


Утверждаю:  
Директор МБОУ ИСОШ  
 /Е.А.Белых/  
«01» 12 2023 г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В МБОУ «Иракиндинская средняя общеобразовательная школа»**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96	Каша пшеничная с молоком	300	11	16	71	473		2			195	273	70	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			48	65	141	1345	1	4	1		965	925	137	6
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	300	5	60	33	696		39	2		66	146	57	3
96	Каша пшеничная с молоком	300	11	16	71	473		2			195	273	70	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	1
<b>Итого за Обед</b>			53	126	174	2042	1	43	2		1031	1071	195	9
<b>Итого за день</b>			101	191	315	3387	1	47	3		1996	1996	332	15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	120	19	24	10	333		1			19	32	5	1
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
351	Яблоки	100			10	45		17			16	11	9	2
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			33	31	129	928		26	2		119	362	82	9
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	120	19	24	10	333		1			19	32	5	1
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
351	Яблоки	100			10	45		17			16	11	9	2
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			39	38	167	1173	1	52	3		159	507	138	11
<b>Итого за день</b>			72	69	296	2101	1	78	5		278	869	220	19

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
339	котлета из печени	120	24	18	14	312		41	11		19	400	27	9
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			39	26	116	861	1	43	16		90	709	215	15
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
339	котлета из печени	120	24	18	14	312		41	11		19	400	27	9
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			43	32	138	1021	1	93	17		163	804	260	17
<b>Итого за день</b>			82	58	254	1882	1	136	32		253	1513	475	32

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275						23	61	11	1
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5		
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9		
292	печенье 1	60													
308	хлеб 60	60	5		29	143									
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	18	129	750	92	11	554		92	183	48	3	
<b>Обед</b>															
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3	
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					23	61	11	1	
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5		
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9		
292	печенье 1	60													
308	хлеб 60	60	5		29	143									
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1	
<b>Итого за Обед</b>			24	25	156	952	92	29	554		138	298	92	6	
<b>Итого за день</b>			42	43	284	1702	184	41	1108		230	481	140	9	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35	пюре катофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			24	27	97	725		120	2		165	259	102	7
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
35	пюре катофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
298	тефтели в соусе	120	13	16	11	234		5	1		21	34	13	1
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
311	фрукты	100	1		8	40		60			12	39	8	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			28	33	128	929	1	142	3		198	379	149	8
<b>Итого за день</b>			52	60	225	1654	1	262	5		363	637	251	15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
352	булочка с джемом	100	7	5	59	308					29	66	13	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			49	55	166	1355	1	4	1		951	914	132	6
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	300	5	60	33	696		39	2		66	146	57	3
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
352	булочка с джемом	100	7	5	59	308					29	66	13	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			54	115	199	2052	1	43	2		1016	1059	189	9
<b>Итого за день</b>			103	170	365	3407	1	47	3		1967	1973	321	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
344	печень жареная	135	15	18	3	231			29	9	28	271	23	6
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62			23	1	33	22	12	
311	фрукты	100	1		8	40			60		34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77			2		22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			32	27	113	821			114	10	154	629	235	16
<b>Обед</b>														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182			60	1	65	111	48	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
344	печень жареная	135	15	18	3	231			29	9	28	271	23	6
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62			23	1	33	22	12	
311	фрукты	100	1		8	40			60		34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77			2		22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			36	33	139	1003	1	174	11		219	740	283	18
<b>Итого за день</b>			69	60	251	1824	1	288	21		373	1370	518	34



Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	250	23	25	48	512		5	2					
369	горошек	65		5		45					29	117	44	1
311	фрукты	100	1		8	40		60				1		
292	печенье 1	60									34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			29	30	115	855		66	2		45	15	6	1
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
274	Плов с мясом	250	23	25	48	512		5	2		29	117	44	1
369	горошек	65		5		45						1		
311	фрукты	100	1		8	40		60						
292	печенье 1	60									34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>			32	37	136	1016		115	3		45	15	6	1
<b>Итого за день</b>			61	67	251	1871	1	180	5		313	486	188	9

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			11	23	93	628	92	49	554		111	223	78	3
<b>Обед</b>														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143								
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>			18	30	120	829	92	66	554		157	337	123	6
<b>Итого за день</b>			30	53	212	1457	185	115	1108		269	560	201	9

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Завтрак</b>			36	36	82	799		157	1		316	456	101	6
<b>Обед</b>														
64	Суп картофельный с клецкам	300	6	9	28	216		18	2		40	105	31	2
293	Солянка с мясом	254	14	17	19	285		96	1		109	101	48	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Обед</b>			41	45	110	1016	1	175	3		357	561	132	8
<b>Итого за день</b>			77	81	192	1815	1	333	4		673	1017	233	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
335	каша гречнев на молоке	300	12	16	56	420		2			195	312	141	4
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
361	хлеб с джемом	60	2		35	151					10	25	7	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
<b>Итого за Завтрак</b>			33	35	140	1012		63	1		395	647	189	8
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
335	каша гречнев на молоке	300	12	16	56	420		2			195	312	141	4
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
299	Хлеб 30	30	3		22	107					9	29	6	1
361	хлеб с джемом	60	2		35	151					10	25	7	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			37	86	168	1592	1	96	2		450	768	237	11
<b>Итого за день</b>			71	121	308	2604	1	159	3		845	1415	426	19

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60												
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			26	26	105	756		76	2		135	234	97	7
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60												
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			32	33	143	1001	1	102	3		175	379	153	9
<b>Итого за день</b>			58	59	248	1757	1	178	4		310	613	250	15

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275								
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212					23	61	11	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		6			8	17	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60									12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116		60			34	23	13	
<b>Итого за Завтрак</b>			30	27	125	872		77			166	200	69	5
<b>Обед</b>														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182								
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					65	111	48	2
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212					23	61	11	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	2	5	9	87		6			8	17	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143		10			44	45	22	1
292	печенье 1	60									12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116		60			34	23	13	
<b>Итого за Обед</b>			34	34	151	1053		137	2		231	311	117	7
<b>Итого за день</b>			65	60	276	1925	1	214	2		397	512	185	12

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225								
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		40			58	142	50	2
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		4	2		17	19	11	
311	фрукты	100	1		8	40		3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143		60			34	23	13	
317	кисель	200			20	76					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			11	23	100	658		107	6		154	253	102	4
<b>Обед</b>														
360	суп гречневый с сыром	300	13	8	36	273		26	1		155	221	88	3
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			25	31	136	932	1	133	8		309	474	190	7
<b>Итого за день</b>			36	54	236	1590	1	240	14		463	726	292	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
293	Солянка с мясом	220	12	14	17	247		84	1		94	88	42	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			32	32	76	718		146	1		261	405	98	9
<b>Обед</b>														
328	суп картоф с макаронами	300	4	7	30	202		26	1		31	98	38	2
293	Солянка с мясом	220	12	14	17	247		84	1		94	88	42	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			36	38	107	920	1	172	3		292	503	136	10
<b>Итого за день</b>			68	70	183	1638	1	318	4		553	908	234	19



Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
273	Каша манная с/м	250	7	12	58	371		1			93	103	19	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			41	48	107	1025		3	1		852	724	79	5
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	300	5	60	33	696		39	2		66	146	57	3
273	Каша манная с/м	250	7	12	58	371		1			93	103	19	1
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			45	109	139	1721		42	2		918	869	137	7
<b>Итого за день</b>			86	157	246	2745	1	45	3		1770	1593	216	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
365	кукуруза	60												
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			38	24	135	905	1	102	11		124	699	236	18
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	300	6	7	38	245		26	1		40	144	56	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
365	кукуруза	60												
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			43	31	173	1149	1	128	12		164	843	292	20
<b>Итого за день</b>			81	54	307	2054	1	231	23		288	1542	528	37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			30	27	126	867		69	2		134	369	85	7
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
202	Каша перловая рассыпчатая	200	6	1	44	213					35	217	27	1
280	Котлеты мясные	100	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	60	2	5	16	116		6	2		15	29	14	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			34	33	148	1028		119	3		207	464	130	9
<b>Итого за день</b>			65	60	273	1895	1	188	4		341	833	215	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60												
210	Компот из сухофруктов	200			29	116								
<b>Итого за Завтрак</b>			13	14	109	624	92	46	552		156	251	79	5
<b>Обед</b>														
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
363	шницель рыбный натуральный	150	3	1	13	69		1			17	32	5	
355	икра кабачковая ст	60	1	5	5	71	92	4	552		25	22	9	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60												
210	Компот из сухофруктов	200			29	116								
<b>Итого за Обед</b>			21	20	136	826	92	64	553		45	15	6	1
<b>Итого за день</b>			34	34	246	1450	185	110	1105		358	615	202	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366	жаркое по домашнему	250	6	14	45	331		54	2		55	175	71	3
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
292	печенье 1	60												
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			38	48	96	978		55	3		766	760	126	7
<b>Обед</b>														
366	жаркое по домашнему	250	6	14	45	331		54	2		55	175	71	3
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60												
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			38	48	96	978		55	3		766	760	126	7
<b>Итого за день</b>			75	96	192	1955	1	110	6		1532	1519	252	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 21)

Рацион: Буфет

День: понедельник  
Неделя: 5Сезон: весна  
Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
96	Каша пшенная с молоком	300	11	16	71	473		2			195	273	70	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			49	65	149	1385	1	64	1		999	948	150	7
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	300	4	6	22	160		49	1		73	95	45	2
96	Каша пшенная с молоком	300	11	16	71	473		2			195	273	70	2
111	Омлет из яиц	137	14	17	2	212					99	221	17	3
282	Хлеб с маслом	60	4	13	22	219					11	32	6	1
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			53	72	171	1546	1	113	2		1072	1043	195	9
<b>Итого за день</b>			101	137	320	2931	1	177	3		2072	1991	346	15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
344	печень жареная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
365	кукуруза	60												
292	печенье 1	60												
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			30	21	102	719		31	9		87	585	210	15
<b>Обед</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
63,01	Суп картофельный с горохом	300	7	7	27	202		18	1		46	114	44	3
344	печень жареная	135	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
365	кукуруза	60												
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			22	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			38	28	129	921	1	49	9		133	699	255	18
<b>Итого за день</b>			68	49	231	1640	1	80	18		221	1284	465	33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	60		5		42						1		
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			24	25	96	710		64	2		70	156	57	2
<b>Обед</b>														
360	суп гречневый с сыром	300	13	8	36	273		26	1		155	221	88	3
274	Плов с мясом	200	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	60		5		42						1		
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
311	фрукты	100	1		8	40		60			34	23	13	
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			37	33	132	983		90	3		225	378	145	5
<b>Итого за день</b>			60	58	228	1693	1	154	4		295	534	202	7



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 24)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60												
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			11	23	100	658		68	3		164	238	87	5
<b>Обед</b>														
47	Щи из свежей капусты	300	4	7	26	182		60	1		65	111	48	2
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
281	Рыба тушеная в томате с овощами	160	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
287	Салат из свежей капусты	100	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
292	печенье 1	60												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Обед</b>			16	29	126	839	1	128	4		229	349	135	6
<b>Итого за день</b>			27	52	226	1497	1	196	7		393	586	222	11

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 25)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: весна

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					23	61	11	1
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	60												
354	сыр твердый	60	14	17		216		1			600	324	30	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			43	46	100	990		10	5		724	507	82	3
<b>Обед</b>														
64	Суп картофельный с клецкам	300	6	9	28	216		18	2		40	105	31	2
229	Макаронные изделия отварные	200	7	6	47	275					23	61	11	1
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
318	салат из моркови	100	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			35	37	127	990		27	6		164	288	83	4
<b>Итого за день</b>			78	83	227	1979	1	37	11		888	794	165	8

Составил  Администратор

М.П.

Утвердил 