

**Перспективное десятидневное меню для обучающихся 12 -18 лет на осенне-зимний период 2023гг.**

№ рецепт	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№14 сб. 2017г.	Масло (порциями) сливочное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	3	3	0	0,02
№173 сб. 2017г.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы "Геркулес"	240/5	10,48	16,25	47,5	375	0,23	1,22	69,16	189	296,6	89,36	2,2
№379 сб. 2017г.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>22,97</b>	<b>35,27</b>	<b>78,34</b>	<b>720,1</b>	<b>0,45</b>	<b>2,73</b>	<b>207,16</b>	<b>350,18</b>	<b>539,6</b>	<b>113,86</b>	<b>2,98</b>
<b>Обед</b>													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
№101 сб. 2017г.	Суп картофельный	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№268 сб. 2017г.	Биточки (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№349 сб. 2017г.	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>Итого:</b>		<b>28,96</b>	<b>32,66</b>	<b>118,36</b>	<b>893,86</b>	<b>0,38</b>	<b>26,79</b>	<b>75,97</b>	<b>141,88</b>	<b>323,4</b>	<b>120,99</b>	<b>7,4</b>
	<b>Всего:</b>		<b>51,93</b>	<b>67,93</b>	<b>196,7</b>	<b>1613,96</b>	<b>0,83</b>	<b>29,52</b>	<b>283,13</b>	<b>492,06</b>	<b>863</b>	<b>234,85</b>	<b>10,38</b>
<b>Вторник: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№291 сб. 2017г.	Плов из птицы	100/180	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,20	50,53	265,07	75,51	2,61
№376 сб. 2017г.	Чай* с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>Итого:</b>		<b>28,05</b>	<b>13,27</b>	<b>92,55</b>	<b>605,03</b>	<b>0,28</b>	<b>21,18</b>	<b>39,2</b>	<b>86,83</b>	<b>281,07</b>	<b>87,71</b>	<b>5,86</b>
<b>Обед</b>													
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5
№82 сб. 2017г.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0	49,73	54,6	26,13	1,23
№227 сб. 2017г.	Рыба припущенная	100/5	19,23	9,95	4,86	163,58	0,07	81	39,71	52,2	135,07	21,98	1,06
№125 сб. 2017г.	Картофель отварной	180/5	3,56	6,98	24,65	185	0,19	25,41	35,24	24,07	98,3	35,8	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№491 сб. 2021г.	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	16,5	0	7,5	6,4	6,1	0,29
	<b>Итого:</b>		<b>28,99</b>	<b>22,57</b>	<b>72,9</b>	<b>607,53</b>	<b>0,43</b>	<b>138,49</b>	<b>74,95</b>	<b>165</b>	<b>324,37</b>	<b>104,01</b>	<b>5,89</b>
	<b>Всего:</b>		<b>57,04</b>	<b>35,84</b>	<b>165,45</b>	<b>1212,56</b>	<b>0,71</b>	<b>159,67</b>	<b>114,15</b>	<b>251,83</b>	<b>605,44</b>	<b>191,72</b>	<b>11,75</b>
<b>Среда: 1 неделя.</b>													
<b>Завтрак</b>													
№239 сб. 2017г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,28	10,2	0	110,26	354,8	69,2	1,92

№128 сб. 2017г.	Картофельное пюре	180/5	3,82	11,29	22,18	213,19	0,18	21,95	61,67	51,38	107,33	33,79	1,27
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Вафли (1 шт. в индивидуальной упаковке)	1 шт	0,9	4,97	11,61	94,86	0,03	0	0	4	0	0	0,22
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,33</b>	<b>26,12</b>	<b>73,35</b>	<b>638,55</b>	<b>0,52</b>	<b>34,98</b>	<b>61,67</b>	<b>185,84</b>	<b>466,53</b>	<b>105,39</b>	<b>4,1</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра морковная	100	2,55	0,1	20,55	91,2	0,04	4,22	0	46,53	60,92	32,24	1
№102 сб. 2017г.	Суп картофельный с бобовыми	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,88
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8	1,42
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из гречневой крупы)	180/5	10,6	7,51	47,66	300,63	0,26	0	0	18,28	251,51	167,52	5,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,92</b>	<b>40,24</b>	<b>135,84</b>	<b>1049,58</b>	<b>0,58</b>	<b>17,51</b>	<b>91,4</b>	<b>175,55</b>	<b>479,95</b>	<b>251,34</b>	<b>13,09</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,25</b>	<b>66,36</b>	<b>209,19</b>	<b>1688,13</b>	<b>1,1</b>	<b>52,49</b>	<b>153,07</b>	<b>361,39</b>	<b>946,48</b>	<b>356,73</b>	<b>17,19</b>
	<b>Четверг: 1 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№224 сб. 2017г.	Запеканка из творога с морковью (с молоком сгущенным)	220/30	26,04	24,68	81,79	653,57	0,16	2	108,93	428,79	439,5	67,39	1,68
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Биоюгурт (1 шт. в индивидуальной упаковке)	125	3,75	3,13	13,75	92,88	0,1	12	0,3	11	30	3,3	0,6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,15</b>	<b>31,59</b>	<b>127,88</b>	<b>935,55</b>	<b>0,35</b>	<b>15,59</b>	<b>133,63</b>	<b>598,01</b>	<b>594,06</b>	<b>92,03</b>	<b>3,09</b>
	<b>Обед</b>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
№88 сб. 2017г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,058	15,78	0	49,25	49	22,13	0,83
№260 сб. 2017г.	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе сметанно томатном	100/50	18,91	21,83	3,75	287,3	0,04	1,2	0	28,35	200,4	28,64	3,98
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,8	5,55	47,9	272	1,15	0	0	29,63	196	42,2	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,24</b>	<b>33,21</b>	<b>111,09</b>	<b>884,85</b>	<b>1,388</b>	<b>35,38</b>	<b>0</b>	<b>149,91</b>	<b>475,8</b>	<b>118,11</b>	<b>11,33</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>69,39</b>	<b>64,8</b>	<b>238,97</b>	<b>1820,4</b>	<b>1,738</b>	<b>50,97</b>	<b>133,63</b>	<b>747,92</b>	<b>1069,86</b>	<b>210,14</b>	<b>14,42</b>
	<b>Пятница: 1 неделя.</b>												
	Возрастная категория -разновозрастная												
	<b>Завтрак</b>												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,84	3,36	5,39	54,6	0,03	6,72	0	22,4	0	0	0,56
№211 сб. 2017г.	Омлет с сыром	150	17,94	29,42	2,55	347,3	0,1	0,32	363	261,5	187,25	21,82	2,75
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	20/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64

	итоГО:		<b>21,67</b>	<b>33,52</b>	<b>49,66</b>	<b>590,8</b>	<b>0,2</b>	<b>21,87</b>	<b>363</b>	<b>323,3</b>	<b>204,85</b>	<b>35,02</b>	<b>6,64</b>
	<b>Обед</b>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	17	30	14	0,5
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№278 сб. 2017г.	Тефтели 1-й вариант	100/50	11,09	12,29	14,62	214,09	0,08	1,06	48,75	54,87	133,36	27	1,2
№305 сб. 2017г.	Рис припущенный	180/5	4,49	5,3	45,23	246,61	0,03	0	0	2,98	74,74	23,44	0,63
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№350 сб. 2017г.	Кисель из плодов или ягод свежих (замороженных)	200	0,1	0,1	23,79	115	0,002	1,8	0	15,92	5,98	1,54	0,04
	итоГО:		<b>22,57</b>	<b>21,15</b>	<b>122,86</b>	<b>805,15</b>	<b>0,332</b>	<b>16,01</b>	<b>48,75</b>	<b>134,47</b>	<b>311,66</b>	<b>93,26</b>	<b>4,87</b>
	всЕГО:		<b>44,24</b>	<b>54,67</b>	<b>172,52</b>	<b>1395,95</b>	<b>0,532</b>	<b>37,88</b>	<b>411,75</b>	<b>457,77</b>	<b>516,51</b>	<b>128,28</b>	<b>11,51</b>
	<b>Понедельник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№15 сб. 2017г.	Сыр Российский (порциями)	15	6,96	8,85	0	108	0,15	0,21	78	26,4	150	10,5	0,3
№182 сб. 2017г.	Каша жидкая молочная (из рисовой крупы)	220/10/10	6,6	39	5808	294,8	7	1,29	63,8	143,4	151,95	33,12	0,55
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	итоГО:		<b>16,45</b>	<b>48,59</b>	<b>5849,72</b>	<b>591,70</b>	<b>7,22</b>	<b>16,33</b>	<b>141,80</b>	<b>209,20</b>	<b>319,55</b>	<b>56,82</b>	<b>4,18</b>
	<b>Обед</b>												
№71 сб. 2017г.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	26	20	0,9
№99 сб. 2017г.	Суп из овощей	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	34,85	49,25	20,75	0,78
№268 сб. 2017г.	Шницель (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№302 сб. 2017г.	Каша рассыпчатая (из пшеничной крупы)	180/5	7,79	5,56	47,92	272,88	0,15	0	0	29,66	196,06	42,2	3,32
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№389 сб. 2017г.	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	итоГО:		<b>29,98</b>	<b>33,27</b>	<b>113,95</b>	<b>886,86</b>	<b>0,44</b>	<b>32,19</b>	<b>40,73</b>	<b>146,23</b>	<b>456,95</b>	<b>141,66</b>	<b>11,72</b>
	всЕГО:		<b>46,43</b>	<b>81,86</b>	<b>5963,67</b>	<b>1478,56</b>	<b>7,66</b>	<b>48,52</b>	<b>182,53</b>	<b>355,43</b>	<b>776,5</b>	<b>198,48</b>	<b>15,9</b>
	<b>Вторник: 2 неделя.</b>												
	<b>Завтрак</b>												
№223 сб. 2017г.	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	240/20	22,66	16,14	37,86	466,75	0,16	1,24	171,6	516,32	568	70,1	1,7
№382 сб. 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
	Печенье (1 шт. в индивидуальной упаковке)	1 шт	2,25	4,8	20,7	135	0,04	0	0	6	0	0	0,35
	итоГО:		<b>31,27</b>	<b>24,72</b>	<b>90,9</b>	<b>790,85</b>	<b>0,29</b>	<b>2,83</b>	<b>196</b>	<b>680,54</b>	<b>692,56</b>	<b>91,44</b>	<b>2,86</b>
	<b>Обед</b>												
№75 сб. 2017г.	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	59,22	60,92	30,14	1,7
№96 сб. 2017г.	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	29,15	56,73	24,18	0,93
№295 сб. 2017г.	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,73	0,09	0,95	83,09	50,49	88,67	18,91	1,29
№203 сб. 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1



№268 сб. 2017г.	Шницель (из говядины)	100	15	22	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
№203 сб. 2017г.	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,07	0	35,24	14,98	46,34	10,04	1
№377 сб. 2017г.	Чай с лимоном*	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	6	0	0	0,33
№338 сб. 2017г.	Плоды свежие (яблоко, 1 шт.)	1 шт	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,62</b>	<b>29,88</b>	<b>92,3</b>	<b>743,01</b>	<b>0,21</b>	<b>15,14</b>	<b>75,97</b>	<b>93,6</b>	<b>235,58</b>	<b>73,95</b>	<b>6,88</b>
	<b>Обед</b>												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	9,6	0	32	0	0	0,8
№103 сб. 2017г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
№289 сб. 2017г.	Рагу из птицы	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	45,74	220,96	57,6	2,93
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02	0	0	4	0	0	0,2
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	10,5	0	0	1,17
№342 сб. 2017г.	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,05</b>	<b>25,26</b>	<b>97,22</b>	<b>742,85</b>	<b>0,36</b>	<b>37,47</b>	<b>33,6</b>	<b>135,62</b>	<b>292,94</b>	<b>90,02</b>	<b>7,18</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,67</b>	<b>55,14</b>	<b>189,52</b>	<b>1485,86</b>	<b>0,57</b>	<b>52,61</b>	<b>109,57</b>	<b>229,22</b>	<b>528,52</b>	<b>163,97</b>	<b>14,06</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>549,86</b>	<b>595,31</b>	<b>7741,09</b>	<b>15516,66</b>	<b>15,312</b>	<b>539,88</b>	<b>2266,71</b>	<b>4491,2</b>	<b>7756,42</b>	<b>2168,47</b>	<b>171,99</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ:</b>		<b>54,986</b>	<b>59,531</b>	<b>774,109</b>	<b>1551,666</b>	<b>1,5312</b>	<b>53,988</b>	<b>226,671</b>	<b>449,12</b>	<b>775,642</b>	<b>216,847</b>	<b>17,199</b>
Проводится ежедневная С-витаминация третьих блюд													

\* -можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

\*\* - вес яблока расчитан из расчета 100-120гр

**Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного, 2017 г.**

	<b>Всего за 10 дней завтраки</b>		<b>260,04</b>	<b>305,59</b>	<b>6605,79</b>	<b>6994,92</b>	<b>10,20</b>	<b>158,20</b>	<b>1661,48</b>	<b>2892,08</b>	<b>4086,89</b>	<b>903,57</b>	<b>51,12</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:</b>		<b>26,00</b>	<b>30,56</b>	<b>660,58</b>	<b>699,49</b>	<b>1,02</b>	<b>15,82</b>	<b>166,15</b>	<b>289,21</b>	<b>408,69</b>	<b>90,36</b>	<b>5,11</b>
	<b>Всего за 10 дней обеды</b>		<b>289,82</b>	<b>289,72</b>	<b>1135,30</b>	<b>8521,74</b>	<b>5,11</b>	<b>381,68</b>	<b>605,23</b>	<b>1599,08</b>	<b>3669,53</b>	<b>1264,90</b>	<b>120,87</b>
	<b>Итого за 1 день пищевых веществ обеды:</b>		<b>28,98</b>	<b>28,97</b>	<b>113,53</b>	<b>852,17</b>	<b>0,51</b>	<b>38,17</b>	<b>60,52</b>	<b>159,91</b>	<b>366,95</b>	<b>126,49</b>	<b>12,09</b>