

Согласовано:  
Начальник ТО в Палласовском, Старополтавском районах  
Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области

  
\_\_\_\_\_  
31.08. 2020 г.

Н.В.Кобелева

Утверждаю:  
Начальник Отдела по образованию  
администрации Палласовского муниципального района  
Волгоградской области

  
\_\_\_\_\_  
31.08. 2020г

О.В.Лелюк.

Примерное меню питания образовательных организаций Палласовского муниципального района  
Волгоградской области (возрастная категория 12-18 лет, завтрак и обед 10 дней) с 01.09.2020 год .

День: Понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: Основной  
 Возрастная категория: 12-18 лет  
 Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	220	11,33	5,72	58,72	185,35	0,09	6,40	0,01	1,51	239,80	289,3	2,42	2,97
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1
№ 337	Яйцо сваренное вкрутую	40	5,00	5,81	0,35	157,00	0,04	0,00	0,10	0,00	49,50	86,00	10,00	0,00
№ 97	Сыр (Российский)	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,01	0,24	0,04	0,00	150,00	81,00	7,50	0,17
№685	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	22,60	93,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	14,00	10,00	0,20
	итого		20,22	16,38	96,67	563,45	1,94	11,64	0,21	2,51	455,30	181,00	38,92	3,34

**ОБЕД**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 106/1	Суп картофельный с макаронными изделиями на прозрачном бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	3,50	3,50	0,14	7,50	2,00	2,00	3,75	3,25
№371/1	Рыба припущенная	100	20,40	1,40	0,00	98,00	0,01	0,02	0,03	0,04	25,30	2,20	1,10	5,60
№224	Рагу из овощей	180	6,20	9,00	300,30	231,60	0,30	14,00	0,04	1,40	294,00	298,00	38,00	3,10
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50
№ 698	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,40	1,60	4,80	0,00	24,00	8,00	7,00	1,20
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20
	Хлеб пшеничный	20	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1

	Хлеб ржаной	30	0,14	0,20	0,77	4,14	0,01	0,01	0,00	0,00	1,17	2,00	0,64	0,04
	Итого:	Итого:	33,98	16,40	325,67	691,44	5,75	35,63	5,01	2,54	381,27	342,90	87,34	12,64

**День: Вторник**  
**Неделя: первая**  
**Сезон: Осень Зима**  
**Возрастная категория: 12-18лет**  
**Завтрак**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша ячневая молочная сладкая со сливочным маслом	220,00	5,00	9,30	32,60	68,20	0,09	5,82	0,01	1,38	118,00	23,00	2,20	2,70	
	Хлеб пшеничный	30	0,240	0,300	15,000	74,100	0,06	5,000	0,060	1,000	14,8	87,2	9,000	1,1	
№ 366	Творожная запеканка	50	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,27	0,00	0,00	146,93	183,00	23,00	0,59	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02	
№ 693	Какао на молоке	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,20	3,00	0,00	0,00	0,26	22,00	41,20	0,00	
	Итого		19,15	26,89	72,60	456,43	0,30	14,09	0,13	2,38	266,39	229,90	75,44	2,72	

**ОБЕД**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110/1	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,04	2,40	0,07	0,23	146,90	103,90	16,70	0,02	
№ 461	Тефтели с соусом	100	9,80	9,00	10,10	156,20	0,09	6,08	0,00	0,48	22,24	93,68	0,76	1,20	
№ 332	Макароны отварные	180	22,50	22,80	54,5	504,10	0,30	3,10	0,14	0,20	153,00	358,00	28,00	1,00	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50	



№ 639	Компот из сухофруктов	200	1,65	0,0	3,40	138,00	0,02	9,30	0,00	1,60	112,11	62,20	2,00	0,50
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40
	Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого		38,02	32,80	93,02	969,70	0,50	33,48	0,14	2,38	334,15	591,58	77,36	6,67

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: Осень Зима

Возрастная категория: 12-18лет

Завтрак

№ рец.	блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша пшённая молочная сладкая со сливочным маслом	220	12,60	10,30	53,39	309,00	0,09	5,82	0,01	1,00	118,00	263,00	2,20	2,70
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
№685	Чай каркаде	200	2,00	0,00	2,00	45,00	0,10	2,00	0,02	0,08	32,00	45,00	15,00	0,06
	итого		14,89	18,85	70,47	502,90	0,19	12,82	0,15	2,08	151,20	309,90	26,24	2,78

ОБЕД

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 139/1	Суп картофельный с бобовыми (горох, фасоль)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,10	1,20	0,11	1,50	50,00	248,00	16,00	0,50
№ 487	Мясо птицы отварное с овощным соусом	100	7,50	8,70	12,50	225,00	0,05	1,00	0,02	0,20	80,00	150,00	7,00	1,30
№ 304	Рис отварной	180	4,50	7,30	46,20	273,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,91	35,40	7,70	0,35

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	60	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	0,14	0,14	2,00	2,00	15,60
Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40
Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
Итого		23,27	22,80	126,22	928,40	1,66	21,60	0,13	1,94	177,85	513,10	79,30	21,72

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: Осень Зима

Возрастная категория: 12-18лет

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220	12,60	5,20	53,39	168,50	0,09	5,82	0,01	1,38	218,00	263,00	2,20	2,70
№ 97	Сыр (Российский)	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,01	0,24	0,04	0,00	150,00	81,00	7,50	0,17
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,20	3,00	14,20	94,20	0,20	7,80	0,09	0,00	88,80	72,30	44,30	0,10
	Итого		18,54	21,10	82,67	465,60	0,20	18,86	0,26	2,38	458,00	418,20	63,04	2,99

**ОБЕД**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 132/1	Рассольник петербургский с мясом	250	3,00	4,50	20,10	121,00	0,07	1,08	0,02	0,24	226,00	392,00	22,80	0,54	
№371/1	Рыба припущенная	100	20,40	1,40	0,00	98,00	0,01	0,02	0,03	0,04	25,30	2,20	1,10	5,60	
№224	Рагу из овощей	180	6,20	9,00	300,30	231,60	0,30	14,00	0,04	1,40	294,00	298,00	38,00	3,10	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50	
№ 685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	22,40	9,30	5,10	0,40	
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		33,87	15,90	360,42	680,00	0,47	30,12	0,09	1,78	614,50	779,20	113,60	13,61	

**День: Пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: Осень Зима**

**Возрастная категория: 12-18лет**

**Завтрак**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша кукурузная молочная сладкая со сливочным маслом	200	12,60	5,20	53,39	268,00	0,09	5,82	0,01	1,38	218,00	263,00	2,20	2,70	
№ 693	Какао на молоке	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,20	3,00	0,00	0,00	0,26	22,00	41,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1	
№358	Сырники с маслом и сахаром	50	6,75	9,86	1,39	180,00	0,04	0,11	0,05	32,80	68,40	14,60	4,40	0,10	
			19,79	15,36	84,78	580,10	0,34	13,93	0,12	35,18	286,66	299,60	56,80	2,80	



**ОБЕД**

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 133	Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,25	5,00	11,20	97,50	0,04	2,60	0,00	0,00	112,56	24,80	7,40	0,40	
№ 437	Гуляш с томатным соусом	100	9,00	15,00	20,00	200,00	0,05	0,50	0,00	0,00	106,20	300,50	3,20	1,00	
№ 332	Макароны отварные	180	22,50	22,80	54,5	504,10	0,30	3,10	0,14	0,20	153,00	358,00	28,00	1,00	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50	
№ 698	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,40	1,60	4,80	0,00	24,00	8,00	7,00	1,200	
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		43,62	48,80	118,72	1079,00	5,88	22,80	4,94	0,30	442,56	769,00	92,20	7,57	

**День: Понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: Осень Зима**

**Возрастная категория: 12-18лет**

**Завтрак**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша ячневая молочная сладкая со сливочным маслом	200	5,00	9,30	32,60	68,20	0,09	5,82	0,01	1,38	118,00	23,00	2,20	2,70	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1	
№ 337	Яйцо сваренное вкрутую	40	5,00	5,81	0,35	157,00	0,04	0,00	0,10	0,00	49,50	86,00	10,00	0,00	
№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,20	3,00	14,20	94,20	0,20	7,80	0,09	0,00	88,80	72,30	44,30	0,10	
	итого		12,44	18,41	62,15	393,50	0,33	18,62	0,26	2,38	256,30	181,30	65,50	2,80	

**ОБЕД**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
141/1	Суп картофельный с пельменями	250/10	1,80	2,40	14,10	87,00	0,04	5,84	0,07	0,23	146,90	103,90	16,70	0,02	
№ 461	Тефтели с соусом	100	9,80	9,00	10,10	156,20	0,09	6,08	0,00	0,48	22,24	93,68	0,76	1,20	
№ 332	Макароны отварные	180	22,50	22,80	54,5	504,10	0,30	3,10	0,14	0,20	153,00	358,00	28,00	1,00	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	60	0,11	0,00	0,13	1,14	0,00	4,20	0,00	0,00	1,56	3,06	1,02	0,08	
№ 685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	0,00	0,00	22,40	9,30	5,10	0,40	
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		37,68	35,10	117,25	965,24	0,52	32,24	0,21	0,91	372,10	623,94	85,58	6,17	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осень Зима

Возрастная категория: 12-18лет

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша гречневая молочная сладкая со сливочным маслом	220	10,60	6,63	55,00	316,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	128,30	18,55	0,67	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1	
№ 366	Творожная запеканка	50	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,27	0,00	0,00	146,93	183,00	23,00	0,59	
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,02	0,00	0,00	22,40	9,30	5,10	0,40	
	Итого		19,22	19,51	82,48	587,60	0,30	15,00	0,17	1,13	275,01	412,50	62,10	2,94	



**ОБЕД**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 132/1	Рассольник петербургский с мясом	250	3,00	4,50	20,10	121,00	0,07	1,08	0,02	0,24	226,00	392,00	22,80	0,54	
№371/1	Рыба припущенная	100	20,40	1,40	0,00	98,00	0,01	0,02	0,03	0,04	25,30	2,20	1,10	5,60	
№224	Рагу из овощей	180	6,20	9,00	300,30	231,60	0,30	14,00	0,04	1,40	294,00	298,00	38,00	3,10	
	Кисель	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,65	4,42	0,00	0,03	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50	
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		33,67	15,90	376,02	740,00	0,47	30,10	0,09	1,78	596,75	774,32	108,50	13,24	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: Осень Зима

Возрастная категория: 12-18лет

Завтрак

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220	12,60	5,20	53,39	168,50	0,09	5,82	0,01	1,38	218,00	263,00	2,20	2,70	
№ 97	Сыр (Российский)	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,01	0,24	0,04	0,00	150,00	81,00	7,50	0,17	
	Хлеб пшеничный	30	0,240	0,300	15,000	74,100	0,06	5,000	0,060	1,000	14,8	87,2	9,000	1,1	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06		1,20	1,90	0,04	0,02	

№ 693	Какао на молоке	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,20	3,00	0,00	0,00	0,26	22,00	41,20	0,00
	итого		16,54	18,10	83,47	429,40	0,30	14,06	0,17	2,38	369,46	367,90	59,94	2,89

**ОБЕД**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 106/1	Суп картофельный с макаронными изделиями на прозрачном бульоне	250	2,90	2,50	21,00	120,00	3,50	3,50	0,14	7,50	2,00	2,00	3,75	3,25	
№ 487	Мясо птицы отварное с овощным соусом	100	7,50	8,70	12,50	225,00	0,05	1,00	0,02	0,20	80,00	150,00	7,00	1,30	
№302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,27	5,32	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	100,30	58,70	18,55	0,67	
№ 639	Компот из сухофруктов	200	1,65	0,0	3,40	138,00	0,02	9,30	0,00	1,60	112,11	62,20	2,00	0,50	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50	
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		25,39	17,52	98,79	886,18	3,75	32,39	0,19	9,53	341,21	350,60	77,90	9,69	

**День: Четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: Осень Зима**

**Возрастная категория: 12-18лет**

**Завтрак**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 311	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	2,20	8,20	21,00	172,00	0,00	0,00	0,02	0,00	1,40	0,30	0,03	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	1,00	14,8	87,2	9,00	1,1	

№ 692	Кофейный напиток на молоке	200	2,20	3,00	14,20	94,20	0,20	7,80	0,09	0,00	88,80	72,30	44,30	0,10
№ 340	Омлет в духовом шкафу	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	0,00	0,00	100,82	0,00	0,00	1,32
	Итого		12,49	20,56	53,41	465,23	0,24	12,98	0,17	1,00	191,02	72,60	53,33	1,43

### ОБЕД

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн. ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн. ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 139/1	Суп картофельный с бобовыми (горох, фасоль)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,10	1,20	0,11	1,50	50,00	248,00	16,00	0,50	
№ 437	Гуляш с томатным соусом	100	9,00	15,00	20,00	200,00	0,05	0,50	0,00	0,00	106,20	300,50	3,20	1,00	
№ 302	Отварная гречка	180	10,40	6,51	54,00	311,00	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	128,30	18,55	0,67	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	100	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50	
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	0,14	0,14	2,00	2,00	15,60	
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40	
	Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
	Итого		30,67	28,31	141,52	941,40	1,73	24,69	0,14	1,87	229,78	756,50	86,35	21,74	



День: Пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: Осень Зима  
 Возрастная категория: 12-18лет  
**Завтрак**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 302	Каша пшённая молочная сладкая со сливочным маслом	220	12,60	10,30	53,39	309,00	0,09	5,82	0,01	1,00	118,00	263,00	2,20	2,70	
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,30	15,00	74,10	0,06	5,00	0,06	0,00	14,8	87,2	9,00	1,1	
№ 337	Яйцо сваренное вкрутую	40	5,00	5,81	0,35	157,00	0,04	0,00	0,10	0,00	49,50	86,00	10,00	0,00	
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,02	0,00	0,00	22,40	9,30	5,10	0,40	
	итого		18,14	16,41	83,94	600,10	0,13	10,84	0,17	1,00	189,90	358,30	26,30	3,10	

**ОБЕД**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)				Эн .ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн .ц. ккал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110/1	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,04	2,40	0,07	0,23	146,90	103,90	16,70	0,02	
№371/1	Рыба припущенная	100	20,40	1,40	0,00	98,00	0,01	0,02	0,03	0,04	25,30	2,20	1,10	5,60	
№ 332	Макароны отварные	180	22,50	22,80	54,5	504,10	0,30	3,10	0,14	0,20	153,00	358,00	28,00	1,00	
	Овощи по сезону (огурец свежий, огурец солёный, капуста квашенная, свёкла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь отварная и т.д.)	60	0,80	0,10	1,60	12,60	0,00	2,00	0,00	0,10	20,80	21,70	12,60	0,50	
№ 698	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	5,40	1,60	4,80	0,00	24,00	8,00	7,00	1,20	
	Фрукты (яблоки, апельсин)	100	0,40	0,40	0,00	45,00	0,03	13,00	0,00	0,00	16,00	11,00	19,00	2,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,62	47,80	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	9,00	0,40	

Хлеб ржаной	30	1,29	0,30	13,80	66,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
Итого		54,77	35,40	100,62	985,50	5,84	22,12	5,04	0,57	396,00	549,80	99,40	11,79

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Министерство экономического развития и торговли российской федерации детских оздоровительных учреждений.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной.