

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор МБОУ СОШ №1  
 Директор МБОУ СОШ №2  
 Директор МБОУ СОШ №3  
 Директор МБОУ СОШ №9

"УТВЕРЖДАЮ"

Начальник территориального отдела  
 Управление Роспотребнадзора по Камчатскому краю  
 в Елизовском районе и городе Вилючинске

Н.Ю. Стрельцова

" 14.05.2014 г.

2014

**Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей в осенне-зимний период в общеобразовательных школах (12-18 лет)**

1 день  
 завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
340(1)	Омлет натуральный	165	16	15,2	3,04	318,4	0,055	0,43	0	231	65	212	12	2,3
97(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
386(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,2</b>	<b>24,8</b>	<b>56,39</b>	<b>631,2</b>	<b>0,1022</b>	<b>0,535</b>	<b>2,41</b>	<b>309</b>	<b>355</b>	<b>402,5</b>	<b>35,5</b>	<b>3,95</b>
	<b>обед</b>													
16(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	35	0,066	0,186	26,5	100	76,6	91,6	25	1,33
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
268(2)	Котлеты из говядины	100	7,5	7,9	16	210	0,08	0,12	0	0	21,95	129,7	25,9	1,6
516(1)	Макарон изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,016	0	0	14,4	41,4	9	0,9
707(1)	Сок натуральный яблочный	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,66</b>	<b>27,63</b>	<b>170,01</b>	<b>1033,5</b>	<b>0,473</b>	<b>0,4495</b>	<b>31,5</b>	<b>102,5</b>	<b>196,82</b>	<b>463,82</b>	<b>136,46</b>	<b>10,807</b>

2 день  
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Наименование блюд	200/10	3,08	8,41	22,54	180,72	0,12	0,27	2,04	40,05	200,18	181,84	59,64	0,54
747(1)	Каша манная молочная	100	10,5	16,7	28,2	300	0,17	0,12	0	0	30	101	17	1,4
685(1)	Колбаса докт в тесте	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Чай с сахаром	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб пшеничный		<b>16,94</b>	<b>26,43</b>	<b>89,66</b>	<b>654,57</b>	<b>0,334</b>	<b>0,402</b>	<b>2,04</b>	<b>40,05</b>	<b>250,18</b>	<b>316,84</b>	<b>88,24</b>	<b>3,18</b>
	<b>ИТОГО:</b>													
	обед													
110(1)	Борщ из св. капусты	250	2,3	7,2	13,4	127	0,05	0,09	10,85	23	50	55	30,5	1,8
265(2)	Плов из говядины	275	19,2	16,2	51,98	481,25	0,138	0,124	0,5	0	40,2	220,83	7,55	3,3
101(1)	Помидоры в соб. соку	100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15	0,8
631(1)	Компот из свежих яблок с витаминами	200	0,2	0	35,8	142	0,02	0	5,4	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,66</b>	<b>30,6</b>	<b>129,15</b>	<b>948,85</b>	<b>0,298</b>	<b>0,262</b>	<b>31,75</b>	<b>23</b>	<b>129,6</b>	<b>372,23</b>	<b>72,45</b>	<b>7,92</b>

3 день  
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
498(1)	Биточек из филе индейки	100	18,66	17,26	11,87	222,44	0,06	0,2	0,15	0	60,85	153,6	31,92	1,8
511(1)	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036	0,018	0	0	18	91,8	32,4	0,72
	Зеленый горошек	100	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
379(2)	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,21</b>	<b>30,34</b>	<b>117,99</b>	<b>804,84</b>	<b>0,1832</b>	<b>0,325</b>	<b>2,11</b>	<b>0</b>	<b>151,97</b>	<b>337,572</b>	<b>74,596</b>	<b>3,178</b>
	<b>обед</b>													
78(1)	Икра свекольная	100	5,39	14,16	7,18	177,55	0,04	0,12	8,78	53,2	248,71	204,82	37,24	2
135(1)	Суп из овощей с курицей	13/250	4,6	5,35	12,5	118	0,085	0,0975	16	2,5	41,45	84,63	34,5	1,425
382(1)	Минтай жареный в яйце	100	21,11	13,671	10,15	226	0,078	0,078	0	15,6	40,4	140,4	33,8	0,65
520(1)	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
638(1)	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,64</b>	<b>43,881</b>	<b>115,5</b>	<b>939,95</b>	<b>0,423</b>	<b>0,6075</b>	<b>31,02</b>	<b>92,9</b>	<b>401,06</b>	<b>564,45</b>	<b>148,94</b>	<b>6,335</b>

4 день  
завтрак

№ расклада	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
333(1)	Макаронны с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334	0,109	0,065	0,091	36,4	202	150,8	50,7	2,34
101(1)	Икра кабачковая	100	0,42	1,62	2,7	28,8	0,01	0,025	3,5	0	20,5	18,5	7,5	0,35
694(1)	Какао на стуженном молоке	200	4,7	5	31,8	187	0,02	0,08	0,4	0	60	50	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,12	0	0	8	26	5,6	0,44
	Бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,58</b>	<b>20,38</b>	<b>120,22</b>	<b>756,65</b>	<b>0,223</b>	<b>0,34</b>	<b>13,991</b>	<b>36,4</b>	<b>298,5</b>	<b>273,3</b>	<b>105,8</b>	<b>3,73</b>
	обед													
102(1)	Салат из морской капусты	100	2,6	3,16	4,8	63	0,16	0,183	4,2	45	33,3	45,9	84	2,55
137(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142	0,05	0,05	7	0	37,5	90	25	1
489(1)	Рагу из кур	300	17,64	18,32	29,38	377,92	0,3	0,35	23,91	52,57	98,4	216,1	108,54	4,75
639(1)	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
	Пастила	30	0,15	0	24,12	93	0	0	0	0	6	3	2	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33</b>	<b>27,58</b>	<b>132,77</b>	<b>938,52</b>	<b>0,61</b>	<b>0,811</b>	<b>36,91</b>	<b>97,57</b>	<b>210,6</b>	<b>422,4</b>	<b>238,94</b>	<b>10,22</b>

5 день  
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
366(1)	Запеканка творожная со сметан. соус	200	22,5	19,8	20,54	358,4	0,1	0,48	0,6	40	226	366	46	1
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
97(1)	Сыр плавленый "Биола"	18	0,5	3,2	0,15	69	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Кисло-молочный продукт йогурт	125	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
396(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,95</b>	<b>35,6</b>	<b>61,45</b>	<b>738,4</b>	<b>0,1795</b>	<b>0,7765</b>	<b>3,635</b>	<b>170,5</b>	<b>653,7</b>	<b>654</b>	<b>82,65</b>	<b>2,585</b>
	обед													
45(1)	Салат из кваш. капусты с зел. луком	100	0,6	7,06	2,98	78,68	0,05	0,066	16,6	0	38,18	69,72	23,24	1
132(1)	Рассольник	250	3,3	6,5	20,4	156	0,1	0,09	11,85	23	53,5	68	33,5	1,05
437(1)	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	8	132	0,075	0,15	0	0	23,75	205	22,5	2,875
508(1)	Гречка	180	10,44	9,36	51,12	316,62	0,144	0,072	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
648(1)	Кисель плод/ягод с витам С	200	0	0	30,6	118	0	0,02	4,4	0	22	18	6	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,8</b>	<b>30,02</b>	<b>141,07</b>	<b>929,9</b>	<b>0,449</b>	<b>0,426</b>	<b>32,85</b>	<b>23</b>	<b>176,43</b>	<b>547,72</b>	<b>188,84</b>	<b>9,225</b>

6 день  
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
160(1)	Суп молочный мак.	250	7	7,9	24,7	141	0,1125	0,3125	2,6	0,06	245,65	198,15	31,51	0,45
741(1)	Ватрушка с творогом	75	8,85	3,29	52,26	273,84	0,06	0,11	0	23	49	84	12	0,6
685(1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,32	23,92	115,85	0,044	0,12	0	0	8	26	5,6	0,44
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,61</b>	<b>12,91</b>	<b>125,68</b>	<b>633,69</b>	<b>0,2465</b>	<b>0,5625</b>	<b>12,6</b>	<b>23,05</b>	<b>330,65</b>	<b>327,15</b>	<b>64,11</b>	<b>4,49</b>
	обед													
71(1)	Винегрет	100	0,14	10,1	6,8	124	0,064	0,078	12,52	28	85,4	76,8	24,6	1
138(1)	Суп картоф.с рыбными консервами	25/250	7,05	8,85	18,3	184,5	0,01	0,035	12	5	63,5	100	33	0,8
485(1)	Голубцы ленивые	220/50	22,5	19,72	25,3	350	0,096	0,14	11,9	0	62,13	161	57,75	2,19
639(1)	Компот из изюма с витамином С	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>39,27</b>	<b>109,77</b>	<b>921,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,481</b>	<b>38,22</b>	<b>33</b>	<b>246,43</b>	<b>405,2</b>	<b>134,75</b>	<b>5,41</b>

7 день  
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша молочная пшеничная	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0,014	0,04	0	0	182,3	220,9	58	1,6
97(1)	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72	0,008	0,06	0,14	52	176	100	7	0,2
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
685(1)	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	Чай с медом	200/20	0,4	0	24,1	95	0	0,01	0	0	4	5	5,6	0,44
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,26</b>	<b>25,65</b>	<b>85,96</b>	<b>618,8</b>	<b>0,0572</b>	<b>0,135</b>	<b>0,14</b>	<b>92</b>	<b>374,3</b>	<b>361,4</b>	<b>77,6</b>	<b>2,79</b>
	<b>обед</b>													
43(1)	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	35	0,066	0,166	26,5	100	76,6	91,6	25	1,33
139(1)	Суп картофельный с горохом с кур	13/250	8,6	6,55	22,4	186	0,155	0,0975	1	2,5	41,83	124,4	50,5	2,425
	Шницель													
267(2)	натуральный рубленый	100	17,9	7,9	16	210	0,08	0,12	0	0	21,95	129,7	2,9	1,6
516(1)	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,8	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0	31,4	134	0,02	0,2	1,8	0	18	10	4	0,2
639(1)	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,36</b>	<b>27,95</b>	<b>148,97</b>	<b>958,2</b>	<b>0,473</b>	<b>0,6295</b>	<b>29,3</b>	<b>102,5</b>	<b>190,18</b>	<b>454,5</b>	<b>106,8</b>	<b>7,675</b>

8 день  
завтрак

№ раскла дки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен- ть	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
388(1)	Биточки рыбные	100	12,97	8,78	15,16	241,15	0,073	0,073	1,86	19,95	71,15	122,36	37,24	1,13
521(1)	Картофель отварной	180	4,5	18,18	36,36	331,2	23,4	34,2	21,6	0	9	36	23,4	64,8
16(1)	Огурец свежий	100	0,24	2,84	1,2	31,6	0,03	0,04	10	0	23	42	14	0,6
686(1)	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8
	Хлеб	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	Зефир	40	0,3	0	31,24	121,3	0	0	0	0	10,64	5,32	2,66	0,532
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,26</b>	<b>31,45</b>	<b>129,06</b>	<b>930,05</b>	<b>23,5382</b>	<b>34,328</b>	<b>35,66</b>	<b>19,95</b>	<b>139,79</b>	<b>246,18</b>	<b>90,3</b>	<b>68,412</b>
	обед													
78(1)	Икра свекольная	100	1,69	2,99	8,36	66,73	0,0498	0,498	10,956	0	64,74	97,94	29,88	10,956
134(1)	Суп крестьянский с крупой	13/250	5	6,25	14,4	135	0,105	0,0975	8,2	2,5	49,34	98,78	32,5	1,225
436(1)	Жаркое по- домашнему	250	16,6	11,63	52,76	332,53	0,352	0,341	36,3	0	60,06	191,84	75,42	3,85
651(1)	Кисель	200	5,2	0	33	202	0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	100,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,05</b>	<b>21,47</b>	<b>228,49</b>	<b>864,86</b>	<b>0,6468</b>	<b>1,1845</b>	<b>57,376</b>	<b>2,53</b>	<b>209,54</b>	<b>463,96</b>	<b>165,2</b>	<b>18,051</b>



9 день  
завтрак

№ раскладки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
362(1)	Пудинг творож с джемом	200	19,35	13,05	44,25	372	0,09	0,33	0,3	90	205	282	33	1,35
	Батон	30	2,39	0,3	14,9	68	0,03	0,009	0	0	5	19,5	3,9	0,36
97(1)	Сыр плавленый "Виспа"	18	0,5	3,2	0,15	69	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Кисло-молочный продукт йогурт	200	6,25	4	10,6	106	0,0375	0,1875	0,625	12,5	140	107,5	16,25	0,125
685(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>20,55</b>	<b>84,9</b>	<b>673</b>	<b>0,1695</b>	<b>0,6165</b>	<b>1,135</b>	<b>180,5</b>	<b>626</b>	<b>567</b>	<b>69,65</b>	<b>2,935</b>
	<b>обед</b>													
17(1)	Салат из сол огурцов с зел луком	100	0,12	12,925	2,4	104,2	0,02	0,019	5,23	0	23,16	27,39	13,46	0,6
139(1)	Суп фасол с кур	13/250	6,2	5,6	22,3	167	0,155	0,0975	1	2,5	55,88	150,3	50,5	2,425
461(1)	Тертели из говядины в соусе	100/30	20,88	22,68	30,6	458,6	0,084	0,126	0,189	0	46,2	200,7	39,9	1,68
520(1)	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	0,12	0,084	4,44	3,6	35,1	67,2	24	0,84
639(1)	Компот из чернослива	200	1	0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,54</b>	<b>51,705</b>	<b>130,57</b>	<b>1173,2</b>	<b>0,479</b>	<b>0,3745</b>	<b>14,859</b>	<b>6,1</b>	<b>191,74</b>	<b>516,99</b>	<b>151,26</b>	<b>9,565</b>

10 день  
завтрак

№ раскладки дни	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
413(1)	Сосиска отварная детская	100	10,97	10,04	1,655	290,68	0,04	0,08	0	0	23,94	130	15,96	1,795
101(1)	Кукуруза консервир.	100	0,66	0,12	3,36	17,4	0	0,03	1,44	0	1,5	15	0	0,12
516(1)	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,072	0,018	0	0	14,4	41,4	9	0,9
378(2)	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87	0,01	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,48</b>	<b>20,79</b>	<b>79,565</b>	<b>804,48</b>	<b>0,1572</b>	<b>0,163</b>	<b>2,04</b>	<b>0</b>	<b>115,84</b>	<b>268,9</b>	<b>43,96</b>	<b>4,165</b>
	<b>обед</b>													
124(1)	Щи из свеж капусты с картофелем	250	2,3	6,3	10,3	109	0,05	0,06	20,55	23	59,88	59,77	25,5	0,85
487(1)	Куры отварные	100	19,1	7,4	2,5	145	0,026	0,09	1,06	30,6	25,27	118,37	14,63	1,12
511(1)	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036	0,018	0	0	18	91,8	32,4	0,72
101(1)	Помидоры соб соку	100	1,4	6,6	0	70	0,01	0,02	15	0	10	35	15	0,8
638(1)	Компот из кураги с витамином С	200	1,2	0	31,6	63	0,02	0,2	1,8	18	18	10	4	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,044	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	Бананы	100	1,5	0,1	19,2	91	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,56</b>	<b>28,38</b>	<b>137,83</b>	<b>880,2</b>	<b>0,262</b>	<b>0,466</b>	<b>48,41</b>	<b>71,6</b>	<b>156,55</b>	<b>400,34</b>	<b>148,93</b>	<b>5,51</b>

11 день  
завтрак

№ распа дки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен- ть	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
452(1)	Котлета особая	100	13,4	8,51	20,03	168,25	0,187	0,31	1,237	0,0275	130	153,5	46,875	1,137
	Зеленый горошек	100	0,6	0,45	1,26	12	0,012	0,012	1,56	0	3,12	9,672	3,276	0,108
534(1)	Капуста свежая тушеная	180	3,8	12,4	10,6	168	0,06	0,06	34	0	116	80	40	0,8
692(1)	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	4	28,4	156	0,02	0,08	0	0	66	48	0	0
	Хлеб	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
	<b>ИТОГО:</b> обед		<b>24,55</b>	<b>27,01</b>	<b>90,19</b>	<b>649,05</b>	<b>0,3142</b>	<b>0,477</b>	<b>36,797</b>	<b>0,0275</b>	<b>325,12</b>	<b>323,672</b>	<b>97,151</b>	<b>2,595</b>
741(1)	Винегрет	100	0,14	10,1	6,8	124	0,0666	0,078	12,52	20,8	85,4	76,8	24,6	1
140(1)	Суп лапша на курином бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120	0,17	0,14	0	62	38	56	18	1,7
439(1)	Печень тушеная по строгановски	150	8,5	18	15,85	292,5	0,285	2,115	18,6	34,5	50	313,5	25,5	7,5
297(1)	Каша пшеничная	180	4,5	7,38	46,26	273,6	0,036	0,018	0	0	18	91,8	32,4	0,72
639(1)	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,02	26	0	18	18	12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,1</b>	<b>41,88</b>	<b>142,18</b>	<b>1062,7</b>	<b>0,6256</b>	<b>2,387</b>	<b>57,12</b>	<b>125,3</b>	<b>244,8</b>	<b>593,1</b>	<b>122,74</b>	<b>12,83</b>

12 день  
завтрак

№ раскла дки	Наименование блюда	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен- Ть	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
311(1)	Каша греч с молоком	260	11,4	6,24	45,24	291	0,25	0,12	0	0	214,2	279	152	5
97(1)	Сыр	30	7,95	7,95	8,25	108	0,012	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Хлеб	50	3,95	1,65	29,9	144,8	0,0352	0,015	0	0	10	32,5	7	0,55
685(1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
96(1)	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	40	2	3	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,51</b>	<b>24,14</b>	<b>98,45</b>	<b>678,8</b>	<b>0,2972</b>	<b>0,235</b>	<b>0,21</b>	<b>118</b>	<b>502,2</b>	<b>472,5</b>	<b>175,5</b>	<b>6,65</b>
	обед													
39(1)	Салат витаминный (2вар)	100	1,3	4,2	7,1	73	0,08	0,14	33,4	0	82	78	34	16
108(2)	Суп карт с клецками, кур	13/250	5,3	3,45	21,11	139	0,13	0,1275	7,2	42,5	37,88	100,75	31	1,475
230(2)	Рыба жареная	100	6,7	9,8	11	264	0,539	3,89	16,16	0,017	27,93	107,5	39,9	11,38
553(1)	Гарнир сложный	180	5,9	6,94	25,42	208,5	0,13	0,1	20,65	2,99	84,79	95,76	39,9	1,5
651(1)	Кисель	200	5,2	0	33	202	0,06	0,22	1,92	0,03	18	18	12	0,8
	Фрукты (груши)	100	0,6	0	16	63	0,025	0,25	0,1	0	18,24	16	12	2,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,87	90,6	0,012	0	0	8	26	5,6	0,44	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	8,1	38	0,036	0,016	0	0	9,4	31,4	9,8	0,78
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,56</b>	<b>24,99</b>	<b>141,6</b>	<b>1079,1</b>	<b>1,012</b>	<b>4,7435</b>	<b>79,43</b>	<b>53,537</b>	<b>304,24</b>	<b>453,01</b>	<b>179,04</b>	<b>34,565</b>

	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Вит. В1 (мг)	Вит. В2 (мг)	Вит. С (мг)	Вит. А (мг рет. экв)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)
Всего:	677,970	695,306	2 867,425	20 303,610	31,823	51,718	601,513	1 723,015	6 781,240	10 208,734	2 799,407	246,773

Ср за день	56,498	57,942	238,952	1 691,968	2,652	4,310	50,126	143,585	565,103	850,728	233,284	20,564
------------	--------	--------	---------	-----------	-------	-------	--------	---------	---------	---------	---------	--------

Норма	54,0	55,2	230	1 628								
-------	------	------	-----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--

**Использованная литература:**

1. В.Т.Лапина Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004
2. М.П. Могильный Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва 2005
3. Примерное 20-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащих муниципальных образовательных учреждений, разработанное специалистами управления образования администрации Елизовского муниципального района Камчатского края. 2009 г.
4. А.С.Ратушный Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1981

**Разработано МУП "Комбинат школьного питания"**

Директор МУП "КШП" Н.П.Харичкова

Бухгалтер С.И.Кавун

М. "апрель" 2014 г.



Расчет пищевой и энергетической ценности рационов  
 для учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений  
 возрастная группа (12-18 лет)  
 осенне-зимний период

	завтраки 25% суточной потребности					обеда 35% суточной потребности					Итого				
	белки	жиры	углеводы	эн.ценно сть		белки	жиры	углеводы	эн.ценно сть		белки	жиры	углеводы	эн.ценно сть	
день 1	28,20	24,80	56,39	631,20		29,66	27,53	170,01	1 033,50		57,86	52,33	226,40	1 664,70	
день 2	16,94	26,43	89,68	654,57		27,66	30,60	129,15	948,85		44,60	57,03	218,81	1 603,42	
день 3	30,21	30,34	117,99	804,84		40,64	43,88	115,50	939,95		70,85	74,22	233,49	1 744,79	
день 4	20,58	20,38	120,22	756,65		32,95	27,58	132,77	936,52		53,53	47,96	252,99	1 695,17	
день 5	31,95	35,60	61,45	738,40		32,80	30,02	141,07	929,90		64,75	65,62	202,52	1 668,30	
день 6	19,61	12,91	125,68	633,69		34,85	39,27	109,77	921,10		54,46	52,18	235,45	1 554,79	
день 7	15,26	25,65	85,96	618,80		39,36	27,95	148,97	958,20		54,62	53,60	234,93	1 577,00	
день 8	22,26	31,45	129,06	930,05		33,05	21,47	228,49	864,86		55,31	52,92	357,55	1 794,91	
день 9	28,69	20,55	84,90	673,00		36,54	51,71	130,57	1 173,20		65,23	72,26	215,47	1 846,20	
день 10	23,48	20,79	79,57	804,48		34,56	28,38	137,83	880,20		58,04	49,17	217,40	1 684,68	
день 11	24,55	27,01	90,19	649,05		21,10	41,88	142,18	1 062,70		45,65	68,89	232,37	1 711,75	
день 12	23,51	24,14	98,45	678,80		29,56	24,99	141,60	1 079,10		53,07	49,13	240,05	1 757,90	
<b>ИТОГО</b>	<b>285,24</b>	<b>300,05</b>	<b>1 139,52</b>	<b>8 573,53</b>		<b>392,73</b>	<b>395,26</b>	<b>1 727,91</b>	<b>11 730,08</b>		<b>677,97</b>	<b>695,31</b>	<b>2 867,43</b>	<b>20 303,61</b>	
ср. за 1 день	23,77	25,00	94,96	714,46		32,73	32,94	143,99	977,51		56,50	57,94	238,95	1 691,97	
норма	22,5	23	95,75	678		31,5	32,2	134,1	950		54	55,2	230	1628	