


Согласовано
Завхоз МБОУ
«Дундайска СОШ»

(Иванов Е.М.)
ES. D8 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дундайска СОШ»

(Богданова Л.В.)

Приказ № 87/1 от 05.08 2024г.

МБОУ «Дундайска СОШ»
Перспективное меню.
Горячее питание 7-11 лет
(с 01.09.2024г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
109	Суп лапша с кур. мясом	200	12,51	11,63	47,21	474,21	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
276	Котлета мясная запеченная	90	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
196	Гречневый гарнир с маслом	150	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	150												
	Итого		45,08	28,161	151,42	1250,4	0,39	11,49	4,73	1,88	119,43	652,18	221,35	10,60

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
93	Щи с куриным мясом	200	11,83	11,57	37,26	427,33	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,3	85,1	0,65
209	Макароны отварные	150	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	01,00
316	Курица запечённая	90	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Вода	150												
	Итого		26,36	27,64	175,14	1310,42	0,27	47,02	170,3	7,14	137,28	320,21	167,78	7,4

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
115	Суп харчо с куриным мясом	200	11,94	11,61	47,64	473,13	0,15	5,83	-	2,25	41,48	137,78	38,25	1,83
333	Картофельное пюре с маслом	150	4,72	8,77	37,23	238,9	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
248	Горбуша запеченная	90	21	8,98	-	164,98	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	12,90	0,40
481	Какао/ Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	150												
	Итого		46,25	35,65	137	1175,62	1,45	21,41	39,71	3,92	254,86	554,54	130,61	6,13

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	200	14,37	11,61	43,32	467,37	0,15	1,00	-	1,00	82,5	327,5	47,5	2,25
293	Плов с куриным мясом	200	15,57	21,51	36,21	551,78	0,24	6,45	108,8	3,47	137,71	383,78	162,46	26,99
432	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Вода	150												
	Итого		34,8	35,23	135,24	1275,67	0,50	56,45	241,8	5,89	251,61	781,08	247,56	30,72

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
136	Уха из филе минтая	200	0,03	-	27,6	110,52	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
276	Тефтеля запеченная	90	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
326	Рис отварной	150	2,88	7,65	31,05	198,10	0,03	-	36	0,8	3,48	82	25,34	0,70
	Булочка с повидлом / маком/ванилином	70	8,02	7,49	53,75	345,95	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	-
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
431	Компот из сухоф-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
52	Салат овощной с рас.маслом.	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Вода	150												
	Итого		21,98	44,45	192,35	1311,82	0,32	44,12	76,71	5,18	147,18	618,97	155,59	7,09

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
101	Суп рассольник с куриным мясом	200	12,42	11,84	60,60	530,28	0,10	7,5	-	2,40	16,55	34,95	28,00	1,03
276	Тефтеля запеченная	90	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
196	Каша гречневая/ масло	150	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	150												
	Итого		27,59	39,621	136,46	1124,27	0,42	19,37	23,39	3,42	99,08	507,55	228,73	12,21

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с куриным мясом	200	12,96	11,67	47,01	465,14	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
209	Макароны отварные	150	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	1,00
364	Соус томатный	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
316	Курица запечённая	90	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Вода	150												
	Итого		27,49	27,741	184,89	1348,23	0,26	33,62	170,3	7,53	113,25	314,53	95,98	7,23

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
109	Суп лапша с куриным мясом	200	12,51	11,63	47,21	474,21	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
312	Овощное рагу с куриным мясом	200	16,08	12,92	36,26	560,79	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
481	Какао / Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	150												
	Итого		37,18	30,84	160,35	1333,61	0,54	40,42	0,06	2,57	226,42	676,09	125,33	8,05

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	200	14,37	11,61	43,32	467,37	0,15	1,00	-	1,00	82,5	327,5	47,5	2,25
293	Плов с куриным мясом	200	15,57	12,51	36,21	551,78	0,24	6,45	108,8	3,47	137,71	383,78	162,46	26,99
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
432	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Вода	150												
	Итого		39,15	28,18	159,99	1405,67	0,5	56,45	241,8	5,89	251,61	781,08	247,56	30,72

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
136	Суп уха из филе минтая	200	0,03	-	27,6	110,52	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
196	Гречневый гарнир/масло	140	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
276	Котлета запеченная	90	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
431	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,08	-	0,20	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Булочка с повидлом/маком/ванилином	70	8,02	7,49	53,75	345,95	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	-
52	Салат овощной с раст.маслом	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16,00	0,52
	Вода	150												
	Итого		38,47	26,41	132,58	1015,07	1,02	40,37	4,75	4,11	156,40	709,65	267,37	9,99

Рецепты блюд составлены
 при использовании сборника
 рецептур блюд и кулинарных
 изделий автора Н.Э. Харченко 2022года.
 Меню составила завхоз
 Иванова Е.М.

Согласовано
Завхоз МБОУ
«Дундайская СОШ»

(Иванова Е.М.)
05.08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дундайская СОШ»

(Иванова Л.В.)

Приказ № 87/1 от 05.08 2024г.

МБОУ «Дундайская СОШ»
Перспективное меню.
Горячее питание 12-18 лет
(с 01.09.2024г.)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
109	Суп лапша с кур. мясом	250	13,91	12,93	52,46	526,9	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
276	Котлета мясная запеченная	100	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
196	Гречневый гарнир с маслом	180	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Нарезка: огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	250												
	Итого		45,69	26,281	135,73	1170,59	0,4	11,68	4,73	1,94	126,33	692,83	290,83	10,71

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
93	Щи с куриным мясом	250	13,15	12,86	41,4	474,82	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,3	85,1	0,65
209	Макароны отварные	180	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	01,00
316	Курица запеченная	100	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Вода	250												
	Итого		26,85	27,721	183,37	1356,41	0,27	47,02	170,3	7,14	137,28	320,21	167,78	7,4

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
115	Суп харчо с куриным мясом	250	13,27	12,91	52,94	525,7	0,18	1,20	-	1,20	99,9	393	57	2,7
333	Картофельное пюре с маслом	180	4,72	8,77	37,23	238,9	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
248	Горбуша запеченная	100	21	8,98	-	164,98	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	12,90	0,40
481	Какао/ Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	250												
	Итого		46,79	35,72	146,11	1225,69	1,48	16,78	39,71	2,87	313,28	809,76	149,36	7

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	519,3	0,18	1,20	-	1,20	99,9	393	57	2,7
293	Плов с куриным мясом	250	17,31	13,91	40,24	613,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,70	29,68
432	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Вода	250												
	Итого		37,31	27,72	148,18	1387,41	0,55	57,29	252,68	6,43	282,78	884,95	273,3	33,86

День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
136	Суп уха из филе минтая	250	0,03	-	27,6	110,52	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
276	Тефтеля запеченная	100	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
326	Рис отварной	180	2,88	7,65	31,05	198,10	0,03	-	36	0,8	3,48	82	25,34	0,70
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
431	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
52	Салат овощной с рас.маслом.	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Вода	250												
	Итого		13,01	35,71	141,85	960,37	0,32	44,12	76,71	5,18	147,18	618,97	155,59	70,9

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп рассольник с куриным мясом	250	13,81	13,16	67,34	589,2	0,10	7,5	-	2,40	38,50	34,95	28,00	1,03
276	Тефтеля запеченная	100	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
196	Каша гречневая/ масло	180	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Вода	250												
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		28,19	39,711	147,01	1180,69	0,42	19,37	23,39	3,42	121,03	507,55	228,73	12,21

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с куриным мясом	250	14,41	12,96	52,24	516,83	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
209	Макароны отварные	180	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	1,00
364	Соус томатный	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
316	Курица запеченная	100	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Вода	250												
	Итого		28,11	27,821	194,21	1398,42	0,29	39,33	170,3	7,67	138,44	349,54	114,12	8,16

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
109	Суп лапша с куриным мясом	250	13,91	12,93	52,46	526,9	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
312	Овощное рагу с куриным мясом	250	17,87	14,36	40,29	623,10	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
481	Какао / Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	100	8,7	3,9	4,9,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	250												
	Итого		39,58	32,35	148,69	1446,11	0,55	40,61	0,06	2,63	233,32	716,74	128,48	8,16

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

Обед


№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	519,3	0,18	1,20	-	1,20	99,9	393	57	2,7
293	Плов с куриным мясом	200	17,31	13,91	40,24	613,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,20	29,68
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
432	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Итого		27,10	27,62	200,04	1436,52	0,37	51,90	206,30	4,39	179,08	701,78	147,69	7,16

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18лет

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
136	Суп уха из филе минтая	250	0,03	-	27,6	110,52	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
196	Гречневый гарнир/масло	180	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
276	Котлета запеченная	100	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
431	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,08	-	0,20	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
52	Салат овощной с раст.маслом	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Итого		33,17	23,21	111,08	879,57	0,51	40,37	4,75	4,11	156,4	709,65	267,37	9,99

Рецепты блюд составлены
 при использовании сборника
 рецептур блюд и кулинарных
 изделий автора Н.Э. Харченко 2022 года.
 Меню составила завхоз
 Иванова Е.М.

Согласовано
Завхоз МБОУ
«Дундайская СОШ»

(Иванова Е.М.)
CS-08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дундайская СОШ»

(Богданова Д.В.)
Приказ № 87/1 от CS-08 2024г



МБОУ «Дундайская СОШ»
Перспективное меню.
Горячее питание (Интернат 7-11 лет)
(с 01.09.2024г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
679	Каша пшеничная с маслом	200	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Биоогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого		16,34	17,041	67,61	478,89	2,9	0,97	2,4	2,62	62,8	168,93	70,73	4,57

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
109	Суп лапша с кур. мясом	200	12,51	11,63	47,21	474,21	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
276	Котлета мясная запеченная	90	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
196	Гречневый гарнир с маслом	150	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Печенье	40	1,28	1,12	32,36	140	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
	Вода	150												
	Итого		45,72	27,331	159,03	1260,4	0,41	11,49	17,73	2,14	127,63	699,58	224,35	10,8

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
196	Каша рисовая с маслом	200	4,4	12,1	33,815	272,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
504	Блины с повидлом	60	8,26	13,44	45,77	335,8	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,8
	Итого		17,27	27,541	115,475	776,79	4,16	1,71	32,7	7,1	169,24	195,11	49,31	7,63

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
93	Щи с куриным мясом	200	11,83	11,57	37,26	427,33	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,3	85,1	0,65
209	Макароны отварные	150	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	1,00
316	Курица запеченная	90	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40	143,33	20,00	2,00
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
511	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Пряник	30	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Вода	150												
	Итого		29,11	30,841	210,59	1490,42	0,29	47,02	183,3	7,4	145,48	337,61	170,78	7,6

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша манная с маслом	200	3,74	9,25	17,14	163,9	0,04	-	-	1,38	15	22,50	6,25	0,25
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого		8,29	11,251	53,03	332,29	0,08	0,27	-	1,90	37,8	79,43	31,18	2,82

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
115	Суп харчо с куриным мясом	200	11,94	11,61	47,64	473,13	0,15	5,83	-	2,25	41,48	137,78	38,25	1,83
333	Картофельное пюре с маслом	150	4,72	8,77	37,23	238,9	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
248	Горбуша запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0.05	0.5	6.5	0.9	19.6	151.9	12.9	0.4
481	Какао/ Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Зефир	50	0,08	0,01	7,98	32,6	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
	Вода	150												
	Итого		46,33	35,66	142,74	1208,22	1,45	21,41	39,71	3,92	256,86	555,04	131,61	6,33

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
679	Каша пшеничная с маслом	200	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		14,02	16,471	59,21	425,49	0,21	0,38	39	2,12	182,8	243,93	72,18	4,12

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	200	14,37	11,61	43,32	467,37	0,15	1,00	-	1,00	82,5	327,5	47,5	2,25
293	Плов с куриным мясом	150	15,57	12,51	36,21	551,78	0,24	6,45	108,8	3,47	137,71	383,78	162,46	26,99
432	Кисель	200	0,03	27,6	27,5	110,8	0,01	1,83	-	-	13,98	9,06	4,16	0,14
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	4	28	15	4,7	1,4	-	5	5
	Мандарин	110	0,4	0,1	12,1	57	0,8	4,8	0,1	-	0,9	-	1,8	1
	Вода	150												
	Итого		35,2	53,93	147,24	1332,95	5,24	42,08	123,9	9,69	245,69	755,14	234,12	35,82

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Суп молочный с мак.изд. с маслом	200	3,68	5,85	14,45	132,45	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
511	Булочка с повидлом/маком/ванилин ом.	70	8,02	7,49	53,75	345,95	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	-
	Итого		16,25	15,341	104,09	646,79	2,43	0,63	33,36	14,05	202,86	174,61	43,1	2,83

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
136	Суп уха из филе минтая	200	0,03	-	27,6	110,25	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
286	Тефтеля запеченная	80	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
326	Рис отварной	120	2,88	7,65	31,05	198,1	0,03	-	36	0,8	3,48	82	25,34	0,7
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
431	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,80	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Мармелад	30	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
52	Салат овощной с рас.маслом.	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
	Вода	150												
	Итого		14,01	36,96	178,3	1126,1	0,32	44,12	76,71	5,18	149,18	619,47	156,59	6,67

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша манная с маслом	200	3,74	9,25	17,14	163,9	0,04	-	-	1,38	15,00	22,50	6,25	0,25
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Биоюгурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		14,09	16,251	61,34	440,29	2,78	0,97	2,4	2,40	137,8	79,43	40,23	3,42

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
101	Суп рассольник с куриным мясом	200	12,42	11,84	60,60	530,28	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
286	Тефтеля запеченная	80	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
196	Гречневый гарнир/масло	150	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	150												
	Печенье	20	1,28	1,12	32,36	140	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
	Итого		28,78	40,741	168,82	1264,27	0,49	26,17	36,39	3,71	107,28	524,95	231,73	12,41

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша рисовая с маслом	200	4,4	12,1	33,815	272,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
504	Блины с маслом	60	8,26	13,44	45,77	335,8	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,8
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		17,21	27,541	115,475	776,79	4,16	1,71	32,7	7,10	169,24	195,11	49,31	5,24

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с куриным мясом	200	12,96	11,67	47,01	465,14	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48
209	Макаронные изделия отварные	150	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	1,00
364	Соус томатный	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
672	Курица запеченная	200	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	160	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
52	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Вода	150												
	Пряник	30	2,72	3,2	35,45	180	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		30,21	30,941	220,34	1528,23	0,28	33,62	183,3	7,79	121,45	331,93	98,98	7,43

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
679	Каша пшеничная с маслом	200	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		14,02	16,471	59,21	425,49	0,21	0,38	39	2,12	182,8	243,93	72,18	4,12

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
109	Суп лапша с куриным мясом	200	12,51	11,63	47,21	474,21	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
312	Овощное рагу с куриным мясом	200	16,08	12,92	36,26	560,79	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
481	Какао / Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	80	0,64	0,08	2,24	12	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Вода	150												
	Печенье	20	1,28	1,12	32,36	140	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		38,46	31,96	167,96	1473,61	0,56	40,42	13,06	2,83	234,62	693,49	98,33	8,25

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша манная маслом	200	3,74	9,25	17,14	163,9	0,04	-	-	1,38	15,00	22,50	6,25	0,25
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Оладьи с повидлом	50	8,3	14,6	72,5	440	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого		16,59	25,851	125,53	772,29	4,16	1,35	-	8,38	51,6	107,87	38,5	7,62

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	200	14,37	11,61	43,32	467,37	0,15	1,00	-	1.00	82,5	327,5	47,5	2,25
293	Плов с куриным мясом	200	15,57	12,51	36,21	551,78	0,24	6,45	108,8	3,47	137,71	383,78	162,46	26,99
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	80	0,48	0,16	3,36	16	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
432	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	10	75,8	-	2,2
	Вода	150												
	Итого		35,2	26,63	145,04	1322,67	0,53	66,45	241,8	5,89	261,61	856,88	247,56	32,92

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Суп молочный с мак.изд. маслом	200	3.68	5.85	14.45	132.45	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
431	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Пирог/Руллет/Рогалик	70	8,02	7,49	53,75	345,95	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11	-
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого		19,73	19,771	104,09	701,39	2,44	0,74	72,36	14,05	334,86	249,61	48,35	2,98

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
136	Суп уха из филе минтая	200	0,03	-	27,6	110,52	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
196	Гречневый гарнир/масло	150	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
276	Котлета запеченная	80	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
431	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
52	Салат овощной с раст.маслом	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Вода	150												
	Итого		38,47	26,41	132,58	1015,07	0,51	41,09	4,75	4,11	156,4	709,65	267,37	9,99

Рецепты блюд составлены при использовании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий автора Н.Э. Харченко

2020 года.

Меню составил завхоз школы:

Иванова Е.М.

Согласовано
Завхоз МБОУ
«Дунайская СОШ»

(Иванова Е.М.)
« 5 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дунайская СОШ»

(Голитина Л.В.)

Приказ № 95 от « 05 » 08 2023г.



МБОУ «Дунайская СОШ»
Перевозчиковое меню (ОВЗ 12-18 лет)
Горячее питание
(с 01.09.2023г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша пшеничная с маслом	250	4,4	10,1	36,8	340,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Биойогурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Итого		14,2	15,601	81,39	601,99	2,87	1,33	35,1	1,12	167,44	166,67	45,79	3,43

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
109	Суп лапша с кур. мясом	250	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
196	Котлета мясная запеченная	100	21	9,34	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	100	8,7	3,9	43,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Гречневый гарнир с маслом	180	6,38	8,9	34,13	233,6	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	-	10	0,06	0,1	23	-	14	0,6
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Печенье	30	2,56	2,24	64,72	280	0,04	-	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		56,01	41,24	234,95	1768,39	3,11	78,68	31,63	3,76	156,13	678,13	233,8	12,81

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
196	Каша рисовая с маслом	250	4,4	12,1	33,815	272,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
52	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Блины с повидлом	60	8,26	13,44	45,77	335,8	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,8
	Сыр порциями	25	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Итого		21,85	33,441	115,48	845,59	4,17	1,85	84,7	7,1	345,24	295,11	56,31	7,83

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2793	Щи с куриным мясом	250	13,15	12,86	41,4	474,82	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,3	85,1	0,65
196	Макаронны отварные	180	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	1
316	Курица запеченная	100	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5
	Пряник	30	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		35,3	34,421	189,44	1680,52	0,35	57,02	183,3	7,4	157,48	365,61	178,78	8,1

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша манная с маслом	250	3,74	9,25	17,14	163,9	0,04	-		1,38	15	22,5	6,25	0,25
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Масло порциями	10	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Сыр порциями	25	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Итого		22,93	17,151	61,23	405,19	0,09	75,41	52	1,9	213,8	179,43	39,18	5,02

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
115	Суп харчо с куриным мясом	250	13,27	12,91	52,94	525,7	0,18	1,2	-	1,2	99,9	393	57	2,7
333	Картофельное пюре с маслом	180	4,72	8,77	37,23	238,9	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
248	Горбуша запеченная	100	21	8,98	-	164,98	0,05	0,5	6,5	0,9	19,6	151,9	12,9	0,4
481	Какао/ Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33		-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	100	8,7	3,9	43,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	10	75,8	-	2,2
	Зефир	50	0,08	0,01	7,98	32,6	0,04	-	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		55,57	39,33	179,93	1440,79	1,55	26,78	65,72	3,39	339,68	920,36	155,36	9,6

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
168	Каша пшеничная с маслом	250	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
183	Оладьи из кабачков/картофеля	50	8,3	14,6	72,5	440	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
	Сыр порциями	25	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Итого		23,48	32,541	131,71	883,69	4,29	1,49	52	8,6	240,6	297,37	81,25	8,97

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	219,3	0,18	1,20	-	1,2	99,9	393	57	2,7
293	Плов с куриным мясом	250	17,31	13,91	40,24	613,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
	Кисель	200	0.03	-	27.6	110,52	0.01	24	-	0.2	8.2	9.00	4.4	0.14
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Груша	200	0,4	0,1	12,1	57	0,8	4,8	0,1	-	0,9	-	1,8	1
	Итого		43,01	31,02	181,78	1279,91	1,35	62,09	252,78	6,43	283,68	884,95	275,1	34,86

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Суп молочный с мак.изд. с маслом	250	3,68	5,85	14,45	132,45	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Масло сливочное порциями	10	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Сыр порциями	25	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Булочка с повидлом/маком/ванилин ом.	70	8,02	9,49	43,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого		30,89	23,241	102,29	719,69	0,16	78,12	184,7	1,28	344,87	314,09	57,93	6,14

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
136	Суп уха из филе минтая	250	0,03	-	27,6	110,52	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
276	Тефтеля запеченная	100	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
364	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
326	Рис отварной	180	2,88	7,65	31,25	198,10	0,03	-	36	0,8	3,48	82	25,34	0,70
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
432	Компот из сух-тов	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Мармелад	20	0,05	-	39,7	160,5	-	-	-	-	2	0,5	1	0,2
52	Салат овощной с рас.маслом.	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Итого		18,9	39,11	232	1350,54	4,31	109,32	77,81	6,48	155,04	583,97	130,79	7,07

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
196	Каша манная с маслом	250	4,4	10,1	36,8	340,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
431	Сыр порциями	25	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Масло сливочное порциями	10	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Биоюгурт	200	5,8	5	8,4	108	2,7	0,7	2,4	0,5	12	-	3,8	0,6
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого		29,39	23,001	89,59	386,09	2,79	76,47	87,1	1,12	343,44	266,67	59,73	3,63
	Обед													
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
101	Суп рассольник с куриным мясом	250	13,81	13,16	67,34	589,2	0,10	7,5	-	2,40	38,50	34,95	28	1,03
276	Тефтеля запеченная	100	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
364	Гарнир гречневый с маслом	180	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
672	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: огурцы свежие	100	1,47	9,22	5,6	111,3	-	10	0,06	0,1	23	-	14	0,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	4	42	1,1	1,3	3,5	1,5	2,8	0,6
	Печенье	30	1,28	1,12	32,36	140	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		36,24	53,351	211,17	1590,49	4,41	61,37	37,49	4,90	142,73	484,45	234,53	13,01

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша рисовая с маслом	250	4,4	12,1	33,815	272,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Блины с маслом	60	8,26	13,44	45,77	335,8	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		23,65	33,441	115,475	849,59	4,17	1,85	84,7	7,1	345,24	295,11	56,31	7,83

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с куриным мясом	250	14,41	12,96	52,24	516,83	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
209	Макароны отварные	180	5,28	7,75	37,58	234,60	0,08	-	-	2,6	16	46	10	1,00
364	Соус томатный	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
316	Курица запеченная	100	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
52	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Груша	200	0,4	0,1	12,1	57	0,8	4,8	0,1	-	0,9	-	1,8	1
	Пряник	30	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		36,56	34,321	263,26	1770,92	1,11	44,13	183,4	7,93	147,54	366,94	118,92	9,36

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша пшеничная с маслом	250	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	25	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	Масло сливочное порциями	10	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		25,18	17,941	67,41	443,79	0,21	75,41	52	2,12	226,8	268,93	74,93	6,17

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
109	Суп лапша с куриным мясом	250	13,91	12,93	52,46	526,9	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
312	Овощное рагу с куриным мясом	250	17,87	14,36	40,29	623,1	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
481	Какао / Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5
	Зефир	50	0,48	0,06	47,88	195,6	0,02	-	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		45,76	35,91	228,47	1824,21	0,63	50,61	13,06	2,89	253,52	762,14	139,48	8,86

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша манная с маслом	250	3,4	3,96	27,83	161	0,03	-	20	-	8,6	29,4	5,9	0,36
511	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2,13
431	Сыр порциями	10	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
183	Оладьи с повидлом	60	8,3	14,6	72,5	440	4,08	1,08	-	6,48	13,8	28,44	7,32	4,80
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Итого		20,89	26,461	136,22	842,19	4,16	1,49	72	7	221,2	214,77	45,15	7,93

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
107	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	519,3	0,18	1,20	-	1,2	99,9	393	57	27
293	Плов с куриным мясом	180	17,31	13,91	40,24	613,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,70	29,68
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,2	20	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
432	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	10	75,8	-	2,2
	Итого		43,01	31,32	179,48	1569,91	0,58	67,29	252,68	6,43	292,78	960,75	273,3	60,36

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Суп молочный с мак.изд. маслом	250	3,68	5,85	14,45	132,45	0,04	0,36	32,7	0,10	132,6	109,74	17,06	0,26
672	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	25	4,64	5,9	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
511	Пирог/Руллет/Рогалик	70	8,02	7,49	53,75	345,95	2,35	-	0,66	13,43	47,42	47,42	7,94	1,11
	Хлеб	50	4,35	1,95	24,75	130	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		20,89	21,241	104,09	719,59	2,44	0,77	85,36	14,05	378,82	314,09	56,93	4,14

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
136	Суп уха из филе минтая	250	0,03	-	27,6	110,52	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
196	Гречневый гарнир/масло	180	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
276	Котлета запеченная	80	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
431	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	100	8,7	3,9	49,5	260	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
52	Салат овощной с раст.маслом	100	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	2,7	67	0,9	1,3	3,4	1,5	3,3	1,7
	Итого		40,27	26,81	148,78	1101,07	3,21	108,09	5,69	5,41	159,8	711,15	270,67	11,69

Рецепты блюд составлены
 при использовании сборника
 рецептов блюд и кулинарных
 изделий автора Н.Э. Харченко 2020 года.
 Меню составила завхоз
 Иванова Е.М.

Согласовано
Завхоз МБОУ
«Дундайска СОШ»

(Иванова Е.М.)
05.08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дундайска СОШ»

(Богданова Т.В.)
Приказ № 95 от 05.08 2023г.


МБОУ «Дундайска СОШ»
Перспективное меню.
Гарантированное (Интерим 7-11 лет)
(с 01.09,2023г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша пшеничная с маслом	200	4.4	10.1	36,8	340,6	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Масло сливочное порциями	30	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Сыр порциями	16	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого	200	5,8	5	8,4	108	-	-	-	-	-	-	-	-
			17,68	21.491	78.405	588,67	0.09	0,74	71,7	0.62	287,44	241,67	48,24	4,98

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Суп лапша с кур. мясом	200	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
196	Котлета мясная запеченная	60	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	150	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Гречневый гарнир с маслом	140	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Нарезка: огурцы свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		46,75	34,521	112,11	770,69	0,4	11,68	4,73	1,94	126,33	692,83	224,5	10,71

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Пряник	10	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		2,95	3,251	46,59	218,39	0,02	0,27	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Курица запеченная	60	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2
196	Макароны отварные/масло	150	5,28	5,42	37,58	190,2	-	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб	150	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	140	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
	Итого		21,41	40,82	101,03	638,95	0,24	-	-	2,77	45,4	328,6	166	6,8

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5
196	Итого		0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша рисовая с маслом	200	4.4	10.1	36,8	340,6	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		11,88	15,031	72,99	548,59	0,09	0,74	71,7	0,62	287,44	241,67	47,24	2,98

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
276	Щи с куриным мясом	200	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
196	Макароны отварные	150	5,28	5,42	37,58	190,2	-	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Курица запеченная	60	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		19,64	31,2	133,45	875,55	0,18	45,47	150,3	4,47	97,76	210,35	79,55	6,41

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Вафли	10	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,54	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	200	9,9	13,77	23,68	342,9	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
196	Хлеб	150	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Блины с повидлом	60	8,26	13,44	45,77	335,8	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
	Итого		22,16	29,061	110,47	832,09	4,53	29,49	-	17,3	72,99	370,3	89,07	11,83

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4
196	Итого		0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Каша манная с маслом	200	4.4	10.1	36,8	340,6	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Масло порциями	30	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Итого		18,4	10,601	81,19	494,09	0,08	75,63	32,7	0,62	155,44	166,67	42,99	4,83

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
261	Суп харчо с куриным мясом	200	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,20	-	1,20	99,9	393	57	2,7
209	Картофельное пюре с маслом	140	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
364	Горбуша запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0.05	0,5	6,5	0.9	19,6	151,9	12,9	0,4
481	Какао/ Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: огурцы свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		47,86	34,56	94,81	897,41	1,48	16,78	39,71	2,87	313,28	809,76	149,36	7

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Печенье	10	1,28	1,12	32,36	140	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,27	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Гречневый гарнир/масло	140	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
196	Тефтеля запеченная	60	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		31,38	9,381	76,18	588,59	0,32	0,54	4,67	1,45	71,93	406,93	191,6	9,45

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Мандарин	200	0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15
196	Итого		0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша пшенная с маслом	200	5,99	10,04	23,32	202,5	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		13,47	14,971	59,51	410,49	0,21	0,38	39	2,12	182,8	243,93	72,18	4,12

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп гороховый с куриным мясом	200	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,20	-	1,2	99,9	393	57	2,7
293	Плов с куриным мясом	200	17,31	21,91	34,94	412,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
432	Кисель	200	0.03	0,04	27.6	110,08	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Итого		38,58	44,53	141,33	952,77	0,55	57,29	252,68	6,43	282,78	884,95	273,3	33,86

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Пряник	10	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22. 3	11.73	2.13
	Итого		8,7	10,851	77,84	437,39	0,12	0,27	-	1,3	35,6	102,13	25,73	4,03

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Картофельное пюре	140	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
196	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Курица запеченная	60	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Булочка с маком, повидлом ,ванилин.	70	8,02	7,49	53,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого		20,96	19,911	180,52	1128,14	1,32	8,07	70,45	2,3	118,78	338,28	87,32	6,82

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Апельсин	200	0,4	-	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6
196	Итого		0,4	-	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп молочный с мак.изд. с маслом	200	3,68	5,85	14,45	132,45	0,04	0,36	32,7	0,10	132,6	109,74	17,06	0,26
52	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Масло сливочное порциями	30	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Булочка с повидлом/маком/ванилином	70	8,02	7,49	53,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого		25,7	19,742	112,59	631,89	0,15	77,98	32,7	1,28	168,83	214,09	50,93	5,94

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
316	Суп уха из филе минтая	200	9,8	0,6	2,6	54,80	0,58	3,56	145,80	0,266	33,08	121,20	30,80	0,56
672	Тефтеля запеченная	60	21	9,24	25,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Рис отварной													
	Хлеб	50	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
	Салат овощной с рас.маслом.	280	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Итого		36,56	28,65	196,15	973	0,75	600,52	22,65	4,76	293,4	980,28	319,782	19,45

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша манная с маслом	200	3,74	9,25	17,14	163,9	0,04	-	-	1,38	15	22,50	6,25	0,25
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Масло сливочное порциями	30	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		21,22	14,181	61,53	371,99	0,09	75,38	39	1,9	169,8	154,43	37,43	4,97

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
261	Суп рассольник с куриным мясом	200	2,10	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
209	Тефтеля запеченная	60	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
364	Каша гречневая/ масло	130	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
432	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		17,55	39,511	92,79	774,89	0,4	17,9	23,39	1,02	103,69	530,46	263,97	11,96

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Печенье	10	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,54	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Гречневый гарнир/масло	140	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
196	Котлета запеченная	60	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	150	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		31,38	19,991	87,71	569,99	0,32	0,54	4,67	1,45	71,93	406,93	191,6	9,45

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4
196	Итого		0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша рисовая с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20	-	5,90	67	21,80	0,47
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		10,57	9,001	73,17	404,99	0,08	0,38	59	0,52	160,7	198,93	51,98	3,19

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
248	Борщ с куриным мясом	200	1,45	3,93	100,20	82	0,04	8,23	-	-	33,50	42,58	21,00	0,95
333	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21,00	-	4,86	37,17	21,12	1,11
364	Соус томатный	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Курица запеченная	60	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		19,93	30,32	215,73	867,55	0,23	38,93	38,3	2,52	89,46	217,50	96,37	7,08

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Вафли	10	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,54	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Плов с куриным мясом	200	17,31	21,91	34,94	413,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
196	Салат овощной с раст.маслом	280	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Оладьи с повидлом/кабачки/карт.	100	8,3	14,6	72,5	440	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
	Итого		27,88	46,571	126,38	1015,79	4,36	32,87	119,68	12,6	221,80	501,04	213,75	37,13

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Мандарин	200	0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15
196	Итого		0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша пшеничная с маслом	200	4,4	10,1	36,8	340,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Масло сливочное порциями	30	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		33	10,601	81,19	494,09	0,08	75,63	32,7	0,62	155,44	166,67	42,99	4,83

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
276	Суп лапша с куриным мясом	200	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
196	Овощное рагу с куриным мясом	200	9,9	13,77	22,68	342,9	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
481	Какао / Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		32,67	36,63	98,61	845,81	0,55	40,61	0,06	3,53	233,32	716,74	128,48	8,16

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Печенье	10	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		8,7	10,851	77,84	437,39	0,12	0,27	-	1,3	35,63	102,13	25,73	4,03

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Картофельное пюре/масло	110	2,88	7,65	31,05	198,10	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
196	Горбуша запеченная	80	21	8,98	-	164,98	0,05	0,50	6,5	0,90	19,60	151,90	12,90	0,40
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		27,88	17,131	67,24	516,47	0,12	0,77	33,5	2,02	45,01	270,33	56,84	3,5

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5
196	Итого		0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша манная с маслом	200	3,4	3,96	27,83	161	0,03	-	20	-	8,6	29,4	5,9	0,36
511	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
431	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Итого		7,88	8,891	64,02	368,99	0,08	0,38	59	0,52	163,4	161,33	36,08	3,08

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
289	Суп гороховый с куриным мясом	200	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,20	-	1,2	99,9	393	57	2,7
672	Курица запеченная	60	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Рис отварной	140	4,72	4,77	20,23	169	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	280	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Итого		30,21	33,51	187,67	1174,22	1,5	55,65	203,45	3,54	213,85	696,73	149,05	7,32

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Пряник	10	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13	0,26	8,20	17,4	3	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		2,95	3,251	46,59	218,39	0,02	0,27	13	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Макароны отварные	150	5,28	5,42	37,58	192	-	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
672	Курица запеченная	60	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	150	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Пирог/Рогалик/Рулет	70	8,02	9,49	43,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого		23,99	28,761	160,58	990,59	0,12	4,32	17,3	4,23	62,13	201,8	53,42	5,31

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Апельсин	200	0,4	0	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6
196	Итого		0,4	0	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Суп молочный с макс.изд. маслом	200	3.68	5.85	14.45	132.45	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.0 6	0.26
511	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.7 3	2.13
431	Масло сливочное порциями	30	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Пирог/Рулет/Рогалик	70	8,02	9,49	43,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Итого		25,7	15,841	102,59	631,89	0,15	77,98	32,7	1,28	168,87	214,09	50,9 3	5,94

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
316	Суп уха из филе минтая	200	9,8	0,6	2,6	54,80	0,58	3,56	145,80	0,266	33,08	121,20	30,8 0	0,56
209	Гречневый гарнир/масло	140	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
364	Котлета запеченная	60	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,6 7	1,87
672	Компот из сух-тов	200	0,29	-	94,2	-	0,02	0,08	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	150	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Салат овощной с раст.маслом	280	2,07	10,01	7,8,	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
	Итого		42,15	33,38	186,74	792,65	0,94	57,6	5,35	3,96	301,7	1176,1 3	415, 032	23,98

Рецепты блюд составлены при использовании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий автора Н.Э. Харченко 2020 года.
 Меню составила завхоз
 Иванова Е.М.

Согласовано
Завхоз МБОУ
«Дундайская СОШ»
Иванова Е.М.
(Иванова Е.М.)
05.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дундайская СОШ»
Богданов Л.В.
(Богданов Л.В.)

Приказ № 95 от 05.08.2023г.



МБОУ «Дундайская СОШ»
Перспективное меню.
Гаранте питания (Интернат 12-18 лет)
(с 01.09.2023г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша пшеничная с маслом	250	4.4	10.1	36,8	340,6	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
52	Чай с сахаром	250	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Масло сливочное порциями	35	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Итого		5,8	5	8,4	108	-	-	-	-	-	-	-	-
			17,68	21.491	78.405	588,67	0.09	0,74	71,7	0.62	287,44	241,67	48,24	4,98

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Суп лапша с кур. мясом	250	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
196	Котлета мясная запеченная	80	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Хлеб	200	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Гречневый гарнир с маслом	160	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Нарезка: огурцы свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		46,75	34,521	112,11	770,69	0,4	11,68	4,73	1,94	126,33	692,83	224,5	10,71

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Пряник	15	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		2,95	3,251	46,59	218,39	0,02	0,27	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
672	Курица запеченная	80	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
196	Макароны отварные/масло	160	5,28	5,42	37,58	190,2	-	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб	200	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	200	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
	Итого		21,41	40,82	101,03	638,95	0,24	-	-	2,77	45,4	328,6	166	6,8

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5
196	Итого		0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша рисовая с маслом	250	4.4	10.1	36,8	340,6	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Итого		11,88	15,031	72,99	548,59	0,09	0,74	71,7	0,62	287,44	241,67	47,24	2,98

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
276	Щи с куриным мясом	250	1,4	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	-	-	34,66	38,1	17,8	0,64
196	Макароны отварные	160	5,28	5,42	37,58	190,2	-	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
672	Курица запеченная	80	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		19,64	31,2	133,45	875,55	0,18	45,47	150,3	4,47	97,76	210,35	79,55	6,41

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Вафли	15	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,54	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	250	9,9	13,77	23,68	342,9	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
196	Хлеб	200	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Блины с повидлом	60	8,26	13,44	45,77	335,8	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
	Итого		22,16	29,061	110,47	832,09	4,53	29,49	-	17,3	72,99	370,3	89,07	11,83

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4
196	Итого		0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша манная с маслом	250	4.4	10.1	36,8	340,6	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.06	0.26
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Масло порциями	35	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Итого		18,4	10,601	81,19	494,09	0,08	75,63	32,7	0,62	155,44	166,67	42,99	4,83

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
261	Суп харчо с куриным мясом	200	13,27	5,89	9,49	184,82	0,18	1,20	-	1,20	99,9	393	57	2,7
209	Картофельное пюре с маслом	160	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
364	Горбуша запеченная	90	21	8,98	-	164,98	0.05	0,5	6,5	0.9	19,6	151,9	12,9	0,4
481	Какао/ Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: огурцы свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		47,86	34,56	94,81	897,41	1,48	16,78	39,71	2,87	313,28	809,76	149,36	7

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Печенье	15	1,28	1,12	32,36	140	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,27	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Гречневый гарнир/масло	160	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
196	Тефтеля запеченная	80	21	3,6	7,2	232,2	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		31,38	9,381	76,18	588,59	0,32	0,54	4,67	1,45	71,93	406,93	191,6	9,45

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Мандарин	200	0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15
196	Итого		0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша кукурузная с маслом	250	8,4	11,9	37	289	0,16	-	-	1,6	28	112	42	1,4
52	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Сыр порциями	20	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Итого		15,88	16,831	73,19	496,99	0,21	0,38	39	2,12	182,8	243,93	72,18	4,12

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,20	-	1,2	99,9	393	57	2,7
293	Плов с куриным мясом	250	17,31	21,91	34,94	412,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
432	Кисель	200	0.03	0.04	27.6	110.08	0.01	24	-	0.2	8.2	9.00	4.4	0.14
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Нарезка: помидоры свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Итого		38,58	44,53	141,33	952,77	0,55	57,29	252,68	6,43	282,78	884,95	273,3	33,86

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Пряник	15	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		8,7	10,851	77,84	437,39	0,12	0,27	-	1,3	35,6	102,13	25,73	4,03

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Картофельное пюре	160	4,72	5,76	29,53	164,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
196	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Курица запеченная	80	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Булочка с маком, повидлом ,ванилин.	70	8,02	7,49	53,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого		20,96	19,911	180,52	1128,14	1,32	8,07	70,45	2,3	118,78	338,28	87,32	6,82

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Апельсин	200	0,4	-	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6
196	Итого		0,4	-	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Суп молочный с мак.изд. с маслом	250	3,68	5,85	14,45	132,45	0,04	0,36	32,7	0,10	132,6	109,74	17,06	0,26
52	Чай с сахаром	250	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Масло сливочное порциями	35	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Булочка с повидлом/маком/ванил ином	70	8,02	7,49	53,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого		25,7	19,742	112,59	631,89	0,15	77,98	32,7	1,28	168,83	214,09	50,93	5,94

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
316	Суп уха из филе минтая	200	9,8	0,6	2,6	54,80	0,58	3,56	145,80	0,266	33,08	121,20	30,80	0,56
672	Тефтеля запеченная	80	21	9,24	25,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Рис отварной	150	4,72	4,77	20,23	160,9	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0.04	-	-	0.52	9.20	34.8	13.2	0.44
	Компот из сух-тов	200	0,29	-	6,35	54,35	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
	Салат овощной с рас.маслом.	320	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	.Итого		77,84	33,42	196,48	965,4	1,33	63,802	55,80	4,91	331,65	1057,23	346,482	20,31

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша манная с маслом	250	3,74	9,25	17,14	163,9	0,04	-	-	1,38	15	22,50	6,25	0,25
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	20	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Масло сливочное порциями	35	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		21,22	14,181	61,53	371,99	0,09	75,38	39	1,9	169,8	154,43	37,43	4,97

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
261	Суп рассольник с куриным мясом	250	2,10	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	-	-	21,16	57,56	20,72	0,78
209	Тефтеля запеченная	80	3,6	16,8	3,6	180	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
364	Каша гречневая/ масло	150	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
432	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		17,55	39,511	92,79	774,89	0,4	17,9	23,39	1,02	103,69	530,46	263,97	11,96

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Печенье	15	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,54	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Гречневый гарнир/масло	150	6,38	8,9	34,13	233,60	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
196	Котлета запеченная	80	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		31,38	19,991	87,71	569,99	0,32	0,54	4,67	1,45	71,93	406,93	191,6	9,45

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4
196	Итого		0,8	0,8	19,6	94	0,02	20	-	-	32	22	18	4,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша рисовая с маслом	250	3,09	4,07	36,98	197	0,03	-	20	-	5,90	67	21,80	0,47
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	20	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		10,57	9,001	73,17	404,99	0,08	0,38	59	0,52	160,7	198,93	51,98	3,19

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
248	Борщ с куриным мясом	250	1,45	3,93	100,20	82	0,04	8,23	-	-	33,50	42,58	21,00	0,95
333	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	-	21,00	-	4,86	37,17	21,12	1,11
364	Соус томатный	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
672	Курица запеченная	80	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		19,93	30,32	215,73	867,55	0,23	38,93	38,3	2,52	89,46	217,50	96,37	7,08

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Вафли	15	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		1,48	1,171	43,5	178,39	0,02	0,54	13,0	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Плов с куриным мясом	250	17,31	21,91	34,94	413,09	0,26	7,09	119,68	3,81	151,48	422,15	178,7	29,68
196	Салат овощной с раст.маслом	320	2,07	10,01	7,8	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Оладьи с повидлом/кабачки/карт.	100	8,3	14,6	72,5	440	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
	Итого		27,88	46,571	126,38	1015,79	4,36	32,87	119,68	12,6	221,80	501,04	213,75	37,13

Паужи

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Мандарин	200	0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15
196	Итого		0,8	0,3	8,1	40	38	60	60	-	35	15	11	0,15

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша пшеничная с маслом	250	4,4	10,1	36,8	340,6	0,04	0,36	32,7	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Масло сливочное порциями	35	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		33	10,601	81,19	494,09	0,08	75,63	32,7	0,62	155,44	166,67	42,99	4,83

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
276	Суп лапша с куриным мясом	250	13,9	8,93	20,14	120	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
196	Овощное рагу с куриным мясом	250	9,9	13,77	22,68	342,9	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
481	Какао / Чай с сахаром	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: огурцы свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,03	10	0,06	0,1	13	42	14	0,6
	Итого		32,67	36,63	98,61	845,81	0,55	40,61	0,06	3,53	233,32	716,74	128,48	8,16

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Печенье	15	1,28	1,12	32,36	140	0,02	0,27	13,0	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		8,7	10,851	77,84	437,39	0,12	0,27	-	1,3	35,63	102,13	25,73	4,03

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Картофельное пюре/масло	110	2,88	7,65	31,05	198,10	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
196	Горбуша запеченная	90	21	8,98	-	164,98	0,05	0,50	6,5	0,90	19,60	151,90	12,90	0,40
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		27,88	17,131	67,24	516,47	0,12	0,77	33,5	2,02	45,01	270,33	56,84	3,5

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Банан	200	0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5
196	Итого		0,4	0,3	10,3	47	0,06	10	-	-	12	28	8	0,5

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Каша пшеничная с маслом	250	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	-	0,02	-	1,62	216	0,04	3,24
511	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11,14	38,39	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
431	Сыр порциями	20	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	39	-	132	75	5,25	0,15
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		16,28	10,771	83,21	492,93	0,19	0,38	39,02	0,52	156,42	347,93	30,26	5,96

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
289	Суп гороховый с куриным мясом	250	15,97	12,91	48,14	204,3	0,18	1,20	-	1,2	99,9	393	57	2,7
672	Курица запеченная	80	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Рис отварной	150	4,72	4,77	20,23	169	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Нарезка: помидоры свежие	320	1,47	9,22	5,6	111,3	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
	Кисель	200	0,03	-	27,6	110,52	0,01	24	-	0,2	8,2	9,00	4,4	0,14
	Итого		30,21	33,51	187,67	1174,22	1,5	55,65	203,45	3,54	213,85	696,73	149,05	7,32

Полдник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

С	Пряник	15	2,75	3,2	35,45	180	0,02	-	13	0,26	8,20	17,4	3	0,20
196	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Итого		2,95	3,251	46,59	218,39	0,02	0,27	13	0,26	21,8	39,53	14,73	2,33

Ужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Макароны отварные	160	5,28	5,42	37,58	192	-	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75
672	Курица запеченная	80	3,48	5,61	23,6	295,6	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
	Томатный соус	50	0,74	0,55	37,45	168,5	0,01	1,7	17,3	0,8	4,3	13,65	7,75	0,28
	Хлеб	200	3,8	1,8	29,88	115	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13
	Пирог/Рогалик/Рулет	70	8,02	9,49	43,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого		23,99	28,761	160,58	990,59	0,12	4,32	17,3	4,23	62,13	201,8	53,42	5,31

Паужин

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
С	Апельсин	200	0,4	0	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6
196	Итого		0,4	0	65,2	264	0,08	120	0,44	68	46	26	26	0,6

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 12-18лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
121	Суп молочный с мак.изд. маслом	250	3.68	5.85	14.45	132.45	0.04	0.36	32.7	0.10	132.64	109.74	17.0 6	0.26
511	Чай с сахаром	200	0.2	0.051	11.14	38.39	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.7 3	2.13
431	Масло сливочное порциями	35	10	-	8,2	0,1	-	75	-	-	-	-	1	2

	Пирог/Рулет/Рогалик	70	8,02	9,49	43,75	345,95	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Итого		25,7	15,841	102,59	631,89	0,15	77,98	32,7	1,28	168,87	214,09	50,9 3	5,94

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
316	Суп уха из филе минтая	200	9,8	0,6	2,6	54,80	0,58	3,56	145,80	0,266	33,08	121,20	30,8 0	0,56
209	Гречневый гарнир/масло	150	6,38	5,28	32,79	203	0,2	-	-	-	14,6	210	140	5,01
364	Котлета запеченная	80	21	9,24	12,56	183	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,6 7	1,87
672	Компот из сух-тов	200	0,29	-	94,2	-	0,02	0,08	-	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб	200	3,8	0,45	25,05	115	0,04	-	-	0,52	9,20	34,8	13,2	0,44
	Салат овощной с раст.маслом	320	2,07	10,01	7,8,	124,4	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52
	Итого		42,15	33,38	186,74	792,65	0,94	57,6	5,35	3,96	301,7	1176,1 3	415, 032	23,98

Рецепты блюд составлены при использовании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий автора Н.Э. Харченко 2020 года.
 Меню составила завхоз
 Иванова Е.М.

