

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в Волгоградской области в г. Михайловка, Михайловском, Кумылженском, Серафимовичском, Даниловском, Новоаннинском, Алексеевском, Киквидзенском, Еланском районах

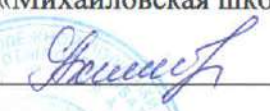

В.П. Фимин



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Государственного казенного общеобразовательного учреждения
«Михайловская школа-интернат»


И.Ю. Акимова



ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием
обучающихся 12-18 лет
в ГКОУ «Михайловская школа-интернат»

г. Михайловка
2020 год

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
07:40-08:10	Завтрак																
	Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,0	0,4	28,8	16,2	19,8	4,0	338	2011	
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004	
09:50-11:20	Второй завтрак																
	Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0	337	2004	
	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,2	33,6	212,5	0,0	0,2	0,0	0,5	110,5	16,2	93,6	0,4	311	2004	
	Какао с молоком густенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
13:00-14:10	Обед																
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5			
	Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,4	0,3	4,6	0,2	0,3	37,1	32,6	78,6	2,0	139	2004	
	Зразы рыбные рубленные №237/2011	100	11,4	15,9	13,5	241,5	0,1	0,8	0,0	5,5	38,6	39,5	170,0	1,4	237	2011	
	Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200	7,4	5,4	45,2	258,1	0,2	0,0	0,0	1,3	23,2	27,9	73,8	1,6	516	2004	
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3			
16:30-17:30	Полдник																
	Ватрушка с повидлом №741	75	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	9,0	44,4	1,0	741	2004	
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004	
19:30-20:30	Ужин																
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой №455	100	12,9	14,9	13,1	238,2	0,0	6,2	0,0	0,5	45,9	28,0	142,3	2,2	455	2004	
	Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	0,1	0,0	0,1	0,4	8,6	29,6	90,6	0,6	511	2004	
	Соус томатный №587	50	1,0	2,2	5,4	46,5	0,0	3,3	0,1	0,2	7,2	9,6	15,1	0,4	587	2004	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004	
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3			
	Всего за день:		88,2	69,0	510,3	3 030,1	1,5	51,0	0,9	17,5	612,1	375,7	1 203,7	25,8			

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	75	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	8,9	49,8	0,6	766	2004
	Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	200	5,2	6,1	43,2	249,5	0,0	0,2	0,0	0,3	101,0	29,1	121,9	0,5	302	2004
	Бутерброд с сыром №3	15/5/30	5,7	8,2	14,7	156,6	0,0	0,1	0,0	0,8	139,4	14,2	99,2	0,7	3	2004
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
13:00-14:10	Обед															
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	0,0	2,8	0,0	3,1	36,9	13,5	33,3	0,6	101	2004
	Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	0,1	8,5	0,2	0,2	31,6	21,2	48,0	0,9	135	2004
	Котлеты, биточки, шницели №451	100	15,2	14,5	13,9	247,0	0,0	0,0	0,0	0,7	17,5	26,4	150,3	2,5	451	2004
	Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	5,6	25,7	167,5	0,2	12,4	0,0	0,3	45,6	35,1	101,7	1,3	520	2004
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	4,5	25,0	0,4		
	Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,0	0,5	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	697	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Запеканка из творога с морковью со сметаной №224/2011	200/20	24,6	23,5	48,4	506,8	0,0	1,0	0,8	4,2	228,5	48,6	299,2	1,5	224	2011
	Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,0	0,0	1,2	0,4	0,0	16,1	6,7	1,5	0,7	686	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		94,5	84,6	462,0	3 007,2	0,8	28,4	1,5	16,0	990,0	320,9	1 359,9	20,0		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Пирожок печеный с картофелем №738	75	4,7	4,4	29,2	177,6	0,1	2,9	0,0	1,0	17,4	13,5	57,2	0,9	738	2004
	Кисель из плодов шиповника №654	200	0,3	0,1	34,7	145,3	0,0	32,0	0,0	0,3	17,3	3,4	8,2	0,3	654	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	200	7,5	7,1	43,4	268,5	0,2	0,2	0,0	0,2	107,2	44,6	161,2	1,2	302	2004
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	0,1	9,6	0,2	0,1	26,5	29,8	70,5	1,1	133	2004
	Котлеты рубленные из птицы №499	100	14,5	19,6	13,4	288,2	0,1	0,5	0,0	3,1	19,5	25,4	141,5	1,8	498	2004
	Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	0,1	16,9	0,8	0,5	44,4	40,0	80,6	1,4	541	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,0	0,0	0,0	1,4	10,4	7,2	32,4	0,7		
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011
19:30-20:30	Ужин															
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	0,0	2,8	0,0	3,1	36,9	13,5	33,3	0,6	101	2004
	Макаронник с печенью №479	200	19,1	14,6	47,3	398,0	0,3	8,8	3,9	3,1	35,4	40,8	258,0	5,5	479	2004
	Напиток апельсиновый №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	5,3	0,0	0,0	16,0	4,5	4,6	0,2	699	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		80,4	79,3	474,4	2 949,2	1,3	82,7	5,4	19,1	507,3	331,4	1 157,9	23,8		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Фрукты свежие (апельсин) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5	341	2011
	Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,2	33,6	212,5	0,0	0,2	0,0	0,5	110,5	16,2	93,6	0,4	311	2004
	Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	0,0	0,1	0,1	0,7	13,2	11,4	28,3	1,0	2	2004
	Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	1,7	3,7	8,7	75,3	0,0	12,0	0,2	0,2	41,8	20,0	41,6	0,8	124	2004
	Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	15,6	25,0	16,6	354,0	0,0	0,9	0,1	4,8	39,4	23,0	144,2	2,2	469	2004
	Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	0,2	0,0	0,0	0,4	18,7	80,0	119,0	2,6	302	2004
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Булочка Веснушка (с изюмом) №773	75	5,9	4,3	42,8	238,0	0,1	0,0	0,0	0,9	15,8	9,9	52,1	0,7	773	2004
	Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3	647	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Зразы рыбные рубленые №237	100	11,4	15,9	13,5	241,4	0,1	0,8	0,0	5,5	38,5	39,4	169,9	1,4	237	2011
	Капуста тушеная №534	180	4,4	6,0	18,6	149,4	0,1	39,6	0,1	2,9	98,0	37,4	72,4	1,5	534	2004
	Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		77,2	80,2	451,1	2 848,3	1,0	108,6	1,0	21,9	667,5	396,5	1 116,4	20,9		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Булочка домашняя №769	75	5,5	8,5	43,6	277,6	0,1	0,0	0,1	0,8	14,2	8,1	47,1	0,5	769	2004
	Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Омлет натуральный №340	200	22,7	30,2	4,0	378,3	0,1	0,1	0,5	1,2	146,8	24,8	338,3	4,0	340	2004
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
	Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,0	0,0	2,4	0,0	96	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
13:00-14:10	Обед															
	Салат из свеклы №33/2011	100	1,4	6,9	8,1	99,7	0,0	3,8	0,0	3,2	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011
	Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	0,1	8,5	0,2	0,2	31,6	21,2	48,0	0,9	135	2004
	Птица, тушенная в соусе с овощами №488	280	23,6	31,8	20,0	461,0	0,2	8,8	0,6	5,1	46,2	50,4	238,4	2,6	488	2004
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	3,6	13,0	0,5		
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Тефтели 2-й вариант №462	100/30	14,4	29,2	17,5	389,9	0,0	1,8	0,1	6,8	43,3	24,5	149,2	2,0	462	2004
	Каша пшенная вязкая №302	180	4,9	5,7	28,2	183,0	0,2	0,0	0,0	0,2	21,5	34,2	93,6	1,1	302	2004
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		102,6	128,3	438,1	3 332,7	1,2	36,7	2,0	25,0	529,8	308,5	1 308,3	25,2		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Пирожок печеный с капустой №738	75	5,1	5,2	25,3	171,3	0,1	7,7	0,0	0,6	32,1	12,5	53,6	0,8	738	2004
	Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	80,0	0,0	0,8	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,4	34,8	220,0	0,1	0,2	0,0	0,3	104,9	30,1	123,0	0,7	175	2011
	Бутерброд с сыром №3	15/5/30	5,7	8,2	14,7	156,6	0,0	0,1	0,0	0,8	139,4	14,2	99,2	0,7	3	2004
	Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	114,7	0,1	6,6	0,2	0,3	25,8	26,1	61,0	1,1	140	2004
	Котлеты рубленные с белокочаной капустой №455	100	12,9	14,9	13,1	238,2	0,0	6,2	0,0	0,5	45,9	28,0	142,3	2,2	455	2004
	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	0,2	14,4	0,0	0,3	21,4	37,6	96,2	1,4	518	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,0	0,0	0,0	1,4	10,4	7,2	32,4	0,7		
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011
19:30-20:30	Ужин															
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	9,8	60,7	377,3	0,0	0,1	0,0	0,4	72,1	40,5	176,3	1,2	315	2004
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		72,2	59,8	460,5	2 687,7	0,9	119,0	1,0	11,0	652,4	306,8	1 071,8	19,7		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Фрукты свежие (банан) №338/2011	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	8,0	0,0	0,8	14,4	75,6	50,4	1,1	338	2011
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,1	0,1	0,3	0,0	0,3	144,8	30,9	137,4	0,6	161	2004
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011
	Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,0	0,5	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	697	2004
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Борщ из свежей капусты с картофелем №110	250	2,0	3,6	13,5	95,6	0,0	8,8	0,2	0,2	42,6	25,0	48,4	1,2	110	2004
	Котлеты, биточки, шницели №451	100	15,2	14,5	13,9	247,0	0,0	0,0	0,0	0,7	17,5	26,4	150,3	2,5	451	2004
	Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	0,2	0,0	0,0	0,4	18,7	80,0	119,0	2,6	302	2004
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Кекс столичный №793	75	4,5	14,7	45,4	333,8	0,0	0,0	0,1	0,6	28,2	11,6	67,3	1,3	793	2004
	Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3	647	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Плов из птицы №492	200	20,5	25,6	36,3	457,4	0,1	2,6	0,3	5,4	26,1	45,3	211,6	2,0	492	2004
	Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,0	0,0	1,2	0,4	0,0	16,1	6,7	1,5	0,7	686	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		83,5	85,3	419,5	2 792,6	1,0	32,2	1,2	15,0	654,1	437,2	1 206,3	21,0		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	75	5,9	3,5	41,5	224,5	0,1	0,0	0,0	0,8	14,9	8,9	49,8	0,6	766	2004
	Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	0,0	0,0	0,1	0,3	22,3	4,9	77,8	1,0	337	2004
	Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	200	7,5	7,1	43,4	268,5	0,2	0,2	0,0	0,2	107,2	44,6	161,2	1,2	302	2004
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
13:00-14:10	Обед															
	Салат из свеклы №33/2011	100	1,4	6,9	8,1	99,7	0,0	3,8	0,0	3,2	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011
	Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,4	0,3	4,6	0,2	0,3	37,1	32,6	78,6	2,0	139	2004
	Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	0,2	10,3	0,0	2,8	26,8	45,9	226,7	3,5	436	2004
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Ватрушка с повидлом №741	75	4,7	1,9	47,2	224,6	0,1	0,1	0,0	0,6	15,8	9,0	44,4	1,0	741	2004
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным №218/2011	200/20	32,7	17,0	41,3	456,6	0,1	0,4	0,1	0,7	289,5	39,9	356,0	1,1	218	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		111,7	70,8	508,0	3 135,1	1,5	36,3	0,9	15,8	728,4	341,9	1 387,2	21,9		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	12,8	0,0	0,4	28,8	16,2	19,8	4,0	338	2011
	Кисель из плодов шиповника №654	200	0,3	0,1	34,7	145,3	0,0	32,0	0,0	0,3	17,3	3,4	8,2	0,3	654	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5,6	4,8	21,0	150,7	0,1	0,3	0,0	0,4	138,3	23,2	111,8	0,6	160	2004
	Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	0,0	0,1	0,1	0,7	13,2	11,4	28,3	1,0	2	2004
	Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	1,7	3,7	8,7	75,3	0,0	12,0	0,2	0,2	41,8	20,0	41,6	0,8	124	2004
	Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	15,6	25,0	16,6	354,0	0,0	0,9	0,1	4,8	39,4	23,0	144,2	2,2	469	2004
	Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	0,1	16,9	0,8	0,5	44,4	40,0	80,6	1,4	541	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	3,6	13,0	0,5		
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011
19:30-20:30	Ужин															
	Зразы рыбные рубленые №237/2011	100	11,4	15,9	13,5	241,5	0,1	0,8	0,0	5,5	38,6	39,5	170,0	1,4	237	2011
	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	0,2	14,4	0,0	0,3	21,4	37,6	96,2	1,4	518	2004
	Напиток апельсиновый №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	5,3	0,0	0,0	16,0	4,5	4,6	0,2	699	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		69,3	77,3	454,4	2 803,8	1,0	99,3	1,2	19,1	627,2	339,7	1 065,5	23,5		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Пирожок печеный с картофелем №738	75	4,7	4,4	29,2	177,6	0,1	2,9	0,0	1,0	17,4	13,5	57,2	0,9	738	2004
	Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	0,1	8,8	0,0	0,4	30,6	23,4	14,4	0,5	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Каша молочная манная жидкая с маслом №311	200	5,5	6,2	33,6	212,5	0,0	0,2	0,0	0,5	110,5	16,2	93,6	0,4	311	2004
	Бутерброд с сыром №3	15/5/30	5,7	8,2	14,7	156,6	0,0	0,1	0,0	0,8	139,4	14,2	99,2	0,7	3	2004
	Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	0,0	1,3	0,4	0,0	16,2	6,8	1,6	0,7	686	2004
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Борщ из свежей капусты с картофелем №110	250	2,0	3,6	13,5	95,6	0,0	8,8	0,2	0,2	42,6	25,0	48,4	1,2	110	2004
	Макаронник с печенью №479	200	19,1	14,6	47,3	398,0	0,3	8,8	3,9	3,1	35,4	40,8	258,0	5,5	479	2004
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Пряник	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,5	4,5	25,0	0,4		
	Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,0	0,5	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	697	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным №224/2011	200/20	25,5	22,2	58,5	539,0	0,0	1,1	0,8	4,1	268,8	53,3	328,8	1,5	224	2011
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		91,2	68,9	435,6	2 746,4	0,9	34,5	5,8	15,6	972,7	303,7	1 299,6	20,2		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

11 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Фрукты свежие (апельсин) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5	341	2011
	Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,0	1,6	0,0	0,2	12,6	7,2	12,6	2,5	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,4	34,8	220,0	0,1	0,2	0,0	0,3	104,9	30,1	123,0	0,7	175	2011
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
13:00-14:10	Обед															
	Салат из свеклы №33/2011	100	1,4	6,9	8,1	99,7	0,0	3,8	0,0	3,2	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	114,7	0,1	6,6	0,2	0,3	25,8	26,1	61,0	1,1	140	2004
	Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	0,2	10,3	0,0	2,8	26,8	45,9	226,7	3,5	436	2004
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Булочка Веснушка (с изюмом) №773	75	5,9	4,3	42,8	238,0	0,1	0,0	0,0	0,9	15,8	9,9	52,1	0,7	773	2004
	Компот из апельсинов №636	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0,0	12,0	0,0	0,1	21,1	7,1	10,4	0,3	636	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Рыба, тушенная в томате с овощами №374	100/100	20,6	10,8	11,3	226,5	0,1	5,1	0,7	5,1	62,4	84,3	303,0	1,8	374	2004
	Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	0,1	0,0	0,1	0,4	8,6	29,6	90,6	0,6	511	2004
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		88,3	70,4	455,2	2 834,4	1,2	87,7	1,5	19,8	518,0	379,1	1 248,9	21,7		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

12 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Булочка домашняя №769	75	5,5	8,5	43,6	277,6	0,1	0,0	0,1	0,8	14,2	8,1	47,1	0,5	769	2004
	Кисель из плодов шиповника №654	200	0,3	0,1	34,7	145,3	0,0	32,0	0,0	0,3	17,3	3,4	8,2	0,3	654	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	5,2	5,4	16,2	135,1	0,1	0,3	0,0	0,3	144,8	30,9	137,4	0,6	161	2004
	Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40	2,5	7,3	39,9	230,0	0,0	0,1	0,1	0,7	13,2	11,4	28,3	1,0	2	2004
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	1,7	3,7	8,7	75,3	0,0	12,0	0,2	0,2	41,8	20,0	41,6	0,8	124	2004
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой №455	100	12,9	14,9	13,1	238,2	0,0	6,2	0,0	0,5	45,9	28,0	142,3	2,2	455	2004
	Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	0,2	14,4	0,0	0,3	21,4	37,6	96,2	1,4	518	2004
	Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0,0	1,6	0,0	0,1	13,2	4,7	4,0	0,9	631	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Кекс столичный №793	75	4,5	14,7	45,4	333,8	0,0	0,0	0,1	0,6	28,2	11,6	67,3	1,3	793	2004
	Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,3	647	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	9,8	60,7	377,3	0,0	0,1	0,0	0,4	72,1	40,5	176,3	1,2	315	2004
	Напиток апельсиновый №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	5,3	0,0	0,0	16,0	4,5	4,6	0,2	699	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		68,9	72,9	507,4	2 967,2	0,8	74,1	0,9	9,7	573,1	289,7	1 017,7	18,9		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

13 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Фрукты свежие (банан) №338/2011	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	8,0	0,0	0,8	14,4	75,6	50,4	1,1	338	2011
	Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	707	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Омлет натуральный №340	200	22,7	30,2	4,0	378,3	0,1	0,1	0,5	1,2	146,8	24,8	338,3	4,0	340	2004
	Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,0	0,2	0,0	0,1	116,8	28,5	98,5	0,9	694	2004
	Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	0,0	0,0	0,1	0,1	2,0	0,0	2,4	0,0	96	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,0	2,4	16,9	98,4	0,1	6,6	0,2	0,1	23,9	24,3	57,3	0,8	138	2004
	Котлеты, биточки, шницели №451	100	15,2	14,5	13,9	247,0	0,0	0,0	0,0	0,7	17,5	26,4	150,3	2,5	451	2004
	Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	0,1	16,9	0,8	0,5	44,4	40,0	80,6	1,4	541	2004
	Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,8	0,0	0,1	639	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Вафли	40	1,1	1,3	30,0	137,4	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	3,6	13,0	0,5		
	Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0,0	0,0	0,0	0,0	23,0	9,4	23,2	0,5	348	2011
19:30-20:30	Ужин															
	Сосиска отварная №413	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,2	0,0	0,0	0,4	31,5	18,0	143,1	1,6	413	2004
	Капуста тушеная №534	180	4,4	6,0	18,6	149,4	0,1	39,6	0,1	2,9	98,0	37,4	72,4	1,5	534	2004
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		91,4	99,3	415,4	2 937,1	1,2	78,2	2,2	14,0	638,7	412,8	1 330,9	24,7		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

14 день

Время приема пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
07:40-08:10	Завтрак															
	Пирожок печеный с капустой №738	75	5,1	5,2	25,3	171,3	0,1	7,7	0,0	0,6	32,1	12,5	53,6	0,8	738	2004
	Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	80,0	0,0	0,8	19,4	4,9	3,1	0,6	705	2004
09:50-11:20	Второй завтрак															
	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,3	6,4	34,2	216,8	0,1	0,2	0,0	0,3	104,7	29,4	120,9	0,7	175	2011
	Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	0,0	0,0	0,1	0,7	8,6	8,9	25,7	0,5	1	2011
	Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004
13:00-14:10	Обед															
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0,0	2,0	0,0	0,1	20,8	12,6	21,7	0,5		
	Борщ из свежей капусты с картофелем №110	250	2,0	3,6	13,5	95,6	0,0	8,8	0,2	0,2	42,6	25,0	48,4	1,2	110	2004
	Тефтели 2-й вариант №462	100/30	14,4	29,2	17,5	389,9	0,0	1,8	0,1	6,8	43,3	24,5	149,2	2,0	462	2004
	Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	0,2	0,0	0,0	0,4	18,7	80,0	119,0	2,6	302	2004
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	1,9	4,3	0,0	648	2004
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Хлеб пеклеванный	120	7,7	1,1	49,4	237,5	0,2	0,0	0,0	2,6	19,4	20,5	94,0	4,3		
16:30-17:30	Полдник															
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,0	0,0	0,0	1,4	10,4	7,2	32,4	0,7		
	Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,4	0,0	13,3	5,9	0,0	0,7	685	2004
19:30-20:30	Ужин															
	Запеканка из творога с морковью со сметаной №224/2011	200/20	24,6	23,5	48,4	506,8	0,0	1,0	0,8	4,2	228,5	48,6	299,2	1,5	224	2011
	Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,1	0,4	0,0	62,3	11,0	36,0	0,8	378	2011
	Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	0,1	0,0	0,0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3		
	Всего за день:		85,6	89,8	443,5	2 947,3	0,8	101,7	2,0	20,9	729,9	352,4	1 174,7	20,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1 205,0	1 135,9	6 435,4	41 019,1	1 012,7
Среднее значение за период	86,1	81,1	459,7	2929,9	72,3

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.