371</b>	<b>529</b>	<b>152</b>	<b>39,6</b>	<b>169</b>	<b>3,79</b>	<b>56,32</b>	<b>12,1</b>	<b>67,8</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>64,6</b>	<b>73,1</b>	<b>247,3</b>	<b>1903,5</b>	<b>0,91</b>	<b>1,01</b>	<b>655</b>	<b>2,57</b>	<b>68,6</b>	<b>2820</b>	<b>2789</b>	<b>758</b>	<b>275</b>	<b>1024</b>	<b>16</b>	<b>341,7</b>	<b>43,3</b>	<b>311</b>				

4

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	мг	мг															
	Пятница, 1 неделя																						
	<b>Завтрак</b>																						
340,19	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	244	2,91	0,4	333	240	146	22,3	270	2,79	55,54	34,7	83,5			
430,1	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,6	78,7	8,57	15,1	1,49	0	0,04	0			
Пром.	Фрукт свежий	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,2</b>	<b>25,2</b>	<b>60,8</b>	<b>561,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>270</b>	<b>2,91</b>	<b>17,1</b>	<b>624</b>	<b>790</b>	<b>245</b>	<b>92,5</b>	<b>354</b>	<b>5,61</b>	<b>57,21</b>	<b>39,1</b>	<b>93,6</b>			
	<b>Обед</b>																						
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7			
117	Овощная закуска из консервов	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	200	45	7,95	2,4	12,2	0,15	0	0,09	1,05			
87,21	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,4	0,09	0	153	46,6	107	23,6	72,6	0,49	20,76	7,24	27,2			
392,21	Пельмени отварные с бульоном	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,8	1,14	7,36	252	365	97,7	34,1	212	3,31	40,81	5,67	76,7			
239,48	Тефтели рыбные запеченные под овощным соусом	100	17,7	12,8	25,3	263	0,13	0,18	52,1	1,77	4,33	173	335	118	33,7	208	1,93	102,6	19,1	475			
409,17	Напиток из яблок и ягод	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,7	0	16,6	5,91	156	62,4	15	15,3	0,57	0,36	0,23	4,9			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>59,3</b>	<b>42,2</b>	<b>144,6</b>	<b>1131</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>202</b>	<b>3</b>	<b>36,3</b>	<b>685</b>	<b>1124</b>	<b>310</b>	<b>144</b>	<b>620</b>	<b>8,93</b>	<b>148,1</b>	<b>37</b>	<b>608</b>			
	<b>Полдник</b>																						
401,22	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9			
Пром.	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>164</b>	<b>471</b>	<b>342</b>	<b>48,5</b>	<b>311</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,9</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>88,4</b>	<b>87,7</b>	<b>264,1</b>	<b>2175</b>	<b>0,87</b>	<b>1,55</b>	<b>544</b>	<b>6,04</b>	<b>54,4</b>	<b>1473</b>	<b>2385</b>	<b>897</b>	<b>285</b>	<b>1285</b>	<b>15,7</b>	<b>235,9</b>	<b>84,1</b>	<b>774</b>			

5

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	<b>Суббота, 1 неделя</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								
901,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28					
3	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0					
	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,1	0,09	0,72	177	215	157	23,5	142	0,52	29,17	2,51	36,3					
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,2					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>25,2</b>	<b>83,7</b>	<b>651,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>151</b>	<b>0,41</b>	<b>1,54</b>	<b>740</b>	<b>521</b>	<b>517</b>	<b>74,6</b>	<b>420</b>	<b>2,6</b>	<b>43,11</b>	<b>12</b>	<b>85</b>					
	<b>Обед</b>																								
96,22	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	130	0	6,93	246	419	26,4	24,6	64,2	0,89	20,75	0,94	35,4					
171,21	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,4	0,1	0	18,6	80,8	49,6	32,5	93,3	1,08	2,03	1,14	12,8					
	Биточки "Селянские" тушеные с овощами	100	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,8	1,58	5,03	185	343	199	30,9	237	3,44	20,51	4,92	53,1					
	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	161	1,33	5,16	193	301	71,9	28,8	164	1,27	115,3	14,4	473					
408,04	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>45,8</b>	<b>44,8</b>	<b>106</b>	<b>1012</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>508</b>	<b>3,01</b>	<b>97,1</b>	<b>888</b>	<b>1293</b>	<b>436</b>	<b>148</b>	<b>651</b>	<b>9,55</b>	<b>161,2</b>	<b>24,7</b>	<b>589</b>					
	<b>Полдник</b>																								
	Овощная нарезка	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,6	0	11,3	3,32	121	13,3	9,92	18,6	0,41	1,32	0,18	13,1					
347	Напиток фруктовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,1	0	1,72	0,78	77,5	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3					
432,32	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21	2,61	32,8					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>6,9</b>	<b>44</b>	<b>275,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>112</b>	<b>0,02</b>	<b>15,3</b>	<b>314</b>	<b>436</b>	<b>43,6</b>	<b>29</b>	<b>116</b>	<b>1,85</b>	<b>45,83</b>	<b>2,82</b>	<b>49,2</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>77,8</b>	<b>76,9</b>	<b>233,7</b>	<b>1939,2</b>	<b>0,87</b>	<b>1,09</b>	<b>772</b>	<b>3,44</b>	<b>114</b>	<b>1942</b>	<b>2250</b>	<b>997</b>	<b>252</b>	<b>1187</b>	<b>14</b>	<b>250,1</b>	<b>39,5</b>	<b>723</b>					

6

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
		г	г	г	г	г	ккал	мг	мг															
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																							
	<b>Завтрак</b>																							
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,4	285	30,1	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15				
375,01	Чай с лимоном	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,5	8,59	131	82,2	16,1	25	1,98	0,22	0,23	3,55				
679,34	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44	0	2,01	111	431	273	44,4	274	1,32	15,32	8,58	55,8				
	<b>Итого за Завтрак</b>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	<b>Обед</b>	550	19,3	14,5	123,6	701,9	0,31	0,45	57,9	0	85,5	293	875	391	77,9	339	5,14	18,9	11,1	78,7				
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	260	173	24,4	13,3	26,3	0,86	28,2	0,42	12				
124,41	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131	0	13,5	123	230	46,8	16,4	38,7	0,6	19,06	0,42	18,5				
332,26	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22	0,11	0	179	64,6	127	8,63	48,8	0,88	24,92	0,07	14,3				
267,76	Крокеты "Детские" с соусом овощным	100	21,3	18,9	23,3	317,1	0,14	0,27	236	1,43	25,8	336	427	125	36	227	3,81	47,84	3,82	71,2				
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	40	1,71	3,47	0,08	0	0	0				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	<b>Итого за Обед</b>	850	41,3	36	127,8	968,5	0,7	0,89	551	4,37	60,3	1023	1074	421	109	460	8,97	111,8	8,43	138				
	<b>Полдник</b>																							
3003	Драники с соусом	60	2	5,5	11,3	102,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	152	307	9,54	13,7	39	0,6	23,7	0,81	21,7				
420,13	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	104	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6				
53,27	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,2	0,04	9,87	104	240	32,5	20,2	119	1,62	12,36	4,11	34,4				
	<b>Итого за Полдник</b>	360	13,8	13,6	59,9	416,2	0,2	0,15	35,5	0,08	16,9	269	663	57,2	38,3	168	3,11	37,86	5,08	61,1				
	<b>Итого за день</b>	1760	72,4	62,1	309,3	2084,6	1,21	1,49	644	4,45	163	1584	2612	870	225	968	17,2	168,5	24,6	278				

7



Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	г	г	г	г																г
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								
53,27	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4					306,8	0,19	0,18	51,2	0,16	0,65	163	242	179	51,4	203	1,33	28,5			39,4
303,03	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6					26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	64	7,4	11,4	0,4	0	0	0	0
740,02	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1					220,8	0,08	0,07	24,9	0,16	0,02	203	77,6	72,9	12,2	90,2	0,78	21,47			15,4
	Пром. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8					46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64			2,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>92,9</b>					<b>601,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>76,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,67</b>	<b>466</b>	<b>364</b>	<b>319</b>	<b>73,8</b>	<b>317</b>	<b>2,73</b>	<b>50,61</b>			<b>9,7</b>
	<b>Обед</b>																								
24,25	Овощная нарезка	50	0,5	0,1	1,7					9,7	0,02	0,02	51,6	0	11,3	3,32	121	13,3	9,92	18,6	0,41	1,32			13,1
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек(сезонность)	40	1,9	0,1	3					20,2	0,07	0,05	12,1	0	3	0,46	71	6,86	9,92	31,8	0,18	0,38			2,25
81,21	Свекольник	300	6,8	9,4	14,6					170	0,03	0,05	168	0,06	11,1	451	306	49	25,4	48,6	1,27	5,45			27,1
392,24	Пельмени отварные	150	24,1	22,8	46,2					486,5	0,27	0,25	45,5	1,31	3,73	300	393	95,1	34,3	248	3,85	48,96			81,5
331,02	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4					59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,7	11,6	3,39	13,2	0,15	1,18			0,3
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2					23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,4	81,3	8,95	16,6	1,66	0			3,03
	Пром. Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8					117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64			14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,4</b>	<b>37,4</b>	<b>94,9</b>					<b>865,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>293</b>	<b>1,41</b>	<b>28,1</b>	<b>1004</b>	<b>1057</b>	<b>268</b>	<b>110</b>	<b>435</b>	<b>9,68</b>	<b>59,55</b>			<b>11,4</b>
	<b>Полдник</b>																								
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7					29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1			4
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,4					26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,8	76,8	3,18	3,67	0,25	0,4			2,1
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4					229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	310	237	21,6	16,8	90,5	1,23	44,21			32,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>46,5</b>					<b>285,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>15,3</b>	<b>0,02</b>	<b>5,83</b>	<b>323</b>	<b>398</b>	<b>105</b>	<b>23,9</b>	<b>99</b>	<b>2,44</b>	<b>45,61</b>			<b>38,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>65,2</b>	<b>61,7</b>	<b>234,3</b>					<b>1752,6</b>	<b>0,82</b>	<b>0,75</b>	<b>384</b>	<b>1,75</b>	<b>34,6</b>	<b>1793</b>	<b>1819</b>	<b>693</b>	<b>208</b>	<b>851</b>	<b>14,9</b>	<b>155,8</b>			<b>23,9</b>

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углев		Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	мкг	мкг															
	Среда, 2 неделя																							
	Завтрак																							
331,1	Соус молочный сладкий	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	110	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5				
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3				
219,19	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194	171	128	27,8	207	1,21	9,01	24,7	43,4				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
Пром.	Фрукт свежий	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	334	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>26,2</b>	<b>105,9</b>	<b>778,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>13,8</b>	<b>464</b>	<b>862</b>	<b>413</b>	<b>87,4</b>	<b>436</b>	<b>5,33</b>	<b>26,17</b>	<b>30</b>	<b>106</b>				
	<b>Обед</b>																							
0,05	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,1	42,5	87,9	15,3	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85				
	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,3	91,6	14,1	7,22	13,3	0,42	2,02	0,2	8,6				
102,08	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136	0	5,16	11,1	425	32,1	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,4				
255,13	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322	0	1,59	288	112	20,8	31,4	81	0,69	25,87	5,57	37,6				
33,22	Котлета "Аппетитная"	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	272	255	98	27,5	199	2,83	15,04	5,96	12,3				
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,3	11,6	9,28	17,4	1,68	0	0,02	0,4				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>37,5</b>	<b>33,4</b>	<b>99,7</b>	<b>850</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>545</b>	<b>1,22</b>	<b>25,8</b>	<b>859</b>	<b>1077</b>	<b>195</b>	<b>135</b>	<b>492</b>	<b>9,47</b>	<b>53,05</b>	<b>17,4</b>	<b>214</b>				
	<b>Полдник</b>																							
338,08	Фруктовая нарезка	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4				
420,12	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2				
476,08	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,9	0,07	0,72	13,7	127	28,9	10,9	56,1	1,07	2,93	3,33	15,1				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>3,7</b>	<b>55,6</b>	<b>278,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>26</b>	<b>0,07</b>	<b>21,1</b>	<b>29,4</b>	<b>319</b>	<b>49,3</b>	<b>19,7</b>	<b>69,3</b>	<b>2,25</b>	<b>4,44</b>	<b>3,64</b>	<b>24,5</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>73,2</b>	<b>63,3</b>	<b>261,2</b>	<b>1906,4</b>	<b>0,79</b>	<b>0,99</b>	<b>671</b>	<b>1,64</b>	<b>60,7</b>	<b>1353</b>	<b>2258</b>	<b>658</b>	<b>242</b>	<b>997</b>	<b>17,1</b>	<b>83,66</b>	<b>51,1</b>	<b>344</b>				

9

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	г	г	мкг	мкг																мг
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																								
	<b>Завтрак</b>																								
118,06	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33					
332,26	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,4	0,09	0	149	53,8	106	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,9					
279,28	Тeftели "Детские" с овощами ту	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	110	0,99	4,59	247	278	76,6	25,3	152	2,55	40,33	2,61	51,3					
430,1	Чай витаминизированный	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,3	64,7	6,8	11,3	0,92	0,26	0,03	1,44					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>22,3</b>	<b>90,8</b>	<b>658,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>1334</b>	<b>1,08</b>	<b>49</b>	<b>716</b>	<b>639</b>	<b>293</b>	<b>79,8</b>	<b>290</b>	<b>6,34</b>	<b>66,24</b>	<b>6,56</b>	<b>108</b>					
	<b>Обед</b>																								
171,15	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,9	0,12	0	37	248	16,3	136	205	4,57	2,57	4	18,2					
	Суп картофельный с																								
140,11	макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122	0	6,6	6,04	396	13,8	21	57	0,9	4,98	0,23	34,3					
171,05	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,6	34,9	14,5	3,13	50,1	0,65	6	8,1	16,5					
	Фрикадельки "Детские"																								
34,01	тушеные с соусом овощной	100	12,1	15,2	16,2	217,7	0,08	0,14	125	0,89	3,77	68,2	231	79,6	20,1	123	2,04	12,61	2,03	38,3					
	Компот из фруктовой ягодной																								
519,01	смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,7	0,84	20,5	5,93	155	16	15	15,2	0,57	0,36	0,23	4,9					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>36,2</b>	<b>34,3</b>	<b>125,5</b>	<b>923,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>376</b>	<b>2,51</b>	<b>30,9</b>	<b>391</b>	<b>1206</b>	<b>158</b>	<b>223</b>	<b>540</b>	<b>11,1</b>	<b>29,16</b>	<b>17,9</b>	<b>127</b>					
	<b>Полдник</b>																								
	Оладьи "Домашние" с маслом																								
401,22	сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,1	0,13	0,39	63,5	179	94,1	20,5	127	0,96	12,53	6,03	32,9					
Пром.	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>164</b>	<b>471</b>	<b>342</b>	<b>48,5</b>	<b>311</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,9</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>75,9</b>	<b>76,9</b>	<b>275</b>	<b>2063,6</b>	<b>1,07</b>	<b>1,31</b>	<b>1782</b>	<b>3,72</b>	<b>80,9</b>	<b>1271</b>	<b>2316</b>	<b>793</b>	<b>352</b>	<b>1140</b>	<b>18,6</b>	<b>125,9</b>	<b>32,5</b>	<b>308</b>					

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углев оды	Энергетич еская ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г																			г
	Пятница, 2 неделя																					
	Завтрак																					
219,2	Сырники творожные	160	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,5	0,14	0,27	49	156	202	30,8	286	0,85	13,74	38,5	51,6		
621,01	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,1	0	2,03	0,77	66,3	18,3	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75		
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0		
Пром.	Фрукт свежий	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	200	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>14,4</b>	<b>82,8</b>	<b>602,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>102</b>	<b>0,14</b>	<b>15,8</b>	<b>288</b>	<b>728</b>	<b>319</b>	<b>97,8</b>	<b>369</b>	<b>3,86</b>	<b>15,33</b>	<b>42,2</b>	<b>62,8</b>		
	<b>Обед</b>																					
183,06	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7		
16	Овощи порционно кукуруза(с)	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,1	0,1	0	0	0		
155,75	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	127	0,06	4,61	72,5	278	16,6	15,9	45	0,68	12,86	1,18	26,5		
518,02	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,6	0,08	14,7	62,2	916	74,6	42,7	135	1,48	13,86	1,43	65		
	Тефтели "Новинка" с овощами																					
279,39	тушеными	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	167	1,31	6,03	63,6	272	95,4	24,7	155	2,39	15,26	3,36	83,4		
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,7</b>	<b>30,3</b>	<b>105,4</b>	<b>812,9</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>335</b>	<b>1,45</b>	<b>37,3</b>	<b>456</b>	<b>1919</b>	<b>227</b>	<b>125</b>	<b>448</b>	<b>9,9</b>	<b>45,42</b>	<b>9,37</b>	<b>194</b>		
	<b>Полдник</b>																					
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	194	272	10,4	13,1	41,5	0,66	27,8	2,19	19,9		
345,78	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,8	0	20,4	2,42	25,3	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8		
738,36	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,7	0,7	2,43	213	148	50,1	15,3	106	1,47	31,71	11,2	43,9		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>12,1</b>	<b>61,1</b>	<b>403,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>202</b>	<b>0,81</b>	<b>86,8</b>	<b>408</b>	<b>428</b>	<b>133</b>	<b>31,3</b>	<b>150</b>	<b>2,66</b>	<b>59,51</b>	<b>13,4</b>	<b>63,8</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>77,3</b>	<b>56,8</b>	<b>249,3</b>	<b>1818,5</b>	<b>0,85</b>	<b>1,16</b>	<b>639</b>	<b>2,4</b>	<b>140</b>	<b>1153</b>	<b>3075</b>	<b>678</b>	<b>254</b>	<b>967</b>	<b>16,4</b>	<b>120,3</b>	<b>65</b>	<b>321</b>		

Название меню: Образовательные учреждения Школьный стандарт (сезонное) 12-18 лет  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1 мг	B2 мг	A г рет.	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
		г	г	г	г	ккал	мг																мг
51,76	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	841	0	5,15	12,8	128	15,4	17,5	24,9	0,64	2,4	0,1	24,3				
120,2	Нарезка фруктовая (сезонность)	60	0,4	0	5,4	23,4	0,01	159	0	0,46	2,49	80,3	9,17	7,84	11,1	0,2	0,6	0,01	6,6				
315,45	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	306,4	0,06	64,3	0,25	0,29	69	159	210	34	294	0,86	14,69	39,7	53,4				
315,45	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	86,4	0,02	15,2	0,04	0,28	21	72,4	58,7	7,41	47,6	0,13	4,95	1,29	12,2				
693,11	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,09	11,7	2,29	38,3				
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	250	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>40</b>	<b>22,1</b>	<b>75,1</b>	<b>659,7</b>	<b>0,21</b>	<b>938</b>	<b>0,29</b>	<b>6,4</b>	<b>402</b>	<b>626</b>	<b>462</b>	<b>100</b>	<b>529</b>	<b>3,27</b>	<b>35,34</b>	<b>46,4</b>	<b>135</b>				
	<b>Обед</b>																						
8,01	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	151	1,8	14,9	928	156	113	77,2	22,4	1,88	21434	1,95	8,98				
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	166	0	18,1	485	253	23,7	19,1	34,2	0,84	67,78	0,28	20,7				
171,08	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	21,3	0,1	0	152	104	49	42,3	121	1,4	22,63	1,46	16,6				
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	167	1,88	4,64	269	472	114	48,3	288	1,86	179,9	25,9	796				
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	1,8	0,27	29,8	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	244	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38,1</b>	<b>26,8</b>	<b>122,6</b>	<b>882,5</b>	<b>0,6</b>	<b>509</b>	<b>3,8</b>	<b>39,4</b>	<b>2109</b>	<b>1177</b>	<b>331</b>	<b>228</b>	<b>583</b>	<b>8,77</b>	<b>21711</b>	<b>33,2</b>	<b>863</b>				
	<b>Полдник</b>																						
340,19	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	190	2,41	0,23	125	178	99,9	16,4	213	2,34	25,05	29,2	67				
408,4	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	98	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	150	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>14,6</b>	<b>16,5</b>	<b>25,9</b>	<b>311</b>	<b>0,25</b>	<b>404</b>	<b>3,67</b>	<b>10,2</b>	<b>127</b>	<b>432</b>	<b>125</b>	<b>23,4</b>	<b>235</b>	<b>2,95</b>	<b>26,05</b>	<b>29,3</b>	<b>78</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>92,7</b>	<b>65,4</b>	<b>223,6</b>	<b>1853,2</b>	<b>1,06</b>	<b>1851</b>	<b>7,76</b>	<b>56,1</b>	<b>2639</b>	<b>2235</b>	<b>917</b>	<b>351</b>	<b>1347</b>	<b>15</b>	<b>21773</b>	<b>109</b>	<b>1076</b>				

12

Пропишено и скреплено печатно Ген. директор ООО  
«А.В. Толмачев»



А.В. Толмачев

