

**Утверждаю:**

Директор МБОУ «Беллыкская СОШ»  
\_\_\_\_\_ С.Л. Орлова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

# **Примерное десятидневное меню МБОУ «Беллыкская СОШ» (осенне-зимний период)**

**Возрастная категория: 7-11 лет и 11-18 лет**

Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под. Ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт, 2021

Настоящее примерное циклическое меню разработано для организации питания школьной столовой МБОУ «Беллыкская СОШ», расположенной по адресу Красноярский край, Краснотуранский район, с.Беллык, ул. Ленина, 43 с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования».

Меню разработано на основании:

- закона Красноярского края от 02.11.2000 г. № 12-961 «О защите прав ребенка» с дополнениями и изменениями. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится замена на продукты, равноценные по химическому составу 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования». Для организации качественного питания при производственной необходимости (поставка некачественного товара или не поставка товара) составляется акт и приказ о замене продукта.

Меню-требования и отчет по продуктам (накопительная ведомость) сдаются до 15 числа следующего месяца за отчетным.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

Настоящее меню рассчитано для учащихся в возрасте с 6 лет и старше на 2 разовом питании – завтрак, обед. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака, 15-20 минут, для обеда 20-30 минут. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.

В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

На каждое блюдо заведующим складом совместно с поваром и директором разрабатывается технологическая карта кулинарного изделия (блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептур и наименование рецептурного справочника; технология приготовления; химический состав, витамины и микроэлементы блюда (изделия).

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. складом (шеф-поваром) и калькулятором составляют меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

При кулинарной обработке сырья необходимо выполнять требования пункта 8 СанПиН

2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования»

Согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования» разрешается использовать творог массовой долей жира не более 9 %, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9 % жирности, кондитерские изделия без крема.

Для составления настоящего меню использованы кулинарные блюда (изделия) из

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

**Первый день =**

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
160	Суп молочный с макаронами	200	6,59	7,2	27,09	200,62	0,17	1,29	0,03	126	73,95	179,92	2,15
-	Сыр	40	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1.17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
295	Суп уха	250	7,23	8,31	20,16	186,91	7,53	1,78	426,01	18,6	25,9	85,26	0,98
753	Макаронные отварные с маслом	150	6,3	0,6	29,4	150	0,05	0	0	9	18	0	0,9
-	Котлета с соусом	100\30	14,6	12,5	3,6	185,1	0,065	0,04	25,9	22,16	24,45	183,3	1,219
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1.17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.)

Рецептура № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Первый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
160	Суп молочный с макаронами	250	8,79	9,7	36,12	267,5	0,23	1,73	0,04	168	98,6	239,9	2,78
-	Сыр	40	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
295	Суп уха	300	8,67	9,67	24,2	224,3	9,03	2,13	511,2	22,3	31,05	102,3	1,17
753	Макароны отварные с маслом	200	8,4	0,8	39,2	200	0,066	0	0	12	24	0	1,2
-	Курица, запеченная с соусом	100\30	14,6	12,5	3,6	185,1	0,065	0,04	25,9	22,16	24,45	183,3	1,219
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,0007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.)  
Рецептура № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Второй день=

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
10	Салат из белокочанной капусты с горошком	100	1,92	10,08	7,89	130,22	0,04	48,35	0	56,33	20,58	37,43	0,80
753	Макаронны отварные с маслом	150	6,3	0,6	29,4	150	0,05	0	0	9	18	0	0,9
-	Курица, запеченная с соусом	120\30	14,6	12,5	3,6	185,1	0,065	0,04	25,9	22,16	24,45	183,3	1,219
1009	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,014	15,54	59,65	0	4,2	0	4,68	2,91	0	0,27
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/30	7,7	9,9	9,3	156,2	0	13,8	220,3	57,4	29,6	106,0	1,9
645	Перловка с маслом	150	15	16,6	36,7	350,9	0,1	1,7	219,7	222,6	39,7	187,1	1,9
-	Рыба припущенная с соусом	100	16,15	8,7	7,65	197,9	0	0	0	18	8,66	0	0,76
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
-	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	9	11	2,2
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из свёклы с зелёным горошком с 1 марта заменяется на овощи натуральные свежие (порц.) Рецепт № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Второй день=

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
10	Салат из белокочанной капусты с горошком	100	1,92	10,08	7,89	130,22	0,04	48,35	0	56,33	20,58	37,43	0,80
753	Макаронны отварные с маслом	200	8,4	0,8	39,2	200	0,066	0	0	12	24	0	1,2
-	Курица, запеченная с соусом	120\30	14,6	12,5	3,6	185,1	0,065	0,04	25,9	22,16	24,45	183,3	1,219
1009	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,014	15,54	59,65	0	4,2	0	4,68	2,91	0	0,27
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300/30	9,24	11,88	11,62	187,44	0	16,56	264,36	68,88	35,52	127,2	2,28
645	Плов из птицы	200	15	16,6	36,7	350,9	0,1	1,7	219,7	222,6	39,7	187,1	1,9
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
-	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	9	11	2,2
<b>Итого</b>													
<b>Всего за день</b>													

Салат из свёклы с зелёным горошком с 1 марта заменяется на овощи натуральные свежие (порц.) Рецепт № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

### Третий день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
206	Рассольник с мясом и сметаной	200/10	3,17	3,58	17,17	116,49	6,02	2,48	340,82	28,53	21,4	86,6	1,1
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Кондитерское изделие	100	5,6	5	76,3	362	0,08	0	0	11	9	50	0,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	10	0	14,1	14,1	45	1,17
-	Сыр	35	12,25	14,25	0	177	0,02	0,35	144	440	17,5	250	0,5
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
-	Суп картофельный с мясом	250/40	3,2	0,8	5	40,2	0,044	5,46	49,2	12,14	13,82	41,8	0,494
-	Котлета	100	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
411	Каша рассыпчатая гречневая.	150	6,59	7,2	27,09	200,62	0,17	1,29	0,03	126	73,95	179,92	2,15
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	10	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат витаминный с кукурузой консервированной для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.) Рецепт № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

### Третий день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
206	Рассольник с мясом и сметаной	250/10	3,96	4,48	21,46	145,61	7,53	3,11	426,03	35,7	26,7	100,8	1,4
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Кондитерское изделие	100	5,6	5	76,3	362	0,08	0	0	11	9	50	0,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1.17
-	Сыр	50	12,25	14,25	0	177	0,02	0,35	144	440	17,5	250	0,5
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
-	Суп картофельный с мясом	300/40	4	1	6,25	50,25	0,055	6,82	61,5	15,17	17,27	52,25	0,617
-	Котлета	100	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
411	Каша рассыпчатая гречневая.	200	8,79	9,7	36,12	267,5	0,23	1,73	0,04	168	98,6	239,9	2,78
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1.17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат витаминный с кукурузой консервированной для осенне-зимнего периода, в весенне-летний период с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.) Рецепт № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

### Четвёртый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
18	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	8,29	6,80	24,73	198,93	0	18,95	0	74,81	42,79	121,45	0,48
339	Котлета с соусом	100/30	16,15	8,7	7,65	197,9	0	0	0	18	8,66	0	0,76
299	Каша гречневая с маслом	150	3,97	9,52	21,45	182,62	0,15	10,5	29,85	72	33,52	113,1	1,2
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,0007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
175	Борщ с капустой и картофелем, мясной со сметаной	250/30	3,93	4,47	20	137,91	7,54	41,11	426,03	70,16	39,9	95,86	1,68
753	Макароны отварные с маслом	150	6,3	0,6	29,4	150	0,05	0	0	9	18	0	0,9
-	Тефтели мясные	110	9,8	9	10,1	158,5	0,05	7,6	100	27,8	19,7	117,1	1,6
863	Соус сметанный основной	30	1	7,25	2,09	77,92	0,009	0,18	120	23,01	2,04	17,7	0,09
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Четвёртый день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
18	Салат витаминный с зеленым горошком	100	8,29	6,80	24,73	198,93	0	18,95	0	74,81	42,79	121,45	0,48
339	Рыба припущенная с овощами	100/30	16,15	8,7	7,65	197,9	0	0	0	18	8,66	0	0,76
299	Картофельное пюре	200	5,3	12,7	28,6	243,5	0,2	14,0	79,8	96,0	44,7	150,8	1,6
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,0007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
175	Борщ с капустой и картофелем, мясной со сметаной	300/30	4,71	5,37	24	165,5	9,04	49,35	511,23	84,15	47,85	115,02	2,01
753	Макароны отварные с маслом	200	8,4	0,8	39,2	200	0,066	0	0	12	24	0	1,2
-	Тефтели мясные	110	9,8	9	10,1	158,5	0,05	7,6	100	27,8	19,7	117,1	1,6
863	Соус сметанный основной	50	1,67	12,08	3,48	129,87	0,015	0,3	200	38,35	3,4	29,5	0,15
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Пятый день

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
173	Каша молочная рисовая	200	6	6,1	32	194	0,06	1	22,8	121,26	35,94	155,6	0,576
1025	Какао с молоком	200	3,53	3,72	25,5	143,99	0,04	1,3	0,01	122	19,7	0	0,56
-	Сыр	20	12,25	14,25	0	177	0,02	0,35	144	440	17,5	250	0,5
-	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	9	11	2,2
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	10	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,02	2,8	5	16	13	24	0,28
206	Рассольник с мясом и сметаной	250/30	3,17	3,58	17,17	116,49	6,02	2,48	340,82	28,53	21,4	86,6	1,1
590	Жаркое по-домашнему	180/80	17,44	17,28	18,96	349,28	0,24	9,6	9,12	18,8	42,8	216,72	3,36
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	10	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из моркови с яблоками и курагой для осенне-зимнего периода, в весенне-летний (с 1 марта) заменяется на салат овощной (Рецептура № 71)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Пятый день

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
173	Каша молочная рисовая	250	7,5	6,1	40	252,75	0,0825	1,5	34,2	181,89	53,91	233,4	0,864
1025	Какао с молоком	200	3,53	3,72	25,5	143,99	0,04	1,3	0,01	122	19,7	0	0,56
-	Сыр	50	12,25	14,25	0	177	0,02	0,35	144	440	17,5	250	0,5
-	Сок	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	16	9	11	2,2
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
206	Рассольник с мясом и сметаной	300/30	3,96	4,48	21,46	145,61	7,53	3,11	426,03	35,7	26,7	100,8	1,4
590	Жаркое домашнему	200/80	17,44	17,28	18,96	349,28	0,24	9,6	9,12	18,8	42,8	216,72	3,36
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													
<b>Всего за день</b>													

Салат из моркови с яблоками и курагой для осенне-зимнего периода, в весенне-летний (с 1 марта) заменяется на салат овощной (Рецептура № 71)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

### Шестой день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
18	Салат витаминный с кукурузой	100	8,29	6,80	24,73	198,93	0	18,95	0	74,81	42,79	121,45	0,48
411	Каша рассыпчатая гречневая.	150	6,59	7,2	27,09	200,62	0,17	1,29	0,03	126	73,95	179,92	2,15
-	Тефтели мясные	110	9,8	9	10,1	158,5	0,05	7,6	100	27,8	19,7	117,1	1,6
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
778/3	Соус белый основной	30	3,6	2,22	1,47	39,9	0,012	0,27	30	3,96	4,62	36,93	0,63
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
-	Суп картофельный с клецками	250	7,6	4	17	133,2	0,08	4,18	291,4	18,8	23,66	116,6	1,724
753	Макароны отварные с маслом	150	6,3	0,6	29,4	150	0,05	0	0	9	18	0	0,9
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,0007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
-	Котлета	100	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.) Рецепт № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

### Шестой день =

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
18	Салат витаминный с кукурузой	100	8,29	6,80	24,73	198,93	0	18,95	0	74,81	42,79	121,45	0,48
411	Каша рассыпчатая гречневая.	200	8,79	9,7	36,12	267,5	0,23	1,73	0,04	168	98,6	239,9	2,78
-	Тефтели мясные	110	9,8	9	10,1	158,5	0,05	7,6	100	27,8	19,7	117,1	1,6
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
778/3	Соус белый основной	30	3,6	2,22	1,47	39,9	0,012	0,27	30	3,96	4,62	36,93	0,63
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
-	Суп картофельный с клецками	300	9,5	5	21,25	166,5	0,1	5,22	364,25	23,5	29,57	145,75	2,155
753	Макароны отварные с маслом	200	8,4	0,8	39,2	200	0,066	0	0	12	24	0	1,2
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,0007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
-	Котлета	100	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.)  
Рецептура № 71









Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Девятый день

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
-	Салат из свеклы с горошком	100	2	2,2	9	64,5	0,036	8,92	10,8	39,42	24,52	52	1,479
590	Жаркое подомашнему	180/10	17,44	17,28	18,96	349,28	0,24	9,6	9,12	18,8	42,8	216,72	3,36
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,0007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
ГП	Кондитерское изделие	100	5,6	5	76,3	362	0,08	0	0	11	9	50	0,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
175	Борщ с капустой и картофелем, мясной со сметаной	250/30	3,93	4,47	20	137,91	7,54	41,11	426,03	70,16	39,9	95,86	1,68
411	Каша рассыпчатая гречневая.	150	6,59	7,2	27,09	200,62	0,17	1,29	0,03	126	73,95	179,92	2,15
-	Курица, запеченная с соусом	100/30	14,6	12,5	3,6	185,1	0,065	0,04	25,9	22,16	24,45	183,3	1,219
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.)

Рецептура № 71

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Девятый день

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
-	Салат из свеклы с горошком	100	2	2,2	9	64,5	0,036	8,92	10,8	39,42	24,52	52	1,479
590	Жаркое подомашнему	200/100	17,44	17,28	18,96	349,28	0,24	9,6	9,12	18,8	42,8	216,72	3,36
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,0007	2,06	0	8,62	6,75	0	0,58
ГП	Кондитерское изделие	100	5,6	5	76,3	362	0,08	0	0	11	9	50	0,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,027	2,8	5	16	13	24	0,28
175	Борщ с капустой и картофелем, мясной со сметаной	300/30	4,71	5,37	24	165,5	9,04	49,35	511,23	84,15	47,85	115,02	2,01
411	Каша рассыпчатая гречневая.	200	8,79	9,7	36,12	267,5	0,23	1,73	0,04	168	98,6	239,9	2,78
-	Курица, запеченная с соусом	100\30	14,6	12,5	3,6	185,1	0,065	0,04	25,9	22,16	24,45	183,3	1,219
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,051	0	0	14,1	14,1	45	1,17
	<b>Итого</b>												
	<b>Всего за день</b>												

Салат из белокочанной капусты с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.)

Рецептура № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Десятый день

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
20	Каша молочная Дружба	200	5,2	7,9	27,85	203,29	0,1	1,33	0,04	127	30,9	140,9	0,53
-	Сыр	20	12,25	14,25	0	177	0,02	0,35	144	440	17,5	250	0,5
1025	Какао с молоком	200	3,53	3,72	25,5	143,99	0,04	1,3	0,01	122	19,7	0	0,56
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	1	0	14,1	14,1	45	1,17
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
<b>Итого</b>													
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,02	2,8	5	16	13	24	0,28
2.14	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/30	1,84	6,18	12,33	112,46	0,04	14,72	136	160,49	26,76	64,4	0,86
753	Макароны отварные с маслом	150	6,3	0,6	29,4	150	0,05	0	0	9	18	0	0,9
-	Котлета	100	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
863	Соус сметанный основной	30	1	7,25	2,09	77,92	0,009	0,18	120	23,01	2,04	17,7	0,09
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	1	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													
<b>Всего за день</b>													

Салат из свеклы с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.) Рецепт № 71

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ( Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2011)

## Десятый день

Номер рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	14	15	17	19
<b>Завтрак</b>													
20	Каша молочная Дружба	250	6,5	9,87	34,81	254,11	0,13	1,66	0,04	159	39	176,8	0,53
-	Сыр	20	12,25	14,25	0	177	0,02	0,35	144	440	17,5	250	0,5
1025	Какао с молоком	200	3,53	3,72	25,5	143,99	0,04	1,3	0,01	122	19,7	0	0,56
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	50	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	10	0	14,1	14,1	45	1,17
-	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8	14	2,8
<b>Итого</b>													
<b>Обед</b>													
-	Свежие овощи	100	0,7	0,1	3,1	15	0,02	7,8	5	16	13	24	0,28
2.14	Суп крестьянский с мясом и сметаной	300/30	2,31	7,73	15,42	140,58	0,055	18,4	170	200,62	33,45	80,5	1,075
753	Макароны отварные с маслом	200	8,4	0,8	39,2	200	0,066	0	0	12	24	0	1,2
-	Котлета	100	10,1	19,4	3,3	227,4	0,2	0,4	70	27,6	16,1	119,2	1,5
863	Соус сметанный основной	50	1,67	12,08	3,48	129,87	0,015	0,3	200	38,35	3,4	29,5	0,15
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	2,3	2	0	0,25
ГП	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,89	0,15	14,07	70,5	0,05	10	0	14,1	14,1	45	1,17
<b>Итого</b>													
<b>Всего за день</b>													

Салат из свеклы с 1 марта заменяется на огурцы свежие (порц.) Рецепт № 71