



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Куреговская СОШ»
 А.А. Туктарева
 01 марта 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для муниципального общеобразовательного учреждения
«Куреговская средняя общеобразовательная школа»
возраст детей – с 12 до 18 лет
(весенне-летний период)

Сборник технологических нормативов (СТН)
 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
 при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики
 (Ижевск, 2008 г.)

Сборник технологических нормативов (СТН)
 рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в
 дошкольных организациях Удмуртской Республики
 (Ижевск, 2013 г.)

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
47	Каша гречневая на молоке вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180,00	0,17	1,29	0,03	12,59	179,18	73,97	2,09	
56	Чай с молоком и мятой	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90	
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02	
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Итого:		10,36	31,80	63,10	450,50	0,27	2,04	0,09	95,74	278,92	129,92	4,98	
Обед														
6	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	72,90	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41	
12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	70,40	0,07	28,16	0,29	40,80	46,00	14,95	0,75	
29	Плов из риса	200	19,12	17,44	34,80	368,00	0,08	1,44	0,00	23,20	60,80	20,80	1,84	
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Хлеб даринский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80	
59	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,02	20,40	20,75	25,50	0,81	
	Итого:		30,15	27,68	124,00	847,80	0,34	39,02	0,44	126,66	255,73	142,43	7,58	
Полдник														
	ВСЕГО:		40,51	59,48	187,10	1298,30	0,61	41,06	0,53	222,40	534,65	272,35	12,56	

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

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
48	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,10	6,00	28,05	179,70	0,12	0,98	0,03	92,96	345,65	31,20	3,62
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
23	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Итого:		9,66	14,75	67,20	429,70	0,20	0,98	0,07	110,86	392,15	75,75	5,61
Обед													
5	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,02	0,00	0,13	28,02	18,18	13,09	0,35
17	Уха со вбитым яйцом	200	10,80	17,28	10,00	105,60	0,15	14,96	0,07	39,36	208,32	39,44	1,39
23	Котлета "Детская"	60	8,58	6,30	7,84	188,56	0,06	0,60	0,03	16,86	128,58	15,06	2,04
40	Каша рисовая (гречневая)	150	5,51	1,22	33,39	170,57	0,26	-	-	28,88	152,78	59,33	0,95
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб лавашный	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
59	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,02	20,40	20,75	25,50	0,81
	Итого:		35,04	31,52	136,51	893,93	0,66	17,48	0,35	161,06	642,00	225,67	9,42
Полдник													
ВСЕГО:													
			44,70	46,27	203,71	1323,63	0,86	18,46	0,42	271,92	1034,15	301,42	15,03

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

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
49	Каша манная молочная жидкая	150	4,35	6,30	21,75	157,20	0,06	0,29	0,03	100,13	91,32	15,32	0,29
57	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Итого:		11,57	18,02	81,91	552,20	0,16	5,54	3,09	188,43	203,82	71,87	2,71
Обед													
13	Рассольник	200	1,68	3,60	10,88	83,20	0,07	23,44	0,32	41,44	49,52	16,32	0,77
28	Колбаса "Витаминка"	60	10,32	10,44	1,97	141,60	0,06	1,68	0,12	13,37	99,48	13,14	0,95
38	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб лавашный	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
61	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	96,00	0,06	1,72	-	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:		26,08	23,97	95,68	699,80	0,40	26,29	0,65	96,00	312,64	111,19	6,47
Полдник													
ВСЕГО:													
			37,65	41,99	177,59	1252,00	0,56	31,83	3,74	284,43	516,46	183,06	9,18

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
45	Суп молочный	150	4,32	3,92	14,13	108,90	0,08	0,69	0,04	126,60	224,01	39,00	1,05	
58	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71	
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02	
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Сыр российский	30	8,10	8,10	0,00	108,00	0,00	0,90	0,06	312,00	150,00	15,00	0,36	
	Итого:		21,58	25,77	70,58	596,90	0,20	2,89	0,17	579,10	536,71	120,19	4,11	
	Обед													
7	Нарезка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,78	4,20	0,01	1,50	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18	
15	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,25	14,48	0,28	41,52	146,88	36,37	2,16	
32	Судак "Золотая рыбка"	60	10,88	11,33	11,70	190,58	0,11	0,85	0,11	28,20	141,15	24,08	0,74	
37	Рис припущенный	150	3,45	5,55	35,10	225,00	0,18	0,00	0,06	20,82	171,75	60,05	1,10	
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11	
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Хлеб лавашный	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80	
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00								
	Итого:		28,66	25,17	128,20	867,88	0,71	18,00	0,55	124,98	585,77	197,95	8,06	
	Полдник													
	ВСЕГО:		50,24	50,94	198,78	1464,78	0,91	20,89	0,72	704,08	1122,48	318,14	12,17	

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
50	Каша пшеничная	150	4,35	6,30	21,75	157,20	0,06	0,29	0,03	100,13	91,32	15,32	0,29
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10
	Итого:		9,17	15,22	74,71	459,20	0,14	4,89	3,07	124,03	148,82	64,87	2,38
	Обед												
9	Салат из свежей помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,40	36,00	0,04	12,48	0,54	10,02	18,66	10,68	0,50
14	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	18,31	96,00	0,16	18,08	0,31	25,60	109,67	24,16	1,68
27	Фрикадельки "Петушок"	60	8,58	10,26	5,70	148,38	0,07	0,00	0,05	10,26	94,56	14,82	1,01
35	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,50	0,18	25,65	0,09	139,50	95,78	32,30	1,17
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб лавашный	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
59	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,02	20,40	20,75	25,50	0,81
	Итого:		24,02	25,79	127,29	822,38	0,62	58,13	1,11	233,32	452,81	180,71	9,05
	Полдник												
	ВСЕГО:		33,19	41,01	202,00	1281,58	0,76	63,02	4,18	357,35	601,63	245,58	11,43

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
49	Каша манная молочная жидкая	150	4,35	6,30	21,75	157,20	0,06	0,29	0,03	100,13	91,32	15,32	0,29	
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00								
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Обед													
41	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	3,30	0,59	28,43	135,24	0,13	0,00	0,00	17,22	97,44	40,74	0,88	
26	Птица отварная	80	21,83	5,37	0,00	142,00	0,00	0,00	12,00	0,01	0,12	0,02	0,00	
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Хлеб даринский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80	
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00								
	Итого:		33,48	6,86	88,39	549,74	0,29	0,00	12,00	43,23	206,06	113,76	4,65	
	Полдник													
	Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ВСЕГО:		37,73	7,31	112,24	662,74	0,37	0,00	12,00	58,73	249,56	158,26	6,62	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
46	Каша "Дружба"	150	4,95	6,45	29,70	193,95	0,12	0,95	0,03	93,96	134,27	34,10	0,74
56	Чай с молоком и мятой	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
3	Яйцо вареное куриное	40	5,03	4,24	0,45	62,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:		15,84	35,44	70,00	526,45	0,25	1,78	0,19	199,11	310,81	94,85	4,63
	Обед												
5	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,30	50,70	0,02	0,00	0,13	28,02	18,18	13,09	0,35
16	Суп крестьянский с крупой	200	4,96	4,24	11,44	92,80	0,11	19,44	0,48	0,19	87,76	24,72	3,74
34	Котлета "Пенгун"	60	7,68	8,16	5,94	124,14	0,08	1,43	0,05	32,64	138,12	1,03	107,58
38	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб даринский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
59	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,02	20,40	20,75	25,50	0,81
	Итого:		28,04	25,27	137,91	866,64	0,49	22,79	0,89	122,44	428,45	146,07	117,23
	Полдник												
	Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО:		43,38	60,71	207,91	1393,09	0,74	24,57	1,08	321,55	739,26	240,92	121,86

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
47	Каша гречневая на молоке вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180,00	0,17	1,29	0,03	12,59	179,18	98,62	2,09
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Итого:		9,06	15,80	62,40	430,00	0,25	1,29	0,07	30,49	225,68	143,17	4,08
Обед													
9	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,40	36,00	0,04	12,48	0,54	10,02	18,66	10,68	0,50
11	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	84,80	0,08	19,27	0,31	38,56	76,00	19,30	1,32
41	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	3,30	0,59	28,43	135,24	0,13	0,00	0,00	17,22	97,44	40,74	0,88
24	Тефтели мясные	60	10,20	15,95	10,34	159,00	0,04	0,46	0,92	9,54	79,23	15,31	1,10
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб даринский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Итого:		24,77	27,48	114,43	729,54	0,45	33,38	1,87	102,88	384,72	159,28	7,68
Полдник													
	ВСЕГО:		33,83	43,28	176,83	1159,54	0,70	34,67	1,94	133,37	610,40	302,45	11,76

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
50	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,35	6,30	21,75	157,20	0,06	0,29	0,03	100,13	91,32	15,32	0,29
56	Чай с молоком и мятой	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,02	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10
	Итого:		10,47	31,22	75,41	479,70	0,16	5,64	3,09	189,28	202,06	76,27	3,28
Обед													
21	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,80	6,72	11,44	133,60		7,20					
30	Рагу овощное	200	2,97	5,39	13,55	115,56		19,11					
26	Птица отварная	80	21,83	5,37	0,00	142,00	0,00	0,00	12,00	0,01	0,12	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб даринский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
61	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	96,00	0,06	1,72		32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:		39,81	18,54	93,63	699,66	0,22	28,03	12,00	58,01	130,62	91,02	8,17
Полдник													
	ВСЕГО:		50,28	49,76	169,04	1179,36	0,38	33,67	15,09	247,29	332,68	167,29	11,45

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

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
45	Суп молочный	150	4,32	3,92	14,13	108,90	0,08	0,69	0,04	126,60	224,01	39,00	1,05	
58	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71	
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02	
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Сыр российский	30	8,10	8,10	0,00	108,00	0,00	0,90	0,06	312,00	150,00	15,00	0,36	
	Итого:		24,58	25,77	70,58	596,90	0,20	2,89	0,17	579,10	536,71	120,19	4,11	
	Обед													
	Нарезка из соевых огурцов	30	0,10	0,06	0,68	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	
20	Суп с домашней лапшой	200	2,32	2,00	16,80	96,00	0,16	18,08	0,31	25,60	109,68	24,16	1,68	
25	Суфле из говядины	60	15,18	5,82	3,60	123,60	0,06	0,19	0,06	28,98	174,48	19,62	2,34	
38	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87	
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11	
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97	
	Хлеб лавашинский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80	
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00								
	Итого:		31,98	17,81	119,11	757,60	0,49	19,44	0,58	95,77	447,84	125,52	8,77	
	Полдник													
	ВСЕГО:		53,56	43,58	189,69	1354,50	0,69	22,33	0,75	674,87	984,55	245,71	12,88	

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

№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
51	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,65	6,15	15,75	114,00	0,02	1,04	0,03	8,04	106,74	22,77	0,29
57	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,02
	Итого:		8,61	17,70	62,10	457,00	0,12	1,69	0,09	90,34	208,24	74,32	2,61
	Обед												
15	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,25	14,48	0,28	41,52	146,88	36,37	2,16
31	Суфле из птицы	60	6,00	8,93	2,74	200,24		0,08					
35	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,50	0,18	25,65	0,09	139,50	95,78	32,30	1,17
52	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	0,00	1,17	0,10	1,54	4,89	0,25	0,11
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб лавашинский	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
59	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,75	0,02	20,40	20,75	25,50	0,81
	Итого:		23,54	23,94	121,46	875,84	0,60	42,13	0,49	228,96	376,80	167,42	8,02
	Полдник												
	ВСЕГО:		32,15	41,64	183,56	1332,84	0,72	43,82	0,58	319,30	585,04	241,74	10,63

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые свойства(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
39	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,25	6,15	35,25	220,50	0,11	0,00	0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Сыр российский	30	8,10	8,10	0,00	108,00	0,00	0,90	0,06	312,00	150,00	15,00	0,36
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Итого:		17,90	14,70	74,30	501,50	0,19	0,90	0,17	341,15	243,75	67,98	3,20
Обед													
29	Плов из говядины	200	19,17	17,44	34,80	368,00	0,08	1,44	0,00	23,20	60,80	20,80	1,84
	Хлеб пшеничный	25	4,25	0,45	23,85	113,00	0,08	0,00	0,00	15,50	43,50	44,50	1,97
	Хлеб дарницкий	25	3,80	0,45	20,91	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
54	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,20	60,00							
	Итого:		27,47	18,34	94,76	640,50	0,24	1,44	0,00	49,20	169,30	93,80	5,61
	Поддник												
	Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО:		45,37	33,04	169,06	1142,00	0,43	2,34	0,17	390,35	413,05	161,78	8,81