

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПОЧИНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

427690 Удмуртская Республика, Юкаменский район, д. Починки, ул. Средняя, 6а,  
ИНН 1823001971 ОГРН 1021800584706  
☎ тел. (3-91-49)



Утверждаю: \_\_\_\_\_ С.М.Сунцов  
Директор \_\_\_\_\_ 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
МКОУ ПОЧИНКОВСКАЯ ООШ  
(ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

Составлено: Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.

## Пояснительная записка

Примерное 12-ти дневное меню разработано в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (Приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08) руководителем образовательного учреждения Сунцовым С.М, поваром Бузанаковой Г.Г.. Используются «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных учреждений Удмуртской Республике», 2008г, «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях в Удмуртской Республике, 2013г., интернет-ресурсы.

Время пребывания в школе с 8.30 минут до 13.35 минут - 1- 4 классы и

8.30 минут до 15.10 минут - 5-9 классы.

Одноразовое питание: обед: 11.35 - 11.55 час (1-9 классы)

Удовлетворение потребности детей в энергии рассчитано за счет обедов на 35%.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий используется только йодированная поваренная соль. Она в рецептурах не указана, но ее следует вводить:

- в холодные закуски в количестве 0,5-1,0 г на порцию 100,0 г.,

- в первые блюда 1,5-2,5 г на 250 г супа. При приготовлении блюд из мяса, рыбы, птицы используется соль в количестве 1-2 г на порцию.

В школе проводится С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой.

День: понедельник, 1 день  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
21	Суп крестьянский	200	2,5	3	18,3	113	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
209	Каша гречневая	200	6,1	6,66	27,36	194	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
29	Котлета	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
40	Компот из яблок	200	0,1	0,1	23,88	97,6	-	2,9	0,01	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>=37,32</b>	<b>=33,8</b>	<b>=110,36</b>	<b>696,8</b>	<b>0,7</b>	<b>9,1</b>	<b>1,32</b>	<b>1,36</b>	<b>158,17</b>	<b>625,48</b>	<b>125,79</b>	<b>6,8</b>

День: вторник, 2 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,10	0,07	0,15	87,6	63,85	23,53	0,78
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>41,27</b>	<b>35,99</b>	<b>111,92</b>	<b>736,7</b>	<b>1,12</b>	<b>21,27</b>	<b>1,06</b>	<b>1,81</b>	<b>245,84</b>	<b>590,3</b>	<b>168,05</b>	<b>11,18</b>

День: среда, 3 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,8%								
41	Щи из свежей капусты	200	3,8	5,95	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,96</b>	<b>19,75</b>	<b>122,34</b>	<b>630,65</b>	<b>1,12</b>	<b>27,4</b>	<b>101,25</b>	<b>1,65</b>	<b>151,32</b>	<b>620,38</b>	<b>115,99</b>	<b>5,09</b>

День: четверг, 4 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,7%								
43	Рассольник	200	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0,00	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	180	3,78	9,38	27,55	210,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>27,92</b>	<b>98,17</b>	<b>665,80</b>	<b>1,05</b>	<b>19,59</b>	<b>0,24</b>	<b>5,01</b>	<b>222,36</b>	<b>359,96</b>	<b>40,03</b>	<b>183,01</b>

День: пятница, 5 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,8%								
46	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>37,77</b>	<b>33,49</b>	<b>102,42</b>	<b>744,35</b>	<b>1,03</b>	<b>36,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,49</b>	<b>269,84</b>	<b>499,1</b>	<b>128,59</b>	<b>12,15</b>

День: суббота, 6 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,7%								
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
93	Розовое пюре	150	2,85	4,95	19,35	125,7	0,11	20,3	0,46	0,2	87,6	64	19,22	0,82
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>45,27</b>	<b>32,59</b>	<b>111,17</b>	<b>737,4</b>	<b>1,22</b>	<b>53,6</b>	<b>0,68</b>	<b>2,33</b>	<b>193,7</b>	<b>730,6</b>	<b>166,42</b>	<b>9,56</b>

День: понедельник, 7 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,9%								
84	Рыба отварная с овощами	100	16,86	38,1	38,1	245	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
97	Отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	115	0,08	2,42	0,92	0,75	92,94	103,55	23,52	2,7
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,01	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>35,13</b>	<b>50,09</b>	<b>135,77</b>	<b>737,3</b>	<b>1,09</b>	<b>17,8</b>	<b>1,03</b>	<b>9,767</b>	<b>203,85</b>	<b>314,93</b>	<b>112,45</b>	<b>8,2</b>

День: вторник, 8 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,7%								
41	Щи из свежей капусты	200	3,8	5,9	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
209	Каша гречневая	150	5,25	6,15	35,25	240	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,37</b>	<b>19,19</b>	<b>108,37</b>	<b>667,15</b>	<b>1,04</b>	<b>20,83</b>	<b>0,9</b>	<b>9,3</b>	<b>183,4</b>	<b>249,73</b>	<b>120,95</b>	<b>6,18</b>

День: среда, 9 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,9%								
43	Рассольник	200	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>34,87</b>	<b>32,59</b>	<b>84,52</b>	<b>654,35</b>	<b>1,15</b>	<b>89,91</b>	<b>1,39</b>	<b>3,74</b>	<b>289,12</b>	<b>399,92</b>	<b>77,58</b>	<b>9,8</b>

День: четверг, 10 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					35,1%								
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,96</b>	<b>26,1</b>	<b>137,74</b>	<b>748,2</b>	<b>1,05</b>	<b>15,71</b>	<b>1,13</b>	<b>1,97</b>	<b>188,02</b>	<b>512</b>	<b>84,26</b>	<b>184,31</b>

День: пятница, 11 день  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,8%								
60	Суп с яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
104	Пюре розовое	180	3,78	9,38	27,55	110,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>46,5</b>	<b>37,02</b>	<b>112,27</b>	<b>749,95</b>	<b>1,81</b>	<b>96,34</b>	<b>0,2</b>	<b>3,61</b>	<b>242,14</b>	<b>809,19</b>	<b>231,38</b>	<b>12,19</b>

День: суббота, 12 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,9%								
39	Борщ с капустой и картофелем	200	5,5	4,9	10,5	116	0,5	10,32	2,4	27,56	42,4	20,96	8,5	0,68
97	Отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,77</b>	<b>18,19</b>	<b>94,37</b>	<b>737</b>	<b>1,53</b>	<b>19,42</b>	<b>2,9</b>	<b>30,2</b>	<b>167,46</b>	<b>461,94</b>	<b>76,39</b>	<b>4,63</b>

День: понедельник, 1 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
21	Суп крестьянский	250	2,5	3	18,3	113	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
209	Каша гречневая	200	6,1	6,66	27,36	194	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
29	Котлета	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
40	Компот из яблок	200	0,1	0,1	23,88	97,6	-	2,9	0,01	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>=37,32</b>	<b>=33,8</b>	<b>=110,36</b>	<b>696,8</b>	<b>0,7</b>	<b>9,1</b>	<b>1,32</b>	<b>1,36</b>	<b>158,17</b>	<b>625,48</b>	<b>125,79</b>	<b>6,8</b>

День: вторник, 2 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
92	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,10	0,07	0,15	87,6	63,85	23,53	0,78
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>41,27</b>	<b>35,99</b>	<b>111,92</b>	<b>736,7</b>	<b>1,12</b>	<b>21,27</b>	<b>1,06</b>	<b>1,81</b>	<b>245,84</b>	<b>590,3</b>	<b>168,05</b>	<b>11,18</b>

День: среда, 3 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,8%								
41	Щи из свежей капусты	250	3,8	5,95	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
94	Рис припущенный	200	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>25,96</b>	<b>19,75</b>	<b>122,34</b>	<b>630,65</b>	<b>1,12</b>	<b>27,4</b>	<b>101,25</b>	<b>1,65</b>	<b>151,32</b>	<b>620,38</b>	<b>115,99</b>	<b>5,09</b>

День: четверг, 4 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,7%								
43	Рассольник	250	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0,00	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	200	3,78	9,38	27,55	210,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>27,92</b>	<b>98,17</b>	<b>665,80</b>	<b>1,05</b>	<b>19,59</b>	<b>0,24</b>	<b>5,01</b>	<b>222,36</b>	<b>359,96</b>	<b>40,03</b>	<b>183,01</b>

День: пятница, 5 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,8%								
46	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>37,77</b>	<b>33,49</b>	<b>102,42</b>	<b>744,35</b>	<b>1,03</b>	<b>36,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,49</b>	<b>269,84</b>	<b>499,1</b>	<b>128,59</b>	<b>12,15</b>

День: суббота, 6 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,7%								
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
93	Розовое пюре	200	2,85	4,95	19,35	125,7	0,11	20,3	0,46	0,2	87,6	64	19,22	0,82
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>45,27</b>	<b>32,59</b>	<b>111,17</b>	<b>737,4</b>	<b>1,22</b>	<b>53,6</b>	<b>0,68</b>	<b>2,33</b>	<b>193,7</b>	<b>730,6</b>	<b>166,42</b>	<b>9,56</b>

День: понедельник, 7 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,9%								
84	Рыба отварная с овощами	100	16,86	38,1	38,1	245	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
97	Отварные макаронные изделия	200	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,9	5,2	17,8	115	0,08	2,42	0,92	0,75	92,94	103,55	23,52	2,7
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,01	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>35,13</b>	<b>50,09</b>	<b>135,77</b>	<b>737,3</b>	<b>1,09</b>	<b>17,8</b>	<b>1,03</b>	<b>9,767</b>	<b>203,85</b>	<b>314,93</b>	<b>112,45</b>	<b>8,2</b>

День: вторник, 8 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,7%								
41	Щи из свежей капусты	250	3,8	5,9	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
209	Каша гречневая	200	5,25	6,15	35,25	240	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,37</b>	<b>19,19</b>	<b>108,37</b>	<b>667,15</b>	<b>1,04</b>	<b>20,83</b>	<b>0,9</b>	<b>9,3</b>	<b>183,4</b>	<b>249,73</b>	<b>120,95</b>	<b>6,18</b>

День: среда, 9 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,9%								
43	Рассольник	250	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>34,87</b>	<b>32,59</b>	<b>84,52</b>	<b>654,35</b>	<b>1,15</b>	<b>89,91</b>	<b>1,39</b>	<b>3,74</b>	<b>289,12</b>	<b>399,92</b>	<b>77,58</b>	<b>9,8</b>

День: четверг, 10 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					35,1%								
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
94	Рис припущенный	200	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,96</b>	<b>26,1</b>	<b>137,74</b>	<b>748,2</b>	<b>1,05</b>	<b>15,71</b>	<b>1,13</b>	<b>1,97</b>	<b>188,02</b>	<b>512</b>	<b>84,26</b>	<b>184,31</b>

День: пятница, 11 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,8%								
60	Суп с яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
104	Пюре розовое	200	3,78	9,38	27,55	110,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>46,5</b>	<b>37,02</b>	<b>112,27</b>	<b>749,95</b>	<b>1,81</b>	<b>96,34</b>	<b>0,2</b>	<b>3,61</b>	<b>242,14</b>	<b>809,19</b>	<b>231,38</b>	<b>12,19</b>

День: суббота, 12 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>					34,9%								
39	Борщ с капустой и картофелем	250	5,5	4,9	10,5	116	0,5	10,32	2,4	27,56	42,4	20,96	8,5	0,68
97	Отварные макаронные изделия	200	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,77</b>	<b>18,19</b>	<b>94,37</b>	<b>737</b>	<b>1,53</b>	<b>19,42</b>	<b>2,9</b>	<b>30,2</b>	<b>167,46</b>	<b>461,94</b>	<b>76,39</b>	<b>4,63</b>

**Итого за 12 дней:**

Прием пищи, наименование блюдов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7-11 лет	430,72	394,98	1473,63	8737,2	14,46	443,76	212,33	73,077	2599,84	6414,55	1539,77	456,49
<b>Итого:</b>	<b>430,72</b>	<b>394,98</b>	<b>1473,63</b>	<b>8737,2</b>	<b>14,46</b>	<b>443,76</b>	<b>212,33</b>	<b>73,077</b>	<b>2599,84</b>	<b>6414,55</b>	<b>1539,77</b>	<b>456,49</b>
11-18 лет	430,72	394,98	1473,63	8737,2	14,46	443,76	212,33	73,077	2599,84	6414,55	1539,77	456,49
<b>Итого:</b>	<b>430,72</b>	<b>394,98</b>	<b>1473,63</b>	<b>8737,2</b>	<b>14,46</b>	<b>443,76</b>	<b>212,33</b>	<b>73,077</b>	<b>2599,84</b>	<b>6414,55</b>	<b>1539,77</b>	<b>456,49</b>