

Российская Федерация
Республика Хакасия
Муниципальное бюджетное учреждение
Муниципального образования г. Саяногорск
Средняя общеобразовательная школа №5

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

О.В. Гришина



14 сентября 2026 г.

Гришина
Ольга
Валериевна
Подписано цифровой
подписью: Гришина
Ольга Валериевна
Дата: 2026.09.14
08:57:35 +07'00'

Основное (организованное) меню
Для обучающихся 12-18 лет

День : понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здв В И Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий". М.: ИКТЦ "Лада".2088. - 680с.

В И Цыганенко. - К...000 "Издательство Арии", М.: ИКТЦ, 1998. - 608с.																
№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
305	Каша молочная гуркулесовая		210	6,4	7,4	31,42	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42		
	Хлеб пшеничный		25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79		
15	Сыр (порциями)		20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2		
693	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4		
	Масло сливочное (порциями)		20	0	16,4	0,2	150	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02		
14	Булочка сдобная		75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5		
Итого:				19,01	33,52	98,93	527,55	0,45	1,34	97,86	346,8	411,04	96,4	2,33		
Обед																
7	горошек консервированный		60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,02	17,98	0	19,356	20,3	8,82	0,516		
20	рассольник домашний со сметаной		250	7,9	5,3	23,3	171	0,06	15,25	1,02	43,84	34,98	40,3	2,02		
286	курица отварная		100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,055	1,11	48	15,55	160	17,77	15,55		
447	Макаронные изделия отварные		180	7,2	6,4	51,2	252	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32		
693	чай с сахаром		200	0,2	0	2,8	12,3	0	0	0	6	0	0	0,4		
	хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58		
943	хлеб ржено-пшеничный		30	2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
	сок в ассортименте		200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
Итого:				54,9	9,7	95,1	788,1	1,025	34,34	74,22	177,146	391,08	148,87	22,646		
Итого за день:				73,91	43,22	194,03	1315,65	1,475	35,68	172,08	523,946	802,12	245,27	24,976		

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здк В И Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
257		омлет натуральный с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51	
			100	1,9	8,9	7,7	118,5	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4	
			200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
434		кофейный напиток с сухим молоком	200	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
14		хлеб пеничный	50					0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79	
								0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		итого					622,9								
39		Обед: Огурец свежий в нарезке	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
			100	0,8	0,1	2,6	14	0,06	3,4	0	11,5	28,01	7	0,3	
			250/10	2,25	5,37	13,37	110,37	0,05	0	74,76	83,75	60	25	1,25	
			200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,16	2,05	0,04	21,7	35,8	46,57	2,27	
								0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83	
			200	0,5	0	19,8	81	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
			50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
184		плов из мяса говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,16	2,05	0,04	21,7	35,8	46,57	2,27	
								0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83	
126		компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		хлеб ржено-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8								
		Итого:		25,95	21,17	118,77	768,57	1,62	6,45	74,8	184,55	228,61	140,82	6,7	
		Итого за день:		25,95	21,17	118,77	1391,47	1,63	19,45	74,8	200,55	241,61	150,82	9,2	

День : среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здк В И Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe	
315	Завтрак:	жаркое по домашнему	240	24,1	22,5	20,6	381,5	0,1	1,53	0,12		509,3	442,8	70,25	1,4	
13		огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,5	0	0	59		1	2	0	0	
		чай с сухим молоком	200	1,6	1,1	5	36,4	0,02	2,9	0,036		8,05	116,05	5,24	0,9	
433		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0		10,4	34	13,2	0,79	
399								0,06	15	0		24	16,5	13,5	3,3	
		Итого:		29,98	24,06	51,7	543,6	0,244	19,43	59,156		552,75	611,35	102,19	6,39	
	Обед:		Граммы	Жиры			Калории	В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe	
				Белки	Жиры	Углеводы										
14		Помидор свежий в нарезке	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0,02	8,4	0		9,5	40,97	7,1	0,6	
103		Щи со свежей капустой и смет	250/10	3,8	4,1	10,6	163	0,06	1,5	0		20	47,63	16,03	1,06	
449		Рис припущенный	180	4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03		39,27	49,97	34,39	0,91	
126		биточек(котлета)рыбная	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,01	100	0		21,34	3,6	41,3	0,62	
		напиток из шиповника	200	3,8	0,4	24,6	65,4	0,64	0	0		10,4	34	13,2	0,79	
		хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	24,6	117,2	0,7	0	0		17	67,2	22,8	1,26	
204		хлеб ржено-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,06	1,87	0,013		42,98	42,98	32,9	1,07	
								0,01	13	0		16	13	10	2,5	
		Итого:		37,35	22,46	135,54	906,8	1,57	111,77	0,043		160,49	286,35	167,72	6,31	
		Итого за день:		63,4	46,52	187,24	1450,4	1,814	112,014	59,199		713,24	897,7	269,91	12,7	

День : четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здун В.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
22	Завтрак:	Запеканка творожная со стуж. молоком	180	14,4	17,73	38,7	256,8	0,21	32,12	24	34	337	64,25	3,75	
203		Чай с сахаром и лимоном	2007	0,26	0	15,2	59	0,06	3,4	0	11,5	28,01	7	0,3	
443		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
433		Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86	
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,5	72								
		Итого:		19,41	27,18	91,5	576,3	0,91	35,62	24	61,15	399,01	88,85	5,7	

5	Обед:	Винегрет овощной	100	1,23	10,1	7,48	100,2	0,01	9,36	0	24,51	40,95	18,48	0,78
125		Суп-паша домашняя с курицей	250	4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61
155		гуляш м/говядина	100	17	16,5	3,9	231,7	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
445		каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,22	30,89	0,02	59,7	250,2	21,12	0,76
398		компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		36,93	36,5	105,4	886,6	1,726	44,25	53,794	154,96	608,06	113,7	15,6

	Итого за день:		56,34	63,68	196,9	1462,9	2,636	79,87	77,794	216,11	1007,07	202,55	21,3
--	-----------------------	--	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	---------	--------	------

День : пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лопшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здв. В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
286	Завтрак	тефтели из говядины с рисом	100	12,4	13,1	12,1	215,7	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32	
72		кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,016	5,55	0	23,28	28,23	13,43	0,616	
693		какао на сухом молоке	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74	
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
445								0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91	
		рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		Итого:		25,6	22	86,7	646,9	0,235	24,53	0,04	335,58	295,09	133,1	6,876	
		Обед:	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
71		кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,1	14,02	0	14,79	5,78	8,1	0,39	
150		суп фасолевый	250	6,5	6,6	17,5	144,87	0,04	17,88	0	19,02	42,58	27,74	1,14	
226		шницель м/курица	100	19,1	3,6	13,4	162,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26	
443		Картофельное пюре	180	4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1	
433		компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		хлеб ржено-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		Итого:		38,92	11,7	108,9	811,77	1,134	73,23	110,6	229,01	422,35	165,54	7,77	
		Итого за день:		64,52	33,7	195,6	1458,67	1,369	97,76	110,64	564,59	717,44	298,64	14,646	

День : понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах | Под ред. Т.В.Лапиной. - М:Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здк В И Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
168		Завтрак каша жидкая рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42
15		сыр (порциями)	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
14		чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79
693														
		масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
		кекс	75	6,1	4	41,2	224,8							
		итого:		21,8	26,4	93	695,1	0,39	2,11	97,86	391,4	379,04	66,4	2,02
		Обед												
71		Салат из кукурузы со свежей капустой	100	1,15	3,17	6,26	61	0,1	14,02	0	14,79	5,78	8,1	0,39
118		Суп-лапша домашняя с курицей	250	4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61
286		котлета рубленая/птицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54
445		Каша перловая рассыпчатая	180	10,5	7,9	51,6	69,9	0,06	30,89	21	42,2	37,17	21,12	0,76
693		чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,01	13	0	16	13	10	2,5
		Итого:		41,25	18,87	124,38	599,8	1,025	46,56	21,024	174,76	303,84	112,64	5,44
		Итого за день		63,05	45,27	217,38	1294,9	1,415	48,67	118,884	566,16	682,88	179,04	7,46

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здк В.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
257	Завтрак	Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	11,13	0,01	3,4	1,5	11,5	24,2	7	0,3	
14		Мясо тушеное с овощами	50/150	21,71	16,55	15,02	296	0,13	25,7	20	27,2	201	51,4	3	
434		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
		Итого:		27,06	1,25	67,93	549,63	0,264	44,2	21,5	78,35	275,7	89,5	8,25	
		Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
5		икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118,5	0,02	8,4	0	9,5	40,97	7,1	0,6	
96		Щи со свежей капустой и смет	250/10	3,8	4,1	10,6	163	0,06	1,5	0	20	47,63	16,03	1,06	
259		рыба запеченная в сметанном соусе(г	100	23,5	25,3	5,6	343	0,045	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72	
448		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,4	51,2	252	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32	
126		напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,011	5,55	10,55	74,44	4,44	2,22	0,11	
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		Итого:		42,4	20,2	119,6	1085,4	1,546	17,53	35,75	274,28	357,97	132,33	5,86	
		Итого за день:		69,46	21,45	187,53	1635,03	1,81	61,73	57,25	352,63	633,67	221,83	14,11	

День : среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здвиганенко. - К., 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
13	плов изм/птицы	Завтрак	200	27,3	6,5	33,3	300,4	0,04	27,37	0	42,83	19,73	16,53	1,02	
274			60	0,8	6,1	3,6	72,5								
433			200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19	
			50	3,8	0,4	24,6	117,2	1,08	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92	
								0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Итого:		35,4	17,45	83,8	623,5	1,18	28,38	48	102,13	263,43	81,73	4,13	
		Обед	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
39		Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14	0,016	8,4	0	9,5	40,4	7,1	0,6	
115		Рассольник по-ленингр со сметаной	250	2,4	5,47	19,04	113	0,14	38,83	0,04	42,06	85,69	35,21	1,31	
203		курица тушенная с морковью	150	21,2	8,6	6,6	188,7	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21	
447		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,66	8,82	57,4	230	0,22	30,89	0,02	59,7	250,2	21,12	0,76	
126		компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83	
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
		Итого:		42,26	23,89	140,44	797,5	1,806	79,8	53,81	248,99	653,84	155,56	7,76	
		Итого за день:		77,66	41,34	224,24	1421	2,986	108,18	101,81	351,12	917,27	237,29	11,89	

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здвигин. - М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Завтрак	200/30		24	29,55	64,5	328,13	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4
13		Творожная запеканка со сгущ. молоком	20	0	8,2	0,1	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
286		Масло сливочное порцией	7/200	0,26	0	15,22	59	113,5	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9
449		Чай с сахаром и лимоном	50	4,15	0,65	24	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
693		Хлеб пшеничный	100	0,6	0,6	13,5	72	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3
		Фрукты свежие		29,01	39	117,32	647,63	0,244	19,43	59,156	552,75	611,35	102,19	6,39	
		Итого:													
		Обед													
		2 салат из белокочанной капусты с морк	100	1,2	5,15	10,67	93	0,04	27,37	0	42,83	19,73	16,53	1,02	
103		Суп картофельный гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	0,06	15,25	1,02	43,84	34,98	40,3	2,02	
155		гуляш м/говядина	100	17	16,5	3,9	231,7	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6	
445		Рис припущенный	180	4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91	
382		компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
		хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		хлеб ржено-пшеничный	30	2	0,4	11,9	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		Итого:		36,97	24,82	116,77	1023,33	1,61	46,7	54,8	179,24	382,23	155,02	16,78	
		Итого за день:		65,98	63,82	234,09	1670,96	1,854	66,13	113,956	731,99	993,58	257,21	23,17	

День / пятница
Неделя вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Т. В. Лапшиной. - М: Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А. И. Здровенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2008. - 680 с.

№	Пример пищи	Наименование блюда	Масса Граммы	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	40	каша молочная "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42	
	433	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79	
		чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
	184	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92	
		ягель-сви	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02	
		сыр (порциями)	30	7	8,9	0	107,5	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
Итого:				17	22,7	59,6	509,8	1,283	16,46	114,25	365,9	349,9	95,2	5,65	
Обед			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Fe
	6	Салат из свеклы с растит маслом	100		1,4	8,4	8,45	100,2	0,06	9,4	0	38,4	26	20,9	1,3
	126	Борщ со свежей капустой со сметаной	250		2,05	5,25	13,01	203	0,05	20,45	0	42,89	53,23	22,33	1,2
	290	Биточек м/говядина	100		18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
	443	Картофельное пюре	180		4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1
	126	чай с сахаром	200		0,2	0	2,8	12,3	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92
		хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,2	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		хлеб ржено-пшеничный	30		2	0,4	11,9	58,7	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		сок фруктовый	200		1	0,2	20,2	86,6	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
								0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого				32,67	38,85	126,76	1064	2,733	84,61	84,35	273,02	518,09	185,01	12,46	
Итого за день				49,67	61,55	186,36	1573,8	4,016	101,07	198,6	638,92	867,99	280,21	18,11	

Возрастная категория: 12-18 лет

[illegible]