

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОБУ СОШ д. Уметбаево

 /Булякова Д.И./



## Примерное 2-х недельное меню на детей от 11 лет и старше

(осенне-зимний период)

День: понедельник  
Неделя: 1  
Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)  
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда           | масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | энергетическая ценность | Витамины    |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |  |
|------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|            |                              |              | Б                    | Ж            | У            |                         | B1          | C            | A             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |  |
|            | <b>Завтрак</b>               |              |                      |              |              |                         |             |              |               |                           |               |               |             |  |
| 19         | Салат из моркови             | 100          | 2                    | 9            | 5,29         | 93                      | 0,04        | 1,77         | 27,55         | 20,7                      | 295,62        | 28,43         | 0,55        |  |
| 1          | Котлеты мясные с томатным со | 80/40        | 15                   | 15           | 13,9         | 273                     | 0,12        | 2,37         | 60,4          | 36,66                     | 162,2         | 20,17         | 1,48        |  |
| 184        | Каша ячневая рассыпчатая     | 180/5        | 5,88                 | 4,44         | 37,08        | 214,8                   | 0,18        | 10,17        | 40            | 107,91                    | 3             | 70,38         | 1,88        |  |
| 285        | Чай с лимоном и сахаром      | 200/7        | 0,1                  | 0            | 9,3          | 37                      | 0           | 1,12         | 0             | 2,73                      | 0             | 0,73          | 0,06        |  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной (для  | 50           | 2,9                  | 0            | 18,9         | 95,6                    | 0,09        | 0            | 0             | 10,2                      | 35,8          | 14,2          | 1           |  |
| 281        | Кисломолочный продукт        | 200/10       | 3                    | 3            | 5            | 60                      | 0           | 0            | 10,9          | 0                         | 0             | 0             | 0           |  |
|            | <b>Итого за завтрак</b>      |              | <b>28,88</b>         | <b>31,44</b> | <b>89,47</b> | <b>773,4</b>            | <b>0,43</b> | <b>15,43</b> | <b>138,85</b> | <b>178,2</b>              | <b>496,62</b> | <b>133,91</b> | <b>4,97</b> |  |
|            | <b>Обед</b>                  |              |                      |              |              |                         |             |              |               |                           |               |               |             |  |
| 27         | Салат из свеклы с яблоками   | 100          | 0,8                  | 5,1          | 7,4          | 78                      | 0,03        | 5,64         | 0             | 13,2                      | 24,49         | 11,08         | 0,47        |  |
| 63         | Суп картофельный с горохом и | 250          | 9,88                 | 5,3          | 39,38        | 248,75                  | 0,08        | 2,99         | 25,76         | 20,55                     | 134,18        | 23,56         | 2,15        |  |
| 2          | Тефтели мясные пф            | 80/40        | 12                   | 13           | 11,1         | 218                     | 0,1         | 1,9          | 48,32         | 29,33                     | 178,97        | 41,8          | 1,97        |  |
| 224        | Рагу овощное                 | 180          | 3,52                 | 9            | 15,8         | 158,08                  | 0,04        | 8,57         | 11,63         | 39,14                     | 52,5          | 27            | 0,83        |  |
| 311        | Витаминизированный кисель    | 200          | 0,25                 | 0            | 4,8          | 20                      | 0,01        | 20,2         | 0             | 6,76                      | 4,4           | 3,6           | 0,92        |  |
|            | Хлеб пшеничный               | 25           | 2                    | 0            | 10           | 50                      | 0,04        | 0            | 0             | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,5         |  |
|            | Хлеб ржаной                  | 25           | 2                    | 0            | 10           | 50                      | 0,04        | 0            | 0             | 7,25                      | 32,5          | 10,5          | 0,9         |  |
|            | <b>Итого за обед</b>         |              | <b>30,45</b>         | <b>32,4</b>  | <b>98,48</b> | <b>822,83</b>           | <b>0,34</b> | <b>39,3</b>  | <b>85,71</b>  | <b>121,98</b>             | <b>448,79</b> | <b>125,79</b> | <b>7,74</b> |  |
|            | <b>Итого за день</b>         |              | <b>69,9</b>          | <b>48</b>    | <b>175,9</b> | <b>1442,6</b>           | <b>0,71</b> | <b>31,27</b> | <b>124,2</b>  | <b>312,17</b>             | <b>818,22</b> | <b>183,74</b> | <b>10,1</b> |  |

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)  
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда           | масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | энергетическая ценность | Витамины |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
|            |                              |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1       | С      | А      | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|            | Завтрак                      |              |                      |       |        |                         |          |        |        |                           |        |        |       |
| 3          | Фрикадельки мясные пф        | 70/40        | 12,2                 | 9,75  | 8,03   | 147,75                  | 0,02     | 0,35   | 17,55  | 8,86                      | 197,58 | 23,6   | 2,25  |
| 380        | Ризотто                      | 180          | 1                    | 14,5  | 42,76  | 319,8                   | 0,108    | 0      | 28,8   | 13,38                     | 55,51  | 9,82   | 0,99  |
| 300        | Напиток "Валетек"            | 200          | 0                    | 0     | 15,8   | 60                      | 0,3      | 11,2   | 170    | 220                       | 4,2    | 12,18  | 0,08  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной       | 50           | 2,7                  | 0     | 18,7   | 94,7                    | 0,07     | 0      | 0      | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|            | Фрукты                       | 200          | 1                    | 0     | 7      | 34                      | 0,05     | 34,2   | 0      | 31,5                      | 15,3   | 9,9    | 0,09  |
|            | Итого за завтрак             |              | 16,9                 | 24,25 | 92,29  | 656,25                  | 0,548    | 45,75  | 216,35 | 282,94                    | 307,39 | 68,7   | 4,21  |
|            | Обед                         |              |                      |       |        |                         |          |        |        |                           |        |        |       |
| 53         | Щи из свежей капусты         | 250/10       | 2,09                 | 6,33  | 10,64  | 107,83                  | 0,15     | 26,8   | 9,51   | 41,35                     | 198,48 | 42,95  | 3,15  |
| 1          | Котлеты мясные с томатным со | 80/40        | 15                   | 15    | 13,9   | 273                     | 0,12     | 2,37   | 60,4   | 36,66                     | 101,41 | 20,17  | 2,17  |
| 212        | Макаронные изделия           | 180/5        | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 245,99                  | 0,09     | 0      | 0      | 14,03                     | 0      | 11,09  | 1,12  |
| 283        | Чай с сахаром                | 200          | 0,1                  | 0     | 9,1    | 35                      | 0        | 0      | 0      | 0,26                      | 0      | 0      | 0,03  |
|            | Хлеб пшеничный               | 25           | 2                    | 0     | 10     | 50                      | 0,04     | 0      | 0      | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5   |
|            | Хлеб ржаной                  | 25           | 2                    | 0     | 10     | 50                      | 0,04     | 0      | 0      | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9   |
|            | Итого за обед                |              | 28,16                | 25,77 | 98,12  | 761,82                  | 0,44     | 29,17  | 69,91  | 105,3                     | 354,14 | 92,96  | 7,87  |
|            | Итого за день                |              | 64,13                | 62,05 | 193,08 | 1679,5                  | 0,663    | 114,15 | 120,31 | 419,2                     | 871,8  | 198,67 | 10,63 |



День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>рецептур | Наименование блюда           | масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               | энергетическая<br>ценность | Витамины    |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |  |
|---------------|------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|               |                              |                 | Б                    | Ж            | У             |                            | B1          | C             | A             | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |  |
|               | <b>Завтрак</b>               |                 |                      |              |               |                            |             |               |               |                           |               |               |              |  |
| 1             | Котлеты мясные с томатным со | 80/40           | 15                   | 15           | 13,9          | 273                        | 0,12        | 2,37          | 60,4          | 36,66                     | 121,66        | 20,17         | 2,17         |  |
| 212           | Макаронные изделия           | 180/5           | 6,97                 | 4,44         | 44,48         | 245,99                     | 0,17        | 26,11         | 28,8          | 43,14                     | 98,22         | 33,03         | 1,2          |  |
| 283           | Чай с сахаром                | 200             | 0,1                  | 0            | 9,1           | 35                         | 0           | 0             | 0             | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03         |  |
|               | Хлеб пшеничный, ржаной (для  | 50              | 2,9                  | 0            | 18,9          | 95,6                       | 0,09        | 0             | 0             | 10,2                      | 35,8          | 14,2          | 1            |  |
|               | фрукты                       | 200             | 1                    | 0            | 7             | 34                         | 0,05        | 34,2          | 0             | 31,5                      | 15,3          | 9,9           | 0,09         |  |
|               | <b>Итого за завтрак</b>      |                 | <b>25,97</b>         | <b>19,44</b> | <b>93,38</b>  | <b>683,59</b>              | <b>0,43</b> | <b>62,68</b>  | <b>89,2</b>   | <b>121,76</b>             | <b>270,98</b> | <b>77,3</b>   | <b>4,49</b>  |  |
|               | <b>Обед</b>                  |                 |                      |              |               |                            |             |               |               |                           |               |               |              |  |
| 22            | Салат Витаминный             | 100             | 1,6                  | 4,6          | 11,1          | 90                         | 0,02        | 12,78         |               | 17,74                     | 17,76         | 10,85         | 0,53         |  |
| 56            | Бишбармак                    | 250             | 2,6                  | 4,3          | 11,6          | 96                         | 0,02        | 0,6           | 16,08         | 11,61                     | 155,45        | 7,18          | 0,41         |  |
| 3             | Фрикадельки мясные пф        | 70/40           | 12,2                 | 9,75         | 8,03          | 147,75                     | 0,02        | 0,35          | 17,55         | 8,86                      | 197,58        | 23,6          | 0,57         |  |
| 466           | Рис припущенный              | 180             | 4,52                 | 5,2          | 46,7          | 251,43                     | 0,04        | 0             | 15,93         | 5,48                      | 55,51         | 29,94         | 0,62         |  |
| 294           | Компот из сухофруктов        | 200             | 0,12                 | 0            | 19,4          | 79,6                       | 0,01        | 5             | 0             | 9,08                      | 12,43         | 4,59          | 0,74         |  |
|               | Хлеб пшеничный               | 25              | 2                    | 0            | 10            | 50                         | 0,04        | 0             | 0             | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,5          |  |
|               | Хлеб ржаной                  | 25              | 2                    | 0            | 10            | 50                         | 0,04        | 0             | 0             | 7,25                      | 32,5          | 10,5          | 0,9          |  |
|               | <b>Итого за обед</b>         |                 | <b>25,04</b>         | <b>23,85</b> | <b>116,83</b> | <b>764,78</b>              | <b>0,19</b> | <b>18,73</b>  | <b>49,56</b>  | <b>65,77</b>              | <b>492,98</b> | <b>94,91</b>  | <b>4,27</b>  |  |
|               | <b>Итого за день</b>         |                 | <b>53,9</b>          | <b>45</b>    | <b>146,9</b>  | <b>1248,6</b>              | <b>0,81</b> | <b>119,76</b> | <b>103,54</b> | <b>351,07</b>             | <b>823,87</b> | <b>220,89</b> | <b>11,03</b> |  |

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)  
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда           | масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              |   | энергетическая ценность | Витамины    |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |  |
|------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---|-------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|            |                              |              | Б                    | Ж            | У            | Y |                         | B1          | C             | A             | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |  |
|            | <b>Завтрак</b>               |              |                      |              |              |   |                         |             |               |               |                           |               |               |              |  |
| 3          | Масло сливочное              | 10           | 0,1                  | 7,13         | 0,1          |   | 66                      | 0           | 0,105         | 31,5          | 150                       | 90            | 8,25          | 0,105        |  |
| 1          | Тефтели пф с томатным соусом | 80/40        | 12                   | 12           | 11,1         |   | 219                     | 0,1         | 1,9           | 48,32         | 29,33                     | 121,66        | 16,14         | 1,74         |  |
| 138        | Пюре картофельное            | 180          | 3,95                 | 6,09         | 26,5         |   | 177,19                  | 0,12        | 10,38         | 28,8          | 35,6                      | 98,22         | 33,03         | 1,2          |  |
| 283        | Чай с сахаром                | 200          | 0,1                  | 0            | 9,1          |   | 35                      | 0           | 0             | 0             | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03         |  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной       | 50           | 2,7                  | 0            | 18,7         |   | 94,7                    | 0,07        | 0             | 0             | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,8          |  |
|            | Фрукты                       | 200          | 1                    | 0            | 7            |   | 34                      | 0,05        | 34,2          | 0             | 31,5                      | 15,3          | 9,9           | 0,09         |  |
|            | <b>Итого за завтрак</b>      |              | <b>19,85</b>         | <b>25,22</b> | <b>72,5</b>  |   | <b>625,89</b>           | <b>0,34</b> | <b>46,585</b> | <b>108,62</b> | <b>255,89</b>             | <b>359,98</b> | <b>80,52</b>  | <b>3,965</b> |  |
|            | <b>Обед</b>                  |              |                      |              |              |   |                         |             |               |               |                           |               |               |              |  |
| 42         | Борщ с капустой и картофелем | 250/10       | 1,9                  | 6,66         | 10,81        |   | 111,1                   | 0,1         | 24,92         | 7,63          | 46,02                     | 173,75        | 39,96         | 3,1          |  |
| 1          | Котлеты мясные с томатным    | 80/40        | 15                   | 15           | 13,9         |   | 273                     | 0,12        | 2,37          | 60,4          | 36,66                     | 0             | 20,17         | 2,17         |  |
| 173        | Каша гречневая рассыпчатая   | 180/5        | 11                   | 14           | 17           |   | 236                     | 0,15        | 21,2          | 0             | 17,3                      | 152,04        | 35            | 2,27         |  |
| 294        | Компот из сухофруктов        | 200          | 0,12                 | 0            | 19,4         |   | 79,6                    | 0,01        | 5             | 0             | 9,08                      | 12,43         | 4,59          | 0,74         |  |
|            | Хлеб пшеничный               | 25           | 2                    | 0            | 10           |   | 50                      | 0,04        | 0             | 0             | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,5          |  |
|            | Хлеб ржаной                  | 25           | 2                    | 0            | 10           |   | 50                      | 0,04        | 0             | 0             | 7,25                      | 32,5          | 10,5          | 0,9          |  |
|            | <b>Итого за обед</b>         |              | <b>32,02</b>         | <b>35,66</b> | <b>81,11</b> |   | <b>799,7</b>            | <b>0,46</b> | <b>53,49</b>  | <b>68,03</b>  | <b>122,06</b>             | <b>392,47</b> | <b>118,47</b> | <b>9,68</b>  |  |
|            | <b>Итого за день</b>         |              | <b>50,2</b>          | <b>50,5</b>  | <b>188,7</b> |   | <b>1414,7</b>           | <b>0,6</b>  | <b>85,26</b>  | <b>77,49</b>  | <b>441,69</b>             | <b>716,28</b> | <b>201,03</b> | <b>9,595</b> |  |

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда          | масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | энергетическая ценность | Витамины |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |  |
|------------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|--|
|            |                             |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1       | С      | А     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |  |
|            |                             |              |                      |       |        |                         |          |        |       |                           |        |        |       |  |
|            | Завтрак                     |              |                      |       |        |                         |          |        |       |                           |        |        |       |  |
| 4          | Сыр (порциями)              | 15           | 3,66                 | 3,54  | 0      | 46,5                    | 0,03     | 34,65  | 0     | 39,53                     | 30,15  | 15,12  | 0,55  |  |
| 181        | Каша рисовая молочная       | 200/5        | 5,12                 | 6,62  | 32,61  | 210,13                  | 0,08     | 1,35   | 0     | 14,02                     | 178,97 | 41,8   | 1,97  |  |
| 300        | Напиток "Валетек"           | 200          | 0                    | 0     | 15,8   | 60                      | 0,3      | 11,2   | 170   | 220                       | 4,2    | 12,18  | 0,08  |  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной      | 50           | 2,7                  | 0     | 18,7   | 94,7                    | 0,07     |        | 0     | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |  |
| 281        | Кисломолочный продукт       | 200/10       | 5,7                  | 6,3   | 17,6   | 151                     | 0,06     | 1,37   | 0     | 31,5                      | 15,3   | 9,9    | 0,09  |  |
|            | Итого за завтрак            |              | 17,18                | 16,46 | 84,71  | 562,33                  | 0,54     | 48,57  | 170   | 314,25                    | 263,42 | 92,2   | 3,49  |  |
|            | Обед                        |              |                      |       |        |                         |          |        |       |                           |        |        |       |  |
| 54         | Рассольник Ленинградский со | 250/10       | 5,03                 | 11,3  | 32,38  | 149,6                   | 0,09     | 1,77   | 10,15 | 22,35                     | 175,47 | 27,27  | 2,83  |  |
| 2          | Тефтели пф с томатным       | 80/40        | 12                   | 13    | 13,9   | 252                     | 0,07     | 0,29   | 0,1   | 34,65                     | 1,23   | 28,56  | 1,48  |  |
| 138        | Картофельное пюре           | 180          | 3,95                 | 6,09  | 26,5   | 177,19                  | 0,17     | 15,22  | 6,2   | 52,21                     | 166,16 | 41,66  | 1,51  |  |
| 283        | Чай с сахаром               | 200          | 0                    | 0     | 9,1    | 35                      | 0        | 0      | 0     | 0,26                      | 0      | 0      | 0,03  |  |
|            | Хлеб пшеничный              | 25           | 2                    | 0     | 10     | 50                      | 0,04     | 0      | 0     | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5   |  |
|            | Хлеб ржаной                 | 25           | 2                    | 0     | 10     | 50                      | 0,04     | 0      | 0     | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9   |  |
|            | Итого за обед               |              | 24,98                | 30,39 | 101,88 | 713,79                  | 0,41     | 17,28  | 16,45 | 122,47                    | 397,11 | 116,24 | 7,25  |  |
|            | Итого за день               |              | 54,7                 | 44    | 173,7  | 1320,7                  | 0,76     | 124,81 | 26,35 | 271,91                    | 846,37 | 237,56 | 11,74 |  |



День: понедельник  
Неделя: 2  
Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)  
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда        | масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | энергетическая ценность | Витамины     |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |  |
|------------|---------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
|            |                           |              | Б                    | Ж            | У             |                         | B1           | C             | A             | Ca                        | P             | Mg            | Fe            |  |
|            | <b>Завтрак</b>            |              |                      |              |               |                         |              |               |               |                           |               |               |               |  |
| 3          | Масло сливочное           | 10           | 0,1                  | 7,13         | 0,1           | 66                      | 0            | 0,105         | 31,5          | 150                       | 90            | 8,25          | 0,105         |  |
| 211        | Макаронные изделия с      | 197          | 10,6                 | 17,8         | 35,6          | 187,39                  | 0,09         | 0,2           | 28,8          | 306,91                    | 55,51         | 26,05         | 1,21          |  |
| 289        | Какао с молоком           | 200          | 3,6                  | 3,3          | 13,7          | 98                      | 0,03         | 0,52          | 0             | 110,37                    | 0             | 26,97         | 0,88          |  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной    | 50           | 4                    | 0,5          | 27,5          | 130                     | 0,07         | 0             | 0             | 9,2                       | 34,8          | 13,2          | 0,8           |  |
| 38         | Фрукты                    | 200          | 1                    | 0            | 7             | 34                      | 0,05         | 34,2          | 0             | 31,5                      | 15,3          | 9,9           | 0,09          |  |
|            | <b>Итого за завтрак</b>   |              | <b>19,3</b>          | <b>28,73</b> | <b>83,9</b>   | <b>515,39</b>           | <b>0,24</b>  | <b>35,025</b> | <b>60,3</b>   | <b>607,98</b>             | <b>195,61</b> | <b>84,37</b>  | <b>3,085</b>  |  |
|            | <b>Обед</b>               |              |                      |              |               |                         |              |               |               |                           |               |               |               |  |
| 44         | Суп из овощей со сметаной | 250/10       | 1,93                 | 5,86         | 12,59         | 115,24                  | 0,22         | 9,74          | 0,11          | 35,39                     | 190,3         | 43,15         | 3,26          |  |
| 3          | Фрикадельки мясные пф     | 70/40        | 12,2                 | 9,75         | 8,03          | 147,75                  | 0,1          | 18,32         | 51,16         | 56,6                      | 197,58        | 39            | 2,25          |  |
| 466        | Рис припущенный           | 180          | 4,52                 | 5,2          | 46,7          | 251,43                  | 0,108        | 0             | 28,8          | 13,38                     | 55,51         | 9,82          | 0,99          |  |
| 283        | Чай с сахаром             | 200          | 0,1                  | 0            | 9,1           | 35                      | 0            | 0             | 0             | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03          |  |
|            | Хлеб пшеничный            | 25           | 2                    | 0            | 12            | 59                      | 0,04         | 0             | 0             | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,5           |  |
|            | Хлеб ржаной               | 25           | 2                    | 0            | 10            | 50                      | 0,04         | 0             | 0             | 7,25                      | 32,5          | 10,5          | 0,9           |  |
|            | <b>Итого за обед</b>      |              | <b>22,75</b>         | <b>20,81</b> | <b>98,42</b>  | <b>658,42</b>           | <b>0,508</b> | <b>28,06</b>  | <b>80,07</b>  | <b>118,63</b>             | <b>497,64</b> | <b>110,72</b> | <b>7,93</b>   |  |
|            | <b>Итого за День</b>      |              | <b>68,93</b>         | <b>52,8</b>  | <b>191,48</b> | <b>1605,21</b>          | <b>0,958</b> | <b>67,28</b>  | <b>146,16</b> | <b>410,43</b>             | <b>977,97</b> | <b>304,51</b> | <b>15,165</b> |  |

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда           | масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | энергетическая ценность | Витамины     |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |  |
|------------|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|            |                              |              | Б                    | Ж            | У            |                         | В1           | С             | А            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |  |
|            | <b>Завтрак</b>               |              |                      |              |              |                         |              |               |              |                           |               |               |             |  |
| 2          | Тефтели из говядины с        | 80/40        | 12                   | 12           | 11,1         | 219                     | 0,1          | 1,9           | 48,32        | 29,33                     | 121,66        | 16,14         | 1,74        |  |
| 173        | Каша гречневая рассыпчатая   | 180/5        | 10,48                | 6,52         | 54           | 316,57                  | 0,17         | 26,11         | 28,8         | 43,14                     | 98,22         | 33,03         | 1,2         |  |
| 283        | Чай с сахаром                | 200          | 0,1                  | 0            | 9,1          | 35                      | 0            | 0             | 0            | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03        |  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной (для  | 50           | 2,9                  | 0            | 18,9         | 95,6                    | 0,09         | 0             | 0            | 10,2                      | 35,8          | 14,2          | 1           |  |
| 281        | Кисломолочный продукт для    | 200/10       | 5,7                  | 6,3          | 17,6         | 151                     | 0,06         | 1,37          | 0            | 235,5                     | 15,3          | 27,44         | 0,23        |  |
|            | <b>Итого за завтрак</b>      |              | <b>31,18</b>         | <b>24,82</b> | <b>110,7</b> | <b>817,17</b>           | <b>0,42</b>  | <b>29,38</b>  | <b>77,12</b> | <b>318,43</b>             | <b>270,98</b> | <b>90,81</b>  | <b>4,2</b>  |  |
|            | <b>Обед</b>                  |              |                      |              |              |                         |              |               |              |                           |               |               |             |  |
| 23         | Салат из свеклы с            | 100          | 1,43                 | 5,09         | 9,5          | 75,35                   | 0,03         | 2,64          | 0            | 14,31                     | 29,16         | 20,06         | 0,38        |  |
| 56         | Бишбармак                    | 250          | 2,6                  | 4,3          | 11,6         | 96                      | 0,02         | 0,6           | 16,08        | 11,61                     | 57,52         | 7,18          | 0,41        |  |
| 1          | Котлеты пф с томатным соусом | 80/40        | 12                   | 12           | 11,1         | 219                     | 0,1          | 1,9           | 48,32        | 29,33                     | 101,41        | 16,14         | 1,74        |  |
| 168        | Пюре гороховое               | 180/5        | 17,7                 | 5,8          | 41,6         | 292                     | 0,61         | 0             | 1,2          | 98,97                     | 0             | 89,65         | 5,83        |  |
| 283        | Чай с сахаром                | 200          | 0,1                  | 0            | 9,1          | 35                      | 0            | 0             | 0            | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03        |  |
|            | Хлеб пшеничный               | 25           | 2                    | 0            | 10           | 50                      | 0,04         | 0             | 0            | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,5         |  |
|            | Хлеб ржаной                  | 25           | 2                    | 0            | 10           | 50                      | 0,04         | 0             | 0            | 7,25                      | 32,5          | 10,5          | 0,9         |  |
|            | <b>Итого за обед</b>         |              | <b>37,83</b>         | <b>27,19</b> | <b>102,9</b> | <b>817,35</b>           | <b>0,84</b>  | <b>5,14</b>   | <b>65,6</b>  | <b>167,48</b>             | <b>242,34</b> | <b>151,78</b> | <b>9,79</b> |  |
|            | <b>Итого за день</b>         |              | <b>41,8</b>          | <b>42</b>    | <b>179,5</b> | <b>1281,6</b>           | <b>0,675</b> | <b>105,48</b> | <b>52,26</b> | <b>317,57</b>             | <b>721,83</b> | <b>221,52</b> | <b>9,96</b> |  |



День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>рецептур | Наименование блюда          | масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               | энергетическая<br>ценность | Витамины     |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |  |
|---------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|               |                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                            | B1           | C             | A             | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |  |
|               | <b>Завтрак</b>              |                 |                      |              |               |                            |              |               |               |                           |               |               |              |  |
| 3             | Масло сливочное             | 10              | 0,1                  | 7,13         | 0,1           | 66                         | 0            | 0,105         | 31,5          | 150                       | 90            | 8,25          | 0,105        |  |
| 1             | Котлеты из говядины         | 80/40           | 12                   | 12           | 11,1          | 219                        | 0,1          | 1,9           | 48,32         | 29,33                     | 162,2         | 16,14         | 1,74         |  |
| 184           | Каша ячневая рассыпчатая    | 180/5           | 5,88                 | 4,44         | 37,08         | 214,8                      | 0,18         | 10,17         | 65,3          | 129,34                    | 3             | 70,3          | 1,87         |  |
| 283           | Чай с сахаром               | 200             | 0,1                  | 0            | 9,1           | 35                         | 0            | 0             | 0             | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03         |  |
|               | Хлеб пшеничный, ржаной (для | 50              | 2,9                  | 0            | 18,9          | 95,6                       | 0,09         | 0             | 0             | 10,2                      | 35,8          | 14,2          | 1            |  |
|               | Фрукты                      | 200             | 1                    | 0            | 7             | 34                         | 0,05         | 34,2          | 0             | 31,5                      | 15,3          | 9,9           | 0,09         |  |
|               | <b>Итого за завтрак</b>     |                 | <b>21,98</b>         | <b>23,57</b> | <b>83,28</b>  | <b>664,4</b>               | <b>0,42</b>  | <b>46,375</b> | <b>145,12</b> | <b>350,63</b>             | <b>306,3</b>  | <b>118,79</b> | <b>4,835</b> |  |
|               | <b>Обед</b>                 |                 |                      |              |               |                            |              |               |               |                           |               |               |              |  |
| 19            | Салат из моркови            | 100             | 2                    | 9            | 5,29          | 93                         | 0,03         | 2,64          | 0             | 14,31                     | 29,16         | 20,06         | 0,38         |  |
| 53            | Щи из свежей капусты со     | 250/10          | 2,09                 | 6,33         | 10,64         | 107,83                     | 0,07         | 15,21         | 7,5           | 32,53                     | 57,52         | 25,98         | 1,27         |  |
| 2             | Тефтели мясные пф           | 80/40           | 12                   | 12           | 11,1          | 219                        | 0,1          | 1,9           | 48,32         | 29,33                     | 178,97        | 16,14         | 1,74         |  |
| 212           | Макаронные изделия          | 180/5           | 6,97                 | 4,44         | 44,48         | 245,99                     | 0,17         | 26,11         | 28,8          | 43,14                     | 98,22         | 33,03         | 1,2          |  |
| 294           | Компот из сухофруктов       | 200             | 0,12                 | 0            | 19,4          | 79,6                       | 0,01         | 20,2          | 0             | 6,76                      | 4,4           | 3,6           | 0,92         |  |
|               | Хлеб пшеничный              | 25              | 2                    | 0            | 10            | 50                         | 0,04         | 0             | 0             | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,5          |  |
|               | Хлеб ржаной                 | 25              | 2                    | 0            | 10            | 50                         | 0,04         | 0             | 0             | 7,25                      | 32,5          | 10,5          | 0,9          |  |
|               | <b>Итого за обед</b>        |                 | <b>27,18</b>         | <b>31,77</b> | <b>110,91</b> | <b>845,42</b>              | <b>0,46</b>  | <b>66,06</b>  | <b>84,62</b>  | <b>139,07</b>             | <b>422,52</b> | <b>117,56</b> | <b>6,91</b>  |  |
|               | <b>Итого за день</b>        |                 | <b>38,8</b>          | <b>43</b>    | <b>214,5</b>  | <b>1429,6</b>              | <b>0,645</b> | <b>85,5</b>   | <b>91,31</b>  | <b>292,27</b>             | <b>637,07</b> | <b>190,21</b> | <b>8,99</b>  |  |

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)  
Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда         | масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | энергетическая ценность | Витамины |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |  |
|------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|----------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|--|
|            |                            |              | Б                    | Ж     | У     |                         | В1       | С     | А      | Ca                        | P      | Mg     | Fe     |  |
|            | Завтрак                    |              |                      |       |       |                         |          |       |        |                           |        |        |        |  |
| 4          | Сыр (порциями)             | 15           | 3,66                 | 3,54  | 0     | 46,5                    | 0,03     | 0,16  | 0      | 137,28                    | 90     | 14,55  | 0,06   |  |
| 3          | Фрикадельки мясные с       | 70/40        | 12,2                 | 9,75  | 8,03  | 147,75                  | 0,02     | 0,35  | 17,55  | 8,86                      | 240,53 | 23,6   | 0,57   |  |
| 138        | Картофельное пюре          | 180          | 3,95                 | 6,09  | 26,5  | 177,19                  | 0,17     | 15,22 | 6,2    | 52,21                     | 166,16 | 41,66  | 1,51   |  |
| 285        | Чай с лимоном и сахаром    | 200          | 0,07                 | 0,01  | 15,31 | 61,62                   | 0        | 1,12  | 0      | 2,73                      | 0      | 0,73   | 0,06   |  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной     | 50           | 2,7                  | 0     | 18,7  | 94,7                    | 0,07     | 0     | 0      | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8    |  |
|            | Итого за завтрак           |              | 22,58                | 19,39 | 68,54 | 527,76                  | 0,29     | 16,85 | 23,75  | 210,28                    | 531,49 | 93,74  | 3      |  |
|            | Обед                       |              |                      |       |       |                         |          |       |        |                           |        |        |        |  |
| 6          | Салат из белокочанной      | 100          | 1,84                 | 4,1   | 9,34  | 82,83                   | 0,02     | 22,98 |        | 25,9                      | 19,04  | 10,34  | 0,35   |  |
| 68         | Свекольник со сметаной     | 250/10       | 2,41                 | 7,93  | 12,56 | 130,2                   | 0,05     | 4,84  | 7,62   | 28,27                     | 171,85 | 24,9   | 1,21   |  |
| 2          | Тефтели пф с томатным      | 80/40        | 12                   | 12    | 11,1  | 219                     | 0,1      | 1,9   | 48,32  | 29,33                     | 197,58 | 16,14  | 1,74   |  |
| 173        | Каша гречневая рассыпчатая | 200/5        | 11,64                | 7,24  | 60    | 351,74                  | 0,17     | 26,11 | 28,8   | 43,14                     | 98,22  | 33,03  | 1,2    |  |
| 311        | Витаминизированный кисель  | 200          | 0,25                 | 0     | 4,8   | 20                      | 0,01     | 20,2  | 0      | 6,76                      | 4,4    | 3,6    | 0,92   |  |
|            | Хлеб пшеничный             | 25           | 2                    | 0     | 10    | 50                      | 0,04     | 0     | 0      | 5,75                      | 21,75  | 8,25   | 0,5    |  |
|            | Хлеб ржаной                | 25           | 2                    | 0     | 10    | 50                      | 0,04     | 0     | 0      | 7,25                      | 32,5   | 10,5   | 0,9    |  |
|            | Итого за обед              |              | 32,14                | 31,27 | 117,8 | 903,77                  | 0,43     | 76,03 | 84,74  | 146,4                     | 545,34 | 106,76 | 6,82   |  |
|            | Итого за день              |              | 59,2                 | 58,5  | 126,7 | 1293,7                  | 0,68     | 95,45 | 129,53 | 509,89                    | 906,35 | 195,84 | 11,055 |  |

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2024 - 2025г г)

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| № рецептур | Наименование блюда            | масса порций | Пищевые вещества (г) |               |               | энергетическая ценность | Витамины     |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |               |  |
|------------|-------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
|            |                               |              | Б                    | Ж             | У             |                         | В1           | С             | А            | Ca                        | P             | Mg            | Fe            |  |
|            | <b>Завтрак</b>                |              |                      |               |               |                         |              |               |              |                           |               |               |               |  |
| 196        | Каша молочная "Дружба" с      | 180/5        | 5,94                 | 7,56          | 31,84         | 218,76                  | 0,14         | 1,17          | 38           | 123,74                    | 181,86        | 34,2          | 1,81          |  |
| 3          | Масло сливочное               | 10           | 0,1                  | 7,13          | 0,1           | 66                      | 0            | 0,105         | 31,5         | 150                       | 90            | 8,25          | 0,105         |  |
| 4          | Сыр (порциями)                | 15           | 2,44                 | 2,36          | 0             | 31                      | 0,02         | 0,11          | 0            | 91,52                     | 90            | 9,7           | 0,04          |  |
| 283        | Чай с сахаром                 | 200          | 0,1                  | 0             | 9,1           | 35                      | 0            | 0             | 0            | 0,26                      | 0             | 0             | 0,03          |  |
|            | Хлеб пшеничный, ржаной (для   | 50           | 2,9                  | 0             | 18,9          | 95,6                    | 0,09         | 0             | 0            | 10,2                      | 35,8          | 14,2          | 1             |  |
| 281        | Кисломолочный продукт         | 200/10       | 5,7                  | 6,3           | 17,6          | 151                     | 0            | 0             | 10,9         | 0                         | 0             | 0             | 0             |  |
|            | <b>Итого за завтрак</b>       |              | <b>17,18</b>         | <b>23,35</b>  | <b>77,54</b>  | <b>597,36</b>           | <b>0,25</b>  | <b>1,385</b>  | <b>80,4</b>  | <b>375,72</b>             | <b>397,66</b> | <b>66,35</b>  | <b>2,985</b>  |  |
|            | <b>Обед</b>                   |              |                      |               |               |                         |              |               |              |                           |               |               |               |  |
| 63         | Суп картофельный с горохом    | 250          | 9,88                 | 5,3           | 39,38         | 248,75                  | 0,22         | 4,66          | 7,5          | 32,23                     | 41,72         | 39,84         | 2,3           |  |
| 1          | Котлеты мясные с томатным со  | 80/40        | 12                   | 12            | 11,1          | 219                     | 0,1          | 1,9           | 48,32        | 29,33                     | 121,66        | 16,14         | 1,74          |  |
| 212        | Макаронные изделия            | 180/5        | 6,97                 | 4,44          | 44,48         | 245,99                  | 0,12         | 26,11         | 28,8         | 43,14                     | 98,22         | 33,03         | 1,2           |  |
| 295        | Компот из плодов яблок (витам | 200          | 0,12                 | 0             | 19,4          | 79,6                    | 0,01         | 20,2          | 0            | 6,76                      | 4,4           | 3,6           | 0,92          |  |
|            | Хлеб пшеничный                | 25           | 2                    | 0             | 10            | 50                      | 0,04         | 0             | 0            | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,5           |  |
|            | Хлеб ржаной                   | 25           | 2                    | 0             | 10            | 50                      | 0,04         | 0             | 0            | 7,25                      | 32,5          | 10,5          | 0,9           |  |
|            | <b>Итого за обед</b>          |              | <b>32,97</b>         | <b>21,74</b>  | <b>134,36</b> | <b>893,34</b>           | <b>0,53</b>  | <b>52,87</b>  | <b>84,62</b> | <b>124,46</b>             | <b>320,25</b> | <b>111,36</b> | <b>7,56</b>   |  |
|            | <b>Итого за День</b>          |              | <b>38,9</b>          | <b>36</b>     | <b>202,9</b>  | <b>1313,6</b>           | <b>0,59</b>  | <b>55,37</b>  | <b>109,8</b> | <b>260,54</b>             | <b>640,49</b> | <b>178,36</b> | <b>8,54</b>   |  |
|            | <b>Итого за период</b>        |              | <b>539,46</b>        | <b>481,85</b> | <b>1791,4</b> | <b>14030</b>            | <b>7,091</b> | <b>884,33</b> | <b>981</b>   | <b>3587</b>               | <b>7960,3</b> | <b>2132,3</b> | <b>106,81</b> |  |
|            | <b>Итого за период</b>        |              | <b>53,95</b>         | <b>48,18</b>  | <b>179,14</b> | <b>1403</b>             | <b>0,71</b>  | <b>88,43</b>  | <b>98,1</b>  | <b>358,7</b>              | <b>796,03</b> | <b>213,23</b> | <b>10,68</b>  |  |