

"Утверждаю"

(подпись)
Сорокин П.В.
ГКОУ
«Волгоградская
школа-интернат
№ 3»

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

"Согласовано"
*Зам. руководителя
Управления Федеральной
службы по надзору
за соблюдением
защиты прав
и законных
интересов
ребенка
и подростка
в Волгоградской
области*
И.А. Киселева
(подпись)
26.12.18
(дата)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1-й день														
Завтрак														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	0,07	1,2	0,05	125	103,5	17,6	1,2	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,4	6,7	26,8	200	0,2	7,2	0,25	60	167	45,6	2,3	№139
3	Зразы рыбные рубленые	100	9,75	15,3	14,4	234	0,07	1,1	54,6	44,1	119	19,4	0,93	№237/2011
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	41	293	0,07	0	0,04	13,2	43	8,4	1	№516
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	100	12	13,4	10	208	0,07	15,1	0,06	43,9	129	23,3	2,8	№455
2	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	274	0,02	0	0,06	3,6	79,3	22,8	0,7	№511
3	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,01	0	0,01	12	11	2	0,07	№587
4	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			90,46	114,84	468,24	3192,05	1,392	63,66	179,502	1026,6	1534,99	325,84	26,89	

Сив. О.А. Мисениченко О.А.

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
2-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,3	7,5	36	234	0,05	1,2	0,05	115	141	32,7	1,2	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,17	5,42	17,94	157,51	0,14	11,36	0,26	29,96	130,4	37,18	2,07	№137
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,88	14,38	16	261,25	0,08	0	0	12	150	24	2	№451
4	Пюре картофельное	180	3,8	10	26,2	227	0,17	6	0,05	56,4	102	34,8	1,3	№520
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,02	252	189	29	2	№697
Ужин														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	0,3	1,9	60,8	177	230	39,8	1,6	№224/2011
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			104,96	108,94	392,28	2891,71	1,502	43,22	61,248	1276,96	1600,29	320,22	21,56	

Сил О.А. Клементьева О.А.

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
3-й день														
Завтрак														
1	Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	0,2	1,2	0,05	121	185,4	49,7	2,4	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный	250	2,75	3	20,5	121,25	0,13	12	0,25	25	78	32	1,25	№133
3	Котлета рубленая из птицы	100	17,9	13,2	17,6	260	0,1	15,4	0,1	78,7	157	36,5	2	№499
4	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	0,7	13,2	0,9	52,8	106	31,2	1,3	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	2	9	0	96	0,03	4,7	0	91	55,8	18,2	0,7	№101
2	Макаронник с мясом	200	22,7	25	41,3	499	6,5	0	27,6	28,3	236,4	38,53	3,4	№479
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			97,73	115,69	417,65	3024,2	8,452	79,29	138,922	1053	1625,59	355,97	23,75	

Сек. Оп. Киселева О.А.

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
4-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	0,07	1,2	0,05	125	103,5	17,6	1,2	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,25	10	87,5	0,06	22	0,25	35	47	21	0,75	№124
3	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0,04	0	0	8,7	97	10,3	1,3	№469
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	0,2	1,2	0,05	116	212	102	3,6	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Зразы рыбные рубленные	100	9,75	15,3	14,4	234	0,07	1,1	54,6	44,1	119	19,4	0,93	№237/2011
2	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169	0,05	32,4	0,13	108	70,8	34,8	1,4	№534
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			88,86	112,59	420,54	2955,95	1,312	96,96	79,518	1315,6	1555,49	394,14	26,27	

Сек. Оп. Немецкая Д.А.

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
5-й день														
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,3	7,5	36	234	0,05	1,2	0,05	115	141	32,7	1,2	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп из овощей	250	2,25	4,38	12,38	98,75	0,08	11	0,25	30	53	22	0,75	№135
3	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	24,1	19,5	4,5	291	0,1	18	0,1	76	236	34	2	№493
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	41	293	0,07	0	0,04	13,2	43	8,4	1	№516
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Тефтели 2-й вариант	100/30	13,72	15	9,8	230	0,06	2,9	0	4,33	118	17,3	1,5	№462
2	Каша пшенная вязкая	180	5	8,2	28,8	211	0,2	1,2	0,05	120	183,6	49,2	2,4	№302
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			91,34	101,92	399,1	2893,7	1,232	52,41	0,682	826,13	1376,49	286,44	20,4	

Сек. Оп. Минченко О.А.

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
6-й день														
Завтрак														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,1	0,9	50	122	142	34	0,8	№175/2011
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,5	21	120	0,11	8	0,25	23	64	25	1	№140
3	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	100	12	13,4	10	208	0,07	15,1	0,06	43,9	129	23,3	2,8	№455
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	0,18	25,2	0,05	25,2	94,8	36	1,4	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	200/10	11,0	15,9	57,0	423,0	0,1	0,1	78,0	76,0	173,0	37,0	1,2	№315
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			74,8	90,6	421,8	2717,0	1,3	70,1	238,4	943,3	1412,8	306,1	20,9	

См. Оп. Наказанова ОА

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
7-й день														
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	176	0,06	1	0,02	146,3	129	22,5	1,4	№161
4	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,02	252	189	29	2	№697
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	11	0,21	43	52	24	1,3	№110
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,08	0	0	12	150	24	2	№451
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	0,2	1,2	0,05	116	212	102	3,6	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	0,11	14,7	0,3	49,3	251	49	16	№492
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			85,22	105,04	392,8	2785,95	1,302	71,36	0,772	1087	1542,19	394,74	41,99	

Сек. Оп. Немецовой ОА

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
8-й день														
Завтрак														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная пшенная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	0,2	1,2	0,05	121	185,4	49,7	2,4	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,4	6,7	26,8	200	0,2	7,2	0,25	60	167	45,6	2,3	№139
3	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	20,1	251	6,7	6,7	0,01	28	253	48	4	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/20	29,8	20,2	29,8	427	0,9	0,4	136	190	274	32,6	0,8	№218/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			102,31	85,84	387,74	2650,95	8,742	35,96	236,372	900,6	1525,59	300,64	22,49	

См. Оп. Кемерово ОА

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
9-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,8	141	0,08	1	0,02	149	123,8	18,8	1,5	№160
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,25	10	87,5	0,06	22	0,25	35	47	21	0,75	№124
2	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0,04	0	0	8,7	97	10,3	1,3	№469
3	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	0,7	13,2	0,9	52,8	106	31,2	1,3	№541
4	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Зразы рыбные рубленые	100	9,75	15,3	14,4	234	0,07	1,1	54,6	44,1	119	19,4	0,93	№237/2011
2	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	0,18	25,2	0,05	25,2	94,8	36	1,4	№518
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			87,21	123,69	425,17	3013,35	1,832	116,17	80,308	1093,7	1345,09	299,84	22,97	

Сви О.А. Немецкая О.А.

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
10-й день														
Завтрак														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	0,07	1,2	0,05	125	103,5	17,6	1,2	№311
3	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	11	0,21	43	52	24	1,3	№110
3	Макаронник с мясом	200	22,7	25	41,3	499	6,5	0	27,6	28,3	236,4	38,53	3,4	№479
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	0,3	1,9	60,8	177	230	39,8	1,6	№224/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Булочка Домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,5	0,09	0	0,07	11,3	42	6,8	0,5	№769
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			95,4	105,8	376,8	2766,6	7,6	34,6	188,8	835,7	1242,1	255,2	20,8	

Сек. Оп. Менеджер ОА

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
11-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,1	0,9	50	122	142	34	0,8	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,5	21	120	0,11	8	0,25	23	64	25	1	№140
3	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	20,1	251	6,7	6,7	0,01	28	253	48	4	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	21,2	10,8	11,2	230	0,1	6	0,6	50	300	32	1,4	№374
2	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	274	0,02	0	0,06	3,6	79,3	22,8	0,7	№511
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0,1	0	0,03	13,5	48	8,3	0,5	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		92,19	82,44	437,64	2774,95	7,782	62,06	50,988	914,2	1529,49	306,84	24,49	

С.С. О. Миссиссиссисс ОА

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
12-й день														
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	176	0,06	1	0,02	146,3	129	22,5	1,4	№161
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,17	5,42	17,94	157,51	0,14	11,36	0,26	29,96	130,4	37,18	2,07	№137
3	Котлеты рубленные с белокачаной капустой	100	12	13,4	10	208	0,07	15,1	0,06	43,9	129	23,3	2,8	№455
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	0,18	25,2	0,05	25,2	94,8	36	1,4	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	200/10	11,0	15,9	57,0	423,0	0,1	0,1	78,0	76,0	173,0	37,0	1,2	№315
2	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,12	0,00	0,00	97,50	168,00	24,00	1,20	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			76,96	95,61	403,75	2706,46	1,272	85,51	88,482	956,56	1388,19	300,82	20,57	

Сир. О. В. Киселева

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
13-й день														
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	0,2	1,2	0,05	121	185,4	49,7	2,4	№302
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	1,75	5,25	16,5	122,5	0,1	8	0,25	25	88	27	1,13	№138
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,08	0	0	12	150	24	2	№451
4	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	0,7	13,2	0,9	52,8	106	31,2	1,3	№541
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	32	22	18	4,4	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	0,2	0	0	36	162	20	2	№413
2	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169	0,05	32,4	0,13	108	70,8	34,8	1,4	№534
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Пирожок с капустой	75	4	10,5	20,2	191	0,04	0,8	8,3	18,7	34,6	9,2	0,6	№738
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
	Итого		83,47	132,39	398,8	3024,95	2,062	94,66	34,132	979,8	1436,99	353,64	26,52	

Сит. О.А. Мещеряков

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
14-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,1	0,9	50	122	142	34	0,8	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	11	0,21	43	52	24	1,3	№110
3	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0,04	0	0	8,7	97	10,3	1,3	№469
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	0,2	1,2	0,05	116	212	102	3,6	№302
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Полдник														
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	0,00	2,96	0,00	21,60	10,60	8,00	1,04	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	0,0	3,7	0,0	24,0	13,3	5,3	0,8	№707
Ужин														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	0,3	1,9	60,8	177	230	39,8	1,6	№224/2011
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
2-й ужин														
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214		0,61	0,06	8,6	41,3	11,1	0,6	№738
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	0,08	2	0	252	196	30	0	№698
Итого			96,5	114,0	390,2	2864,9	1,3	37,4	121,2	1239,0	1480,3	351,3	20,3	
Всего Итого			1267,4	1489,4	5732,5	40262,6	47,2	943,3	1499,2	14448,2	20595,6	4551,8	339,9	
Средняя за 1 день			90,53	106,39	409,46	2875,90	3,37	67,38	107,09	1032,01	1471,11	325,13	24,28	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015. - 544с.

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

Сви О/у Немцевенко О.А.