

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛьяБОЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН  
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛьяБОЖ СИКТ



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 12 дней в летнем трудовом лагере

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор ци	Пищевые вещества (г)			Энер гети ческ. ценн ость (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
19/168-1	Каша молочная рисовая	250	2,6	3,6	33	197	0,02	0	20,0		4,70	16,4 0	50,6 0	0,36
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132, 0	75	5,25	0,15
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,5 7	161,3 0	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
24/209 - 1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22,0	4,80	76,8	1,00
41/376 - 1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,00 2			6			0,4
	<i>итого</i>	<i>545</i>	<i>14,5</i>	<i>20,2</i>	<i>67</i>	<i>503,9</i>	<i>0,1</i>	<i>1,1</i>	<i>118, 1</i>	<i>2</i>	<i>175</i>	<i>106</i>	<i>122</i>	<i>2,3</i>
2	<b>Обед :</b>													
18/102-1	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,0 6	134,8	0,12	0,18	4,65	0		28,2 4	69,7 4	1,62
20/309-1	Макарон отварные	150	9	10	58,12	336,5	0,17			5,31	1,55	13,7	73,4	1,55
29/1	Сосиски отварные	80	8,3	16	17	179,2	0,125	0,03	-	-	19,2	16,0	127, 20	1,44
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,04	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>820</i>	<i>25</i>	<i>37,2</i>	<i>141</i>	<i>903,8</i>	<i>0,3</i>	<i>2,2</i>	<i>5,7</i>	<i>7,3</i>	<i>42</i>	<i>127, 5</i>	<i>296</i>	<i>5,8</i>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>40</b>	<b>57,4</b>	<b>208</b>	<b>1407,7</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>124</b>	<b>9,3</b>	<b>217</b>	<b>233,5</b>	<b>418</b>	<b>8,1</b>

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор - ции	Пищевые вещества (г)			Энер гетич еская цен- ность (ккал )	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
44/136 - 3	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	28,7	7,5	45	340,4	0,1	0,62			190			1,6
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>540</i>	<i>35,8</i>	<i>19,3</i>	<i>102</i>	<i>727</i>	<i>0,2</i>	<i>2,9</i>	<i>60,2</i>	<i>4</i>	<i>330</i>	<i>51</i>	<i>101,2</i>	<i>3</i>
2	<b>Обед :</b>													
15/82 - 1	Борщ	250	1,45	3,93	100,20	102,5	0,04	8,23	0		35,50	21,00	42,58	0,95
23А/694 - 1	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,14	18,17	25,50		36,98	27,75	86,60	1,01
33/290 - 1	Птица тушеная (курица ) с соусом красным	100	17,6	14,6	4,7	281	0,05	0,02	43,0		54,5	20,3	133	1,62
41/376 - 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00					6,00			0,40
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,45	10,5	52	0,04	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>640</i>	<i>23,7</i>	<i>23,8</i>	<i>149</i>	<i>600,8</i>	<i>0,2</i>	<i>26,4</i>	<i>68,5</i>		<i>140,4</i>	<i>104</i>	<i>273,4</i>	<i>4,5</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,6</b>	<b>43</b>	<b>252</b>	<b>1327,8</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>128,5</b>	<b>4</b>	<b>470,4</b>	<b>155</b>	<b>374,6</b>	<b>7,5</b>

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
25/210-1	Омлет натуральный	200	14,2	21,24	2,63	345,9	0,13	0,33	452,90		151,72	25,97	346,49	3,91
50-1	Зеленый горошек (консервированный)	60	0,2	0,12	3,9	24	0,06	0,42			12	12	37	0,42
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	<i>итого</i>	<i>600</i>	<i>18,2</i>	<i>29,4</i>	<i>52</i>	<i>639,2</i>	<i>0,3</i>	<i>1,8</i>	<i>513,2</i>	<i>4</i>	<i>182</i>	<i>74,7</i>	<i>394,7</i>	<i>5,6</i>
2	<b>Обед :</b>													
13/101-1	Суп крестьянский с крупой	250	1,74	2,27	11,43	104,5	0,09	6,60			19,20	21,32	53,36	0,77
21/302-1	Рис отварной	100	2,4	2,9	25	135,7	0,4		0,1	1	3,54	16,97	51,94	0,74
31/268-1	Котлета мясная	80	12,6	9,3	13	183,3	0,08	0,12	23,00		35,0	25,70	133,10	1,20
5/23-1	Салат из свежих овощей	100	0,68	3,71	2,83	79,1	0,04	12,25			10,55	10,67	19,73	0,50
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	6,72	4,6	62	73,3	0,16	-	-	-	32	180	73	2,4
	<i>итого</i>	<i>750</i>	<i>24,2</i>	<i>22,8</i>	<i>77,2</i>	<i>669,9</i>	<i>0,8</i>	<i>20</i>	<i>23,1</i>	<i>1</i>	<i>106,6</i>	<i>154,5</i>	<i>334,7</i>	<i>5,8</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,4</b>	<b>52,2</b>	<b>129,2</b>	<b>1309,1</b>	<b>1,1</b>	<b>21,8</b>	<b>536,3</b>	<b>4</b>	<b>188,6</b>	<b>229,2</b>	<b>729,4</b>	<b>11,4</b>

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-12 лет

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
19/168 - 1	Каша молочная гречневая	250	4,67	4,86	25,83	203	0,11	0,00	20,00	0,18	9,40	73,50	111,1	2,49
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75	5,25	0,15
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>605</i>	<i>15,3</i>	<i>21</i>	<i>82</i>	<i>644,1</i>	<i>0,2</i>	<i>2,4</i>	<i>119,2</i>	<i>4,2</i>	<i>281</i>	<i>199,3</i>	<i>217,5</i>	<i>4</i>
2	<b>Обед :</b>													
17А/10 6,107- 1	Суп с рыбными фрикадельками	250	8	3,42	20	139,8	0,09	11,6	0,007	0,7	18,6	42	14,35	0,7
29-1	Сосиски (колбаса) отварные	100	8,3	16	17	224	0,125	0,03	-	-	19,20	16,00	127,20	1,44
20/309-1	Макароны отварные	150	9	10	58,12	336,5	0,17			5,31	1,55	13,7	73,4	1,55
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,45	10,5	52	0,04	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>740</i>	<i>26,8</i>	<i>29,9</i>	<i>130,6</i>	<i>846,3</i>	<i>0,4</i>	<i>12,4</i>		<i>6</i>	<i>53,3</i>	<i>106,5</i>	<i>229,8</i>	<i>4</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,1</b>	<b>50,9</b>	<b>212,6</b>	<b>1490,4</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>119,2</b>	<b>10,2</b>	<b>334,3</b>	<b>305,8</b>	<b>447,3</b>	<b>8</b>

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
21/302-1	Рис отварной	150	2,4	2,9	25	135,7	0,4		0,1	1	3,54	16,97	51,94	0,74
31/268-1	Биточки мясные	100	12,6	9,3	13	228,7	0,08	0,12	23,00		35,0	25,70	133,10	1,20
71-1	Овощи нарезные (свежие)	60	1	0,4	2,3	21		5	0,02		11,5		7	0,3
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	<i>итого</i>	<i>550</i>	<i>19,3</i>	<i>20,2</i>	<i>73,8</i>	<i>574,7</i>	<i>0,88</i>	<i>6,1</i>	<i>82</i>	<i>3</i>	<i>66,4</i>	<i>44,6</i>	<i>192</i>	<i>2,3</i>
2	<b>Обед :</b>													
16/88-1	Щи из свежей капусты	250	1,4	3,9	6,8	84,7	0,05	14,77			34,66	17,8	38,1	0,64
43/401-1	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,8	13,1	76	474	0,01	1			186	58,2		2,02
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40		3,6	0,18
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,04	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>760</i>	<i>17</i>	<i>21</i>	<i>135,7</i>	<i>812</i>	<i>0,15</i>	<i>16,8</i>	<i>1,2</i>		<i>242</i>	<i>140,8</i>	<i>64</i>	<i>3,7</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,3</b>	<b>41,2</b>	<b>209,5</b>	<b>1386,7</b>	<b>1</b>	<b>22,9</b>	<b>83,2</b>	<b>5</b>	<b>308,4</b>	<b>185</b>	<b>256</b>	<b>6</b>

День 6: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	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
1	<b>Завтрак:</b>													
19/168-1	Каша молочная манная	250	3,40	3,96	27,83	197	0,03		20,00	3,19	8,60	5,90	29,40	0,36
1A/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,00		132,00	75	5,25	0,15
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>605</i>	<i>10,7</i>	<i>16,3</i>	<i>93,2</i>	<i>520,9</i>	<i>0,12</i>	<i>1,1</i>	<i>119</i>	<i>7,2</i>	<i>169,5</i>	<i>117</i>	<i>45,7</i>	<i>1,8</i>
2	<b>Обед :</b>													
13/101-1	Суп крестьянский с крупой	250	1,74	2,27	11,43	104,5	0,09	6,60			19,20	21,32	53,36	0,77
23A/694-1	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,14	18,17	25,50		36,98	27,75	86,60	1,01
33/290-1	Птица тушеная (курица) с соусом красным	100	17,6	14,6	4,7	281	0,05	0,02	43,0		54,5	20,3	133	1,62
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>740</i>	<i>24,6</i>	<i>28,2</i>	<i>77,5</i>	<i>696,1</i>	<i>0,3</i>	<i>25,8</i>	<i>68</i>		<i>124,6</i>	<i>104,2</i>	<i>276,5</i>	<i>4</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>35</b>	<b>44,5</b>	<b>170,7</b>	<b>1217</b>	<b>0,3</b>	<b>27</b>	<b>187</b>	<b>7,2</b>	<b>294,1</b>	<b>221,2</b>	<b>322</b>	<b>5,8</b>

День 7: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
19/16 8 - 1	Каша молочная гречневая	250	4,67	4,86	25,8	203	0,11	0	20,0	0,18	9,40	73,5 0	111, 1	2,49
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,6	19,6	161,3	0,04	1	59,0	2	10,40	2		0,46
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,0		132, 0	75	5,25	0,15
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122, 0	14,0 0	90,0 0	0,56
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>605</i>	<i>15,2</i>	<i>21</i>	<i>82,9</i>	<i>644,1</i>	<i>0,24</i>	<i>1,4</i>	<i>119,2</i>	<i>4,2</i>	<i>281,3</i>	<i>198,5</i>	<i>217,4</i>	<i>4</i>
2	<b>Обед :</b>													
17/104 - 1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	17	148,5	0,06	18,8	1,75	0,32	32,4	79,2	22,8	1,68
23А/6 94 - 1	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,3	13,2	0,45	2,67	153	315	136,8	1,5
70 - 1	Овощи в нарезке	80	2	0,8	4,6	42	0,3	-	-	-	8,4	164,4	18	2,28
31/268-1	Котлета мясная	100	12,6	9,3	13	228,7	0,08	0,12	23,0 0		35,0	25,7 0	133, 10	1,20
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	6,72	4,6	62	73,3	0,16	-	-	-	32	180	73	2,4
	<i>итого</i>	<i>800</i>	<i>31,6</i>	<i>25</i>	<i>142,1</i>	<i>723,8</i>	<i>0,9</i>	<i>33,2</i>	<i>25,2</i>	<i>3</i>	<i>267,2</i>	<i>764</i>	<i>387</i>	<i>9,2</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,8</b>	<b>46</b>	<b>225</b>	<b>1367,9</b>	<b>1,1</b>	<b>34,6</b>	<b>144,4</b>	<b>7</b>	<b>548,5</b>	<b>962,5</b>	<b>604</b>	<b>13</b>



День 8: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
19/168-1	Каша молочная рисовая	200	2,32	3,96	28,9 7	197	0,02	0	20,0 0	20	4,70	16,4 0	50,6 0	0,36
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,6	19,6	161,3	0,01	0,11	39,0 0		132, 0	75	5,25	0,15
26/223-1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	27,8	18	32,40	279,6	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,00 2			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>740</i>	<i>33,9</i>	<i>30</i>	<i>109</i>	<i>745,9</i>	<i>0,1</i>	<i>1,1</i>	<i>119,2</i>	<i>24</i>	<i>160,6</i>	<i>127,4</i>	<i>66,8</i>	<i>1,9</i>
2	<b>Обед :</b>													
18/102-1	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	4,2	13	134	0,12	8,75	1,48	0,77	26,01	94,5	28	1,4
20/309-1	Макаронные изделия отварные	150	9	10	58,12	336,51	0,2	-	-	1,125	52,5	59	247,5	5,25
31/268-1	Биточки мясные	100	12,6	9,3	13	228	0,25	21	0,72	0,69	55,2	187,2	33,6	2,76
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>740</i>	<i>28,3</i>	<i>29,9</i>	<i>125</i>	<i>871,8</i>	<i>0,6</i>	<i>30,7</i>	<i>2,1</i>	<i>2,4</i>	<i>147,6</i>	<i>375,5</i>	<i>323,9</i>	<i>10</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,2</b>	<b>60</b>	<b>234</b>	<b>1617,7</b>	<b>0,7</b>	<b>31,8</b>	<b>121,3</b>	<b>26,4</b>	<b>308,2</b>	<b>502,9</b>	<b>390,7</b>	<b>11,9</b>

День 9: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
19А/168-3	Каша молочная пшеничная	200	6	7,27	34,3	284	0,17	0,54	0,17	0,48	192	97	19,3	1,18
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
5/23-1	Салат из свежих овощей	100	0,68	3,71	2,83	79	0,04	12,25			10,55	10,67	19,73	0,50
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>640</i>	<i>10,5</i>	<i>19</i>	<i>82,7</i>	<i>632,3</i>	<i>0,28</i>	<i>13,7</i>	<i>60,3</i>	<i>4,5</i>	<i>226,4</i>	<i>143,6</i>	<i>50</i>	<i>3</i>
2	<b>Обед :</b>													
16/88-1	Щи из свежей капусты	250	1,4	3,9	6,8	84,7	0,05	14,77			34,66	17,8	38,1	0,64
23А/694-1	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,5	137,3	0,3	13,2	0,45	2,67	153	315	136,8	1,5
29-1	Сосиски (колбаса) отварные	100	8,3	16	17	179,2	0,125	0,03	-	-	19,20	16,00	127,20	1,44
70-1	Овощи в нарезке	60	2	0,8	4,6	42	0,3	-	-	-	8,4	164,4	18	2,28
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>740</i>	<i>17</i>	<i>32</i>	<i>89,8</i>	<i>616,5</i>	<i>0,8</i>	<i>29</i>	<i>0,45</i>	<i>2,7</i>	<i>229,1</i>	<i>548</i>	<i>284,9</i>	<i>6,5</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>27,5</b>	<b>51</b>	<b>172,5</b>	<b>1239,8</b>	<b>1</b>	<b>42,7</b>	<b>60,7</b>	<b>7,2</b>	<b>455,5</b>	<b>691,6</b>	<b>334,9</b>	<b>9,5</b>

День 10: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энер г ценн ость (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
18А/45 - 3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	6,15	19,7	195	0,015	7,5	0,015	0,18	95	75	55,5	12
24/209 - 1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0.08	24	5.6		45			10.9
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	14,00	90,00	0,56
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7.5	34.8	11.2	0.5
	<i>итого</i>	<i>630</i>	<i>17,8</i>	<i>22,4</i>	<i>77</i>	<i>644,5</i>	<i>0,2</i>	<i>33,8</i>	<i>65,8</i>	<i>4,2</i>	<i>279,9</i>	<i>125,8</i>	<i>156,7</i>	<i>24,3</i>
2	<b>Обед :</b>													
17А/106, 107 - 1	Суп с рыбными фрикадельками	250	10	3.5	12,8	139,8	0,12	8,75	1,48	0,77	26,0	94,5	28	1,4
43/404 - 1	Блины со сгущенным молоком	170	12,8	13,1	76	474	0,01	1			186	58,2		2,02
42/349 - 1	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	25	94,2	0,157	-	0,052	2,62	30	120	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2.31	6.48	15.9	79.32	0,041	-	-	-	7.5	34.8	11.2	0.5
	<i>итого</i>	<i>660</i>	<i>25,1</i>	<i>23</i>	<i>129,7</i>	<i>787,3</i>	<i>0,3</i>	<i>9,7</i>	<i>1,5</i>	<i>3,3</i>	<i>249,5</i>	<i>181,7</i>	<i>39,2</i>	<i>3,9</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,9</b>	<b>45,4</b>	<b>206,7</b>	<b>1431,8</b>	<b>0,5</b>	<b>43,5</b>	<b>67,3</b>	<b>7,5</b>	<b>529,4</b>	<b>307,5</b>	<b>195,9</b>	<b>28</b>

День 11: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерг тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
19А/168-3	Каша молочная пшеничная	250	6	7,27	34,3	284	0,17	0,54	0,17	0,48	192	97	19,3	1,18
1А/1-2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
2/15-1	Сыр порциями	15	3,5	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39,00		132,0	75	5,25	0,15
41/376-1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		0,002			6			0,4
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11	0,5
	<i>итого</i>	<i>605</i>	<i>13,3</i>	<i>19,7</i>	<i>80</i>	<i>608</i>	<i>0,2</i>	<i>1,6</i>	<i>99,4</i>	<i>4,5</i>	<i>347,9</i>	<i>208,8</i>	<i>35,6</i>	<i>2,7</i>
2	<b>Обед :</b>													
15/82-1	Борщ	250	1,45	3,93	100,20	102,5	0,04	8,23	0		35,50	21,00	42,58	0,95
21/302-1	Греча отварная	150	5,75	4,06	25,76	243,3	0,8		-	1,7	9,8	1	14,77	0,8
11/803-1	Соус красный основной	60	0,8	2,24	6,09	47,34			0,8	1,7	91,1	14,7	1	0,8
31/268-1	Биточки мясные	100	12,6	9,3	13	228,7	0,25	21	0,72	0,69	55,2	187,2	33,6	2,76
42/349-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	0,157	-	0,052	2,62	30	120	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>700</i>	<i>25,2</i>	<i>28</i>	<i>198</i>	<i>792,3</i>	<i>0,6</i>	<i>46,4</i>	<i>3,3</i>	<i>6</i>	<i>262,8</i>	<i>455,9</i>	<i>99,7</i>	<i>5,8</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,5</b>	<b>47,7</b>	<b>278</b>	<b>1400,3</b>	<b>0,8</b>	<b>48</b>	<b>102,7</b>	<b>10,5</b>	<b>610,7</b>	<b>664,7</b>	<b>135,3</b>	<b>8,5</b>

День 12: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 14 – 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческ ценн ость (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Завтрак:</b>													
19/16 8-1	Каша молочная манная	250	3,40	3,96	27,83	197	0,03		20,0 0	3,19	8,6 0	5,9 0	29, 40	0,3 6
1А/1- 2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	3,12	7,57	19,57	161,3 0	0,04	1	59,00	2	10,40	2		0,46
24/20 9 - 1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	24	5,6		45			10,9
39/382 - 1	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	0,04	1,30	0,01		122 ,0	14, 00	90, 00	0,5 6
	Фрукты	100	0,5	0,5	12	80	0,04	-	1,2	2,04	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>630</i>	<i>15,6</i>	<i>20,2</i>	<i>85,1</i>	<i>646,5</i>	<i>0,2</i>	<i>26,3</i>	<i>85,8</i>	<i>7,2</i>	<i>193,5</i>	<i>56,7</i>	<i>130,6</i>	<i>12,6</i>
2	<b>Обед :</b>													
13/10 1-1	Суп крестьянский с крупой	250	1,74	2,27	11,43	91,5	0,09	6,60			19, 20	21, 32	53, 36	0,7 7
21/30 2 - 1	Рис отварной	150	2,4	2,9	25	135,7	0,4		0,1	1	3,5 4	16, 97	51, 94	0,7 4
33/ 290 - 1	Птица тушеная (курица)	100	17,6	14,6	4,7	221	0,05	0,02	43,0	0,8	54, 5	20, 3	133	1,6 2
42/34 9-1	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	25	94	0,01	1,08			6,4 0	0	3,6	0,1 8
	Хлеб пшеничный	40	2,31	6,48	15,9	79,32	0,041	-	-	-	7,5	34,8	11,2	0,5
	<i>итого</i>	<i>690</i>	<i>24</i>	<i>26,3</i>	<i>82</i>	<i>621,5</i>	<i>0,4</i>	<i>8,6</i>	<i>44,2</i>	<i>1,8</i>	<i>143,2</i>	<i>195,1</i>	<i>196,5</i>	<i>3,7</i>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,6</b>	<b>46,5</b>	<b>167,1</b>	<b>1268</b>	<b>0,6</b>	<b>24,9</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>336,7</b>	<b>251,8</b>	<b>327,1</b>	<b>16,3</b>

## Литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 319
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Составители: доц. Коровка Л.С., , доц. Доброседова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. , академик РАЕН Перевалов А.Я., проф. Новоселов В.Г. (кафедра гигиены питания и ГДиП Пермской государственной медицинской академии) и др. (I и II части), 2001 г.