



Российская Федерация  
Республика Хакасия  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования г. Саяногорск  
средняя общеобразовательная школа № 5

---

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 5

 О.В. Гришина

« 01 » ноября 2024 г.

**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.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

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

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>Завтрак</b>	Граммы											
305		Каша молочная "Дружба"	200/10	6,4	7,4	31,42	206	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,62	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
15		Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
693		Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	65	0	60,4	0	7	0,09
		Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
14		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
<b>Итого:</b>				16,58	27,27	98,11	671,3	0,244	66,46	131,05	391,4	306,5	66,4	2,02
		<b>Обед</b>	Граммы											
7		Икра кабачковая	100	0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4
20		Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61
286		Тефтели мясные, соус	100/50	13,48	19,98	16,36	301,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32
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
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
943		Хлеб ржено - пшеничный	30	2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
<b>Итого:</b>				32,47	13,75	137,04	943,53	2,321	21,2	25,224	154,33	382,17	136,48	7,35
<b>Итого за день:</b>				49,05	41,02	235,15	1614,83	2,565	87,66	156,274	545,73	688,67	202,88	9,37

День : вторник  
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18лет

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.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
257		Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/30	14,4	17,73	38,7	406,8	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
434		Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,26	0	15,22	59	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9
14		Масло сливочное порциями	10	0,05	8,3	0,08	75	0	0	118	2	4	0	0
		Фрукты свежие	110	0,88	0	9,271	25	0,06	44,785	0	41,171	19,957	12,964	0,125
		<b>Итого:</b>		19,74	26,68	87,271	679,3	0,82	49,215	118,156	570,921	616,807	101,654	3,215
<b>Обед:</b>														
			Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
39		Салат "Школьные годы"	120	0,852	3,684	2,532	46,8	0,01	15,2	0	19,2	16,94	9,5	0,4
96		Борщ со свежей капустой со сметаной	250/20	2,05	5,25	13,01	203	0,05	20,45	0	42,89	53,23	22,33	1,2
184		Плов из мяса говядина	75/150	18,99	7,18	30,75	300,375	0,16	2,05	0,04	21,7	35,8	46,57	2,27
126		Компот из сухофруктов	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		<b>Итого:</b>		27,742	18,384	117,422	838,575	1,57	38,7	0,04	151,39	210,77	140,65	6,75
		<b>Итого за день:</b>		47,482	45,064	204,693	1517,875	2,39	87,915	118,196	722,311	827,577	242,304	9,965

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.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
				Белки	Жиры	Углеводы		Калории	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
		<b>Завтрак:</b>	Граммы													
315		Жаркое по-домашнему	90/160	26,25	1,63	33,25	350	0,21	32,12	24	34	337	64,25	3,75		
13		Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	6,67	0,06	3,4	0	11,5	28,01	7	0,3		
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86		
399		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	89,2	0,01	13	0	16	13	10	1,5		
		<b>Итого:</b>		31,6	2,53	92,26	616,37	0,92	48,62	24	77,15	412,01	98,85	7,2		
		<b>Обед:</b>	Граммы													
14		Салат из св помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84		
103		Рассольник со сметаной	250/10	2,4	5,47	19,04	113	0,1	38,83	0	42,06	63,3	35,21	1,31		
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		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83		
		Хлеб пшеничный	50	8,3	0,52	48	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	13,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
204		Шницель натуральный м/кураца	100	14,5	25	15,9	188,9	0,05	24	80	13	132,38	25	1,8		
		<b>Итого:</b>		32,6	46,12	171,09	942,4	1,64	84,25	80,03	179,51	383,33	174,64	7,74		
		<b>Итого за день:</b>		63,4	48,65	263,35	1558,77	2,56	85,17	104,03	256,66	795,34	273,49	14,94		

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.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Граммы	Белки	Жиры		Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р
<b>Завтрак:</b>			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
22		Винегрет школьный	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,016	9,37	0	24,52	40,4	18,48	0,78
203		Котлета рубленая из м/птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	23,2	0	12	119,13	24,8	1,75
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		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
<b>Итого:</b>				23,07	12,35	90,78	605	0,285	72,67	30,6	109,77	297,44	109,08	6,28
<b>Обед:</b>			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
5		Огурец свежий (порциями)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,016	8,4	0	9,5	40,4	7,1	0,6
125		Суп картофс рыбными консерв	250	9,77	15,47	21,67	153	0,1	8,02	0	107,9	164	54,4	1,3
155		Гуляш м / говядина	100	19,38	6,7	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
445		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
398		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	100	0	21,34	3,6	41,3	0,62
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
<b>Итого:</b>				46,84	33,64	153,79	853,38	1,766	150,31	53,77	245,34	732,15	187,72	15,93
<b>Итого за день:</b>				69,91	45,99	244,57	1458,38	2,051	222,98	84,37	355,11	1029,59	296,8	22,21

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.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Граммы	Белки	Жиры		Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р
<b>Завтрак</b>														
			200	27,52	33,27	4,07	370	0,16	0,64	0,426	528,4	322,58	28,04	7,35
364	Омлет натуральный		200	27,52	33,27	4,07	370	0,16	0,64	0,426	528,4	322,58	28,04	7,35
	Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
693	Какао на молоке сухом		200	3,28	3,28	20,22	70,45	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74
72	Салат картофельный с горошком		100	1,7	8,55	9,28	123	0,03	0	0	21,67	33,26	18,35	0,75
<b>Итого:</b>				33,37	45,75	57,57	676,95	0,85	1,72	0,436	781,47	440,6	91,37	9,63
<b>Обед:</b>														
			100	2,95	0,2	5,47	36,67	0,1	10	0	20	5,78	20,58	0,68
131	Кукуруза консервированная		100	2,95	0,2	5,47	36,67	0,1	10	0	20	5,78	20,58	0,68
150	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
226	Биточек (котлета) рыбная горбуша		100	14,23	15,6	11,75	194,4	0,06	1,87	0,013	42,98	42,98	32,9	1,07
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	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	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
	Хлеб ржено - пшеничный		30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
<b>Итого:</b>				29,75	28,97	107,88	834,27	1,72	53,47	30,613	173,23	301,5	158,11	7,82
<b>Итого за день:</b>				63,12	74,72	165,45	1511,22	2,57	55,19	31,049	954,7	742,1	249,48	17,45

День : понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18лет

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.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			Грамм											
168		Каша молочная геркулесовая	200/10	8,6	19,9	56,2	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42
15		Сыр (порциями)	10	3,48	2,95	0	54,6	0,015	0,21	78	264	150	10,5	0,3
14		Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
693		Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	65	0	60,4	0	7	0,09
		Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
<b>итого:</b>				17,63	36,8	122,91	553,1	0,399	66,41	153,86	478,6	431,04	92,5	2,1
<b>Обед</b>			Грамм											
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 картофельный гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	0,06	15,25	1,02	43,84	34,98	40,3	2,02
286		Тефтели мясные, соус	100/50	13,48	19,98	16,36	301,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32
445		Каша перловая рассыпчатая	180/5	10,5	7,9	51,6	69,9	0,06	30,89	21	42,2	37,17	21,12	0,76
433		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
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
<b>Итого:</b>				37,58	12,53	124,93	830,43	1,029	65,16	22,02	159,11	298,26	140,22	7,4
<b>Итого за день</b>				55,21	49,33	247,84	1383,53	1,428	131,57	175,88	637,71	729,3	232,72	9,5

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.Здобн и И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>			Грамм												
257		Творожная запеканка со сгущ. молоком	200/30	24	29,55	64,5	328,13	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4	
14		Масло сливочное порцией	20	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0	
434		Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,26	0	15,22	59	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Фрукты свежие	110	0,88	0,2	19,6	89,2	0,01	13	0	16	13	10	1,5	
<b>Итого:</b>					29,29	38,6	123,42	664,83	0,194	17,43	59,156	544,75	607,85	98,69	4,59
<b>Обед</b>			Грамм												
5		Огурец свежий порцией	100	0,8	0,1	2,6	14	0,016	8,4	0	9,5	40,4	7,1	0,6	
96		Борщ со свежей капустой со сметаной	250/10	2,05	5,25	13,01	144,14	0,24	20,45	0,04	42,89	58,66	22,33	1,2	
259		Тефтели рыбные с соусом	100/50	12,73	4,237	16,737	157,5	0,12	3,4	0,05	45,8	266	27,9	0,09	
448		Рис припущенный	180	4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91	
126		Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
<b>Итого:</b>					26	19,177	149,777	877,04	1,806	33,33	0,12	171,26	519,83	127,72	5,03
<b>Итого за день:</b>					55,29	57,777	273,197	1541,87	2	50,76	59,276	716,01	1127,68	226,41	9,62



День : среда

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.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
13		Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	11,13	0,01	3,4	1,5	11,5	24,2	7	0,3
274		Мясо тушеное с овощами	50/150	21,71	16,55	15,02	296	0,13	25,7	20	27,2	201	51,4	3
433		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
399		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	89,2	0,01	13	0	16	13	10	1,5
		<b>Итого:</b>		27,46	17,45	74,03	566,83	0,214	42,2	21,5	70,35	272,2	86	6,45
<b>Обед</b>														
64		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
115		Суп овощной с болгар перцем и смет	250/10	8,9	5,7	28,4	191,16	0,24	22,35	0,04	23,77	58,66	34,67	1,42
203		Котлета рубленая из м/птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	23,2	0	12	119,13	24,8	1,75
447		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,4	51,2	202	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32
126		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		<b>итого:</b>		36,35	22,77	174,75	948,86	1,765	55,95	25,24	196,37	353,19	175,4	8,67
		<b>Итого за день:</b>		63,81	40,22	248,78	1515,69	1,979	98,15	46,74	266,72	625,39	261,4	15,12

День : четверг

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.Здобн В И Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		<b>Завтрак</b>	Граммы											
13		Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
286		Тефтели мясные, соус	100/50	13,48	19,98	16,36	101,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32
449		Рис припущенный	180	4,57	7,32	46,3	115,56	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91
693		Какао с молоком сгущенным	200	4,9	5	32,5	190	1,08	0,7	0	60,2	44,4	8,08	0,5
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		<b>Итого:</b>		27,86	19,06	121,54	588,26	1,299	15,1	0,03	157,35	287,52	99,27	4,09
		<b>Обед</b>	Граммы											
2		Винегрет овощной	100	1,24	10,1	7,48	100,2	0	9,37	0	24,52	12	18,48	0,78
103		Рассольник по-ленингр со сметаной	250/10	2,4	5,47	19,04	113	0,14	38,83	0,04	42,06	85,69	35,21	1,31
155		Гуляш м / говядина	100	19,38	6,7	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6
445		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
382		Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,9	119	0,02	0	0	0,2	36,5	0	0,03
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		<b>Итого:</b>		39,23	33,36	146,96	936,6	1,8	82,09	53,81	173,38	658,34	138,61	15,53
		<b>Итого за день:</b>		67,09	52,42	268,5	1524,86	3,099	97,19	53,84	330,73	945,86	237,88	19,62

День : пятница  
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.Здобн и И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		<b>Завтрак</b>	Грамм												
				Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
40		Салат "Витаминный"	100	1,2	5,15	10,67	93	0,04	27,37	0	42,83	19,73	16,53	1,02	
433		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	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
184		Плов из мяса говядина	50/150	18,99	7,18	30,75	356	0,096	2,05	0,168	21,7	182	46,57	2,27	
		Фрукты свежие	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		<b>Итого:</b>		24,94	7,83	139,43	635,5	0,786	42,52	0,168	96,18	248,73	90,7	7,44	
		<b>Обед</b>	Грамм	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
6		Помидор свежий порцией	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0,02	8,4	0	9,5	40,97	7,1	0,6	
126		Суп картофельный с фасолью	250	4,42	3,8	15,52	116	0,15	9,89	0,016	36,9	111,25	30,3	1,45	
290		Птица тушеная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	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		Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		<b>Итого</b>		37,77	30,34	124,12	903,25	1,77	59,97	84,366	241,73	566,58	177,73	9,24	
		<b>Итого за день</b>		62,71	38,17	263,55	1538,75	2,556	102,49	84,534	337,91	815,31	268,43	16,68	

Химический состав рационов по дням недели.

Возрастная категория: 12-18 лет

Дни недели:	Пищевые вещества				Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя: первая</b>											
<b>Понедельник</b>	49,05	41,02	235,15	1614,83	2,565	87,66	156,274	572,9	688,67	202,88	9,37
<b>Вторник</b>	47,482	45,064	204,693	1517,875	2,39	87,92	118,2	722,311	827,577	242,3	9,965
<b>Среда</b>	63,4	48,65	263,35	1558,77	3,55	86,16	104,03	256,66	795,34	281,2	18,36
<b>Четверг</b>	69,91	45,99	244,57	1458,38	2,215	254,1	30,62	429,6	1084	296,8	22,21
<b>Пятница</b>	63,12	74,72	165,45	1511,22	2,57	55,19	31,049	954,7	742,1	249,48	17,45
<b>Всего за 5 дней завтрака</b>	229,562	255,444	1113,213	7661,075	13,29	571,03	440,173	2936,17	4137,69	1272,66	77,355
<b>Неделя: вторая</b>											
<b>Понедельник</b>	55,21	49,33	247,84	1383,53	1,493	139,7	175,88	925,89	729,3	232,72	9,5
<b>Вторник</b>	55,29	57,777	273,197	1541,87	2	82,55	59,276	716,01	1127,68	226,41	9,62
<b>Среда</b>	63,25	40,22	248,78	1515,69	1,969	100,1	46,74	266,72	625,39	261,4	15,12
<b>Четверг</b>	67,09	52,42	268,5	1524,86	3,099	97,19	53,84	350,6	945,86	250,3	19,62
<b>Пятница</b>	62,71	38,17	263,55	1538,75	2,556	102,49	84,534	319	815,31	268,43	16,44
<b>Всего за неделю</b>	303,55	237,917	1301,867	7504,7	11,117	522,03	420,27	2578,22	4243,54	1239,26	70,3
<b>Итого за 10 дней</b>	533,112	493,361	2415,08	15165,775	24,407	1093,06	860,443	5514,39	8381,23	2511,92	147,655
<b>В среднем за один день</b>	53,3112	49,3361	241,508	1516,5775	2,4407	109,306	86,0443	551,439	838,123	251,192	14,7655
<b>Всего за 5 дней обеда</b>	303,55	237,917	1301,867	7504,7							