

Согласовано

И.о. начальника межрайонного территориального

Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю №1

Цесгеров А.Н.



Утверждаю
Директор МОУ СОШ № 4
И.М.Артемова



ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ СОШ № 4

(БЮДЖЕТ/ОВЗ 5-11 кл.)

на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

1-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
294	Котлеты рубленные из птицы	100	11,55	5,3	8,89	295,6	-	0	-	-	7,8	-	0	0,33
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	2,7	2,9	4,7	9,9	-	0,05	-	-	2,16	-	1,37	33,45
330	Соус сметанный	30	25,51	0,52	1,49	24,03								
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	575	44,73	10,43	65,25	560	0	0,23	0	0	19,16	0	19,24	36,13

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,3	7	5,3	106,8	-	9,6	-	-	28,9	-	20,63	0,95
279(2)	Тефтели с подливкой	100/30	8,45	7,8	8,78	137,4	-	6,59	-	-	24,05	-	17,07	1,39
171	Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	-	101	3,1
348	Кисель из сухофруктов	180	0,31	0	35,37	143,1	-	-	-	-	25,2	21,6	13,5	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	840	27,31	20,84	122,5	779,8	0	16,19	0	0	176,6	21,6	170,6	7,58

2-ой день															
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
181	Каша молочная манная с маслом	220	6,4	13,6	24,6	249,3	-	2,51	-	-	233	-	29,96	0,53	
14	Масло порциями	10	0,1	0,1	21,6	83,4	-	0	-	-	2,4	-	0,05	0,02	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	-	1,3	-	-	60,3	-	21,2	0,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75	
338	Фрукты свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:	580	14,77	17,81	114,1	674	0	3,81	0	0	295,7	0	61,28	1,8	

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
108	Суп картофельный с клецками	250	3,9	9,5	10,25	167,5	-	56,25	-	-	73,75	-	42,5	11,13		
268	Шницель	100	8,2	10,78	12,33	178,9	-	0	-	-	17,78	-	28,56	3,48		
203	Макароны со сливочным маслом	180	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	-	0	-	0	0		
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6		
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75		
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03		
	ИТОГО:	845	25,23	22,92	128,2	845,8	0	56,89	0	0	184,1	0	97,26	17,99		

3-ий день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
291	Плов из птицы	100/180	17,7	25,98	48,28	195,2	-	5,43	-	-	41,66	-	39,98	3,19
70	Овощи натуральные солёные	80	0,53	1,13	2,13	12	-	-	-	-	-	-	-	-
389	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	610	23,8	28,82	98,58	437,7	0	9,43	0	0	55,66	0	50,05	11,94

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
							ОБЕД								
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	5,4	17,5	140,7	-	9,6	-	-	48,8	-	35,6	2,1	
259	Жаркое по-домашнему	280	45,36	38,64	43,96	694,4	-	28,28	-	-	55,44	-	110,6	8,12	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	17,46	69,66	-	0	-	-	8,46	-	1,8	0	
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75	
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03	
	ИТОГО:	810	57,73	46,12	121,2	1120	0	37,88	0	0	196	0	166,4	12	

4-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	35,19	14,49	56,93	442,8	-	1,46	-	-	255,9	-	37,5	0,24
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	-	3,3	-	-	27,2	-	11,7	1,5
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
338	Плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	557	40,56	16,2	109,8	691,4	0	4,76	0	0	283,1	0	59,27	2,49

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,98	3,05	26,33	142,5	-	28,25	-	-	33,33	-	49,08	1,63
290	Птица, тушенная в соусе	100/30	25,44	28,78	9,1	386,3	-	0,73	-	-	34,69	-	36,96	3,04
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	2,7	2,9	4,7	9,9	-	0,05	-	-	2,16	-	1,37	33,45
389	Сок фруктовый	200	0,31	0	39,4	160	-	2,4	-	-	22,46	-	7,26	0,19
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	840	39,2	36,81	121,8	913,5	0	31,43	0	0	176	0	113,1	40,09

5-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
289	Рагу из мяса птицы	100/180	38,05	24,8	41,62	553,7	-	-	-	-	-	-	570,2	-
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	-	0	-	-	9,4	-	2	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
338	Плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	630	43,02	26,51	102,2	830,2	0	0	0	0	9,4	0	582,3	0,75

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
101	Суп картофельный с крупой	250	24,59	25,63	28,39	442,9	-	18,56	-	-	44,63	-	69,63	3,2
268	Котлета	100	8,2	10,78	12,33	178,9	-	0	-	-	17,78	-	28,56	3,48
171	Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	-	101	3,1
378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	-	0	-	-	33	-	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	845	47,44	44,05	131,5	1105	0	18,56	0	0	193,9	0	228,1	4,25

6-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200/10	23,2	10,4	48,2	380	-	-	-	-	-	-	-	-
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	-	1	-	-	121	-	14	1
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
338	Плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	560	31,07	14,61	114,2	713,1	0	1	0	0	121	0	24,07	1,75

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
102	Суп картофельный с бобовыми Котлеты рубленые из птицы Картофель отварной Компот из смеси сухофруктов	250	5,6	5,4	17,5	140,7	-	9,6	-	-	48,8	-	35,6	2,1		
294		100	11,55	5,3	8,89	295,6	-	0	-	-	7,8	-	0	0,33		
310		180	0,43	5,76	2,36	128,7	-	21,79	-	-	44,38	-	103,9	1,2		
349		180	0	0	17,46	69,66	-	0	-	-	8,46	-	1,8	0		
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75		
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03		
	ИТОГО:	810	24,35	18,54	88,45	849,5	0	31,39	0	0	192,8	0	159,7	5,41		

7-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							ЗАВТРАК							
279(2)	Тефтели с подливкой	100/30	8,45	7,8	8,78	137,4	-	6,59	-	-	24,05	-	17,07	1,39
203	Макароны со сливочным маслом	180	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	-	0	-	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	575	19,38	10,07	100,7	569,1	0	7,23	0	0	33,25	0	34,94	3,74

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							ОБЕД							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,3	7	5,3	106,8	-	9,6	-	-	28,9	-	20,63	0,95
260	Гуляш	100/60	20,37	23,5	4,04	250,4	-	1,288	-	-	30,5	-	30,84	4,28
171	Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	-	101	3,1
389	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	890	39,92	36,54	102	833,1	0	14,89	0	0	171,9	0	170,9	18,11

8-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100/100	10,11	5,33	5,33	110	-	0	-	-	30	-	25,7	0,9
310	Картофель отварной	180	0,43	5,76	2,36	128,7	-	21,79	-	-	44,38	-	103,9	1,2
389	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	630	16,11	12,8	55,86	469,2	0	25,79	0	0	88,38	0	139,7	10,85

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
101	Суп картофельный с крупой Плов из птицы Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250	24,59	25,63	28,39	442,9	-	18,56	-	-	44,63	-	69,63	3,2		
291		100/180	17,7	25,98	48,28	195,2	-	5,43	-	-	41,66	-	39,98	3,19		
348		180	0,31	0	35,37	143,1	-	-	-	-	25,2	21,6	13,5	0,36		
		50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75		
		50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03		
	ИТОГО:	810	49,37	53,69	154,3	996	0	23,99	0	0	194,8	21,6	141,5	8,53		

9-ый день															
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,28	71,1	40,14	168,2	-	0	-	-	-	-	-	-	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	-	0	-	-	9,4	-	2	0	
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75	
338	Фрукты свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:	560	13,25	72,81	100,7	444,8	0	0	0	0	9,4	0	12,07	0,75	

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
97	Суп картофельный	250	3,9	9,5	22,75	160,8	-	56,25	-	-	73,75	-	42,5	1,13
268	Котлета	100	8,2	10,78	12,33	178,9	-	0	-	-	17,78	-	28,56	3,48
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	2,7	2,9	4,7	9,9	-	0,05	-	-	2,16	-	1,37	33,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	21,97	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	845	21,97	25,26	97,02	647,8	0	56,48	0	0	186,2	0	98,63	41,44

10-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
294	Котлеты рубленные из птицы	100	11,56	5,3	8,89	295,6	-	0	-	-	7,78	-	0	0,33
203	Макароны со сливочным маслом	180/10	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	-	0	-	0	0
330	Соус сметанный	30	25,51	0,52	1,49	24,03	-	0	-	-	0	-	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	585	48	8,09	102,3	751,3	0	0,64	0	0	16,98	0	17,87	2,68
ОБЕД														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6	6,8	8,8	183,8	-	22,13	-	-	46,8	-	23,87	1,15
289	Рагу из мяса птицы	100/180	38,05	24,8	41,62	553,7	-	-	-	-	-	-	570,2	-
389	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	830	64,5	48,2	163,4	1334	0	37,88	0	0	279,4	0	184,8	13,78

11-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса	220	5,7	5,7	23,8	169,4	-	0	-	-	0	-	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	-	1,3	-	-	60,3	-	21,2	0,5
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
1002	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5	70,6	-	0	-	-	150	-	17,5	0
	ИТОГО:	595	17,07	12,91	84,07	529,3	0	1,3	0	0	210,3	0	48,77	1,25

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,6	5,4	17,5	140,7	-	9,6	-	-	48,8	-	35,6	2,1
279(2)	Тефтели с подливкой	100/30	8,45	7,8	8,78	137,4	-	6,59	-	-	24,05	-	17,07	1,39
171	Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	-	101	3,42
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	17,46	69,66	-	0	-	-	8,46	-	1,8	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	840	27,3	19,24	116,8	740,3	0	16,19	0	0	179,8	0	173,9	8,69

12-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минераль ные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268	Шницель	100	8,2	10,78	12,33	178,9	-	0	-	-	17,78	-	28,56	3,48
203	Макароны со сливочным маслом	180	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	-	0	-	0	0
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119	-	0	-	-	39	-	18	6,6
348	Кисель из сухофруктов	200	0,31	0	39,4	160	-	2,4	-	-	22,46	-	7,26	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	640	21,34	19,85	133,7	806,2	0	2,86	0	0	79,24	0	63,89	11,03

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,3	7	5,3	106,8	-	9,6	-	-	28,9	-	20,63	0,95
227	Рыба припущенная	100	13,8	7,5	6,3	145,9	-	7,3	-	-	33	-	18,6	1,1
310	Картофель отварной	180	0,43	5,76	2,36	128,7	-	21,79	-	-	44,38	-	103,9	1,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	845	26,7	22,34	77,8	679,6	0	38,87	0	0	198,8	0	169,4	6,63

13-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
292	Птица, тушёная в соусе с овощами	100/180	40,22	51,07	10,16	659,7	-	5,32	-	-	0	-	60,12	6,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	595	45,19	52,78	60,33	890,2	0	5,5	0	0	9,2	0	77,99	8,99

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,85	6,13	20,13	95,63	-	18,75	-	-	39,38	-	28,9	1,1
294	Котлеты рубленные из птицы	100	11,55	5,3	8,89	295,6	-	0	-	-	7,8	-	0	0,33
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	2,7	2,9	4,7	9,9	-	0,05	-	-	2,16	-	1,37	33,45
330	Соус сметанный	30	25,51	0,52	1,49	24,03	-	0	-	-	0	-	0	0
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29	116,6	-	0	-	-	0	-	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	860	48,58	16,93	106,5	756,5	0	18,8	0	0	132,7	0	48,67	36,66

14-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд школьников г. питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279(2)	Тефтели с подливкой	100/30	8,45	7,8	8,78	137,4	-	6,59	-	-	24,05	-	17,07	1,39
171	Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	-	101	3,42
389	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	560	20,5	13,47	87,79	545,6	0	10,59	0	0	53,17	0	128,1	13,56

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							ОБЕД							
108	Суп картофельный с клёцками	250	3,9	9,5	10,25	167,5	-	56,25	-	-	73,75	-	42,5	11,13
289	Рагу из мяса птицы	100/180	38,05	24,8	41,62	553,7	-	-	-	-	-	-	570,2	-
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	17,46	69,66	-	0	-	-	8,46	-	1,8	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	810	48,72	36,38	111,6	1006	0	56,25	0	0	165,5	0	632,9	12,91

15-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур, блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса	220	5,7	5,7	23,8	169,4	-	0	-	-	0	-	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	-	0	-	-	9,4	-	2	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
338	Плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	570	10,67	7,41	84,37	445,9	0	0	0	0	9,4	0	12,07	0,75

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
97	Суп картофельный Котлета Макароны со сливочным маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250	3,9	9,5	22,75	160,8	-	56,25	-	-	73,75	-	42,5	1,13
268		100	8,2	10,78	12,33	178,9	-	0	-	-	17,78	-	28,56	3,48
203		180	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	-	0	-	0	0
378		150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	-	0	-	-	33	-	10,5	0,4
		50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
		50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	845	26,23	24,52	136,8	846,7	0	56,71	0	0	207,9	0	99,96	6,79