

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской
области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской
области «ШАХТИНСКИЙ Я.П. БАКЛАНОВА КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ
КОРПУС»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ РО «ШККК»

В.А. Бобыльченко

**Примерное перспективное
14-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
для организации питания детей,
находящихся в ГБОУ РО «ШККК»**

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 6-8 классы

9-11 классы

**Согласовано
ИП Нестерова Е.Р.**

2023/2024

День первый
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
7У сб	Каша молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"	250	435	250	468	8,9	20,7	47,5	0,01	-	-	0,06
139У сб	Яйцо вареное	40	63	40	63	5,1	4,6	0,3	-	-	-	0,4
	Бутерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
366У сб	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
294У сб	Чай сладкий	200/15	86	200/15	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Поливитамины	1 шт		1 шт								
	Итого:		913,6		946,6	25,02	38,79	90,80	0,03	0,07	0,03	1,26
Второй завтрак												
293У сб	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0		23,4	-	10	0,2	-
	Кондитерские изделия	25	91	25	91							
	Итого:		185		185	1,00	0,00	23,40	0,00	10,00	0,20	0,00
Обед												
131М сб	Суп картофельный рыбный	250	220	300	235	15	7,6	23,4	0,21	14,4	0,8	-
144М сб	Куры тушеные в соусе с овощами	80	120	100	139	15,6	8,3	0,5	0,05	-	-	1,8
221У сб	Каша пшеничная рассыпчатая	150	240	150	240	5,8	3,5	45,8	0,06	-	-	-
18У сб	Салат из огурцов	100	77	100	77	0,8	5,0	6,9	-	20	0,1	1,7
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
588М сб	Компог из смеси сух	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1106		1140	48,90	28,90	186,70	0,34	39,80	0,90	3,56
Полдник												
3 7У сб	Булочка "Веснушка"	70	245	70	245	5,0	6,0	41,0	0,8	-	0,01	-
644М сб	Молоко кипяченое	200	104	200	104	6,0	5,0	10,0	0,04	1,00	0,02	0,09
	Итого:		349		349	11,00	11,00	51,00	0,84	1,00	0,03	0,09
Ужин												
185У сб	Картофельная запеканка с мясом	200	280	250	300	20,6	10,2	35,0	0,18	0,7	0,3	-
232У сб	Икра кабачковая консервированная	100	77	100	77	2,1	-	20,5	-	-	-	0,6
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125							
642М сб	Какао с молоком	200	118	200	180	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Итого:		600		682	24,70	28,70	80,71	0,18	0,70	0,30	0,60
	Всего:		3153,6		3302,6	110,62	107,39	432,61	1,39	51,57	1,46	5,51

День второй
ВТОРНИК

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
107У сб	Пельмени отварные с мясом и сметаной	200/20	400	250/30	420	8,8	15,4	37,4	0,4	-	-	0,8
	Бутерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
366У сб	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
286У сб	Кофейный напиток с молоком	200	110	200	110	11,4	-	21	0,02	0,5	0,01	-
	Поливитамины	1 шт		1 шт								
	Итого:		839,6		859,6	29,62	27,29	84,10	0,44	0,57	0,04	1,60
Второй завтрак												
293У сб	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Печенье	25	90	25	90	1,9	2,4	15,0	0,02	-	25,5	-
	Итого:		184		184	2,90	2,40	38,40	0,02	10,00	25,70	0,00
Обед												
136М сб	Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250	186	300	205	4,2	13,4	20	0,03	-	-	-
416М сб	Котлета в соусе томатном основном	100/50	213	100/50	238	14,0	11,4	13,0	0,08	-	-	-
255М сб	Каша гречневая	150	257	150	257	6,0	31,0	40,0	0,08	-	40	-
363т 24	Салат овощной с соевым огурцом	100	130	100	130	0,8	0,1	1,7	0,02	5,0	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
588М сб	Компот из смеси сух.	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1235		1279	36,70	60,40	184,80	0,23	10,40	40,00	0,06
Полдник												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
592М сб	Печень тушеная в соусе красном основном	80	300	100	390	16,6	18,9	12,4	0,3	-	0,06	1,5
499М сб	Макаронны отварные	150	267	150	267	8,7	6,1	4,7	0,3	-	-	0,6
	Салат из моркови с яблоком	100	130	100	130	1,0	-	6,24	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Блюда домашняя	70	228,2	70	228,2	4,37	7,07	36,80	-	-	-	-
244У сб	Чай сладкий	200/15	86	200/15	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		1136,2		1226,2	36,01	35,17	103,14	0,60	0,00	0,06	2,80
	Всего:		3511,8		3665,8	106,23	125,26	434,94	1,36	45,97	65,80	4,46

День третий

СРЕДА

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
132У сб	Омлет натуральный	130	370	130	370	14,9	15,7	2,1	0,8	-	-	1,2
	Сосиски отварные	70	179	70	179							
	Кукуруза консервированная порция	60	98	100	120	5,0	5,1	34,8	-	-	-	0,8
	Бургер с маслом	100 15	280	100 15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
366У сб	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49		-	0,07	0,03	-
642М сб	Какао с молоком	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Полivitамин	1 шт		1 шт								
	Итого:		1094,8		1116,8	31,32	51,19	87,81	0,82	0,07	0,03	2,80
Второй завтрак												
644М сб	Сок фруктовый	200	94	200	94	6,0	5,0	10,0	0,04	1,00	0,02	0,09
	Пряник	25	91	25	91	1,4	1,1	18,7	-	-	-	-
	Итого:		185		185	7,40	6,10	28,70	0,04	1,00	0,02	0,09
Обед												
10М сб	Борщ из свежей капусты и сметаны на масле	250	220	300	250	7,2	9,6	19,92	0,024	15,6	-	5
491М сб	Гречка из м.г	50:50	271	50:50	271	17,7	8,4	23,5	0,4	-	-	0,4
221У сб	Каша пшеничная рассыпчатая	150	240	150	240	5,8	3,5	45,8	0,06	-	-	-
1У сб	Винегрет овощной	100	135	100	135	2,6	15	13,1	-	5	-	-
	Хлеб ржано-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
588М сб	Компот из смеси сух.	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1315		1345	45,00	41,00	212,42	0,50	26,00	0,00	5,46
Полдник												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
30М сб	Рыба отварная (минтай)	100	110	120	130	24	1	1,0	0,3	-	-	2,8
46М сб	Макаронны отварные	150	267	150	267	8,7	6,1	4,7	0,3	-	-	0,6
18У сб	Салат из овощей	100	77	100	77	0,8	5	6,9	-	20	0,1	1,7
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
90У сб	Булочка "Веснушка"	70	245	70	245	5,0	6,0	41,0	0,8	-	0,01	-
204У сб	Чай с сахаром и лимоном	200 8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		910		930	43,80	21,20	96,60	1,40	20,00	0,11	5,80
	Всего:		3621,8		3693,8	128,52	119,49	450,03	2,83	72,07	0,16	14,15

День четвертый

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Продукты питания	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Каша молочная "Дружба"	250	230	250	241	6,55	8,3	35,09	-	-	-	-
	Колбаса вар.	30		30								
	Бутерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
366У сб	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
286У сб	Кофейный напиток с молоком	200	110	200	110	11,4	-	21	0,02	0,5	0,01	-
	Подливитамины	1 шт		1 шт								
	Итого:		669,6		680,6	27,37	20,19	81,79	0,04	0,57	0,04	0,80
Второй завтрак												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Конфеты	38	102	38	102	1,8	0,9	22,7	-	-	-	-
	Итого:		219		219	2,80	0,90	47,21	0,07	25,00	0,00	0,00
Обед												
129М сб	Рассольник "Ленинградский", перловой крупой со сметаной	250	186	300	202	4,2	13,4	20,0	0,03	-	-	5
403М сб	Шов из мяса свинины	247	247	300	295	17,7	8,4	37,9	0,2	-	0,01	5,5
18У сб	Салат из овощей	100	77	100	77	0,8	5	6,9	-	20	0,1	1,7
	Хлеб ржанопшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
293У сб	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Итого:		924		988	34,80	31,30	165,30	0,23	30,00	0,31	12,26
Полдник												
642М сб	Какао с молоком	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
330У сб	Пирожок с повидлом	70	290	70	290	10,0	10,0	27,3	0,12	0,5	0,1	-
	Итого:		408,2		408,2	12,00	28,50	52,51	0,12	0,50	0,10	0,00
Ужин												
	Куры отварные	100	242,68	100	242,68	18,22	18,22	0,97	-	-	-	-
469М сб	Макаронны отварные	150	267	150	267	8,7	6,1	4,7	0,3	-	-	0,6
18У сб	Салат из огурцов и луком	100	77	100	77	0,8	5,0	6,9	-	20	0,1	1,7
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
294У сб	Чай с сахаром и лимоном	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		797,68		797,68	33,02	32,42	55,57	0,30	20,00	0,10	3,00
	Всего:		3018,48		3093,48	109,99	113,31	402,38	0,76	76,07	0,55	16,06

День пятый
ПЯТНИЦА

№ рецепта	Примерное наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Запеканка из творога со сметаной	200/20	325	250/30	380	20,0	9,76	26,6	0,12	0,42	0,2	-
	Бутерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
366У об	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
642М об	Какао с молоком	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Полivitаминны	1 шт		1 шт								
	Итого:		772,8		827,8	31,42	40,15	77,51	0,14	0,49	0,23	0,80
Второй завтрак												
293У об	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Вафли	25	92	25	92	0,02	0,02	23,1	-	-	0,2	-
	Итого:		186		186	1,02	0,02	46,50	0,00	10,00	0,40	0,00
Обед												
702М об	Суп с клецками мучными на м.к бульоне	250	260	300	310	4,3	4,6	25,0	0,15	14,4	0,1	-
267М об	Голубцы с рисом и мясом в томатном соусе	100/50	213	100/50	213	14,0	7,4	13,0	0,08	-	-	-
472М об	Каша овсяная	150	140	200	160	4,2	1,6	29,4	0,2	7,4	6	-
52М об	Салат из капусты	100	48	100	48	2,0	0,1	9,8	0,02	8,9	-	-
	Хлеб ржаномаргаритный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
566М об	Компот из смеси сух	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1110		1180	36,20	18,20	187,30	0,47	36,10	6,10	0,06
Полдник												
	Фрукты свежие	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
444М об	Жаркое по-домашнему	250	143	250	143	17	6,0	5,00	0,06	-	0,3	1,2
75М об	Нере сладкая	100	68	100	68	1,9	0,2	11,9	-	20	0,05	0,1
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
530У об	Ватрушка с повидлом	100	290	100	290	10,0	10,0	27,3	0,12	0,5	0,1	-
249У об	Чай с сахаром и лимоном	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		712		712	34,20	19,30	87,20	0,18	20,50	0,45	2,00
	Всего:		2897,8		3022,8	103,84	77,67	423,01	0,86	92,09	7,18	2,86

День шестой
СУББОТА

№ рецепта	Пример наименования блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Каша молочная с крупой пшеничной	250	297,84	250	297,84	7,07	10,38	45,58	0,1	2	0,02	0,06
	Бутерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
№69 об	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Колбаса п/к (высокожирная)	30		30								
№70 об	Каша с молоком	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Поливитамин	1 шт		1 шт								
	Итого:		745,64		745,64	18,49	40,77	96,49	0,12	2,07	0,05	0,86
Второй завтрак												
№71 об	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Кондитерские изделия	25	91	25	91	0,02	0,02	23,1	-	-	0,2	-
	Итого:		185		185	1,02	0,02	46,50	0,00	10,00	0,40	0,00
Обед												
№72 об	Суп картофель с бобовыми (гороховый) на м/к бульоне	300	150	300	150	9,0	10,0	29,0	0,18	1,2	-	-
№73 об	Ваточки в соусе красном основном	100/50	213	100/50	213	14,0	11,4	13,0	0,08	-	-	-
№74 об	Каша гречневая рассыпчатая	200	240	200	240	5,8	3,5	45,8	0,06	-	-	-
№75 об	Каша пшеничная	100	19	100	19	13,5	-	3,1	-	20	0,01	1,6
	Хлеб ржанозерно-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
№76 об	Каша из смеси сух.	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1071		1071	54,00	29,40	201,00	0,34	26,60	0,01	1,66
Полдник												
№77 об	Каша из яблок	200	124,17	200	124,17	0,27	-	20,82	-	5,0	-	-
№78 об	Блины со сметанкой	100/30	280	100/30	280	10,0	10,0	27,3	0,12	0,5	0,1	-
	Итого:		404,17		404,17	10,27	10,00	48,12	0,12	5,50	0,10	0,00
Ужин												
№79 об	Печенье тушеная в соусе красн осн	50/50	390	50/50	390	16,6	18,9	12,40	0,3	-	0,06	1,5
№80 об	Рис отварной	200	150	200	150	4,2	1,6	29,4	0,2	7,4	6	-
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
№81 об	Салат из овощей	100	45	100	45	2,0	-	19,8	0,03	4,0	0,01	-
№82 об	Чай с сахаром и лимоном	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		796		796	28,10	23,60	104,60	0,53	11,40	6,07	2,20
	Итого:		3201,81		3201,81	111,88	103,79	496,71	1,11	55,57	6,63	4,72

День седьмой
ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п/п	Продукты питания	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Хлеб пшеничный с маслом	250	350	250	350	10,00	18	29	-	-	-	-
	Вареники с мясом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Сладкий напиток с мясом	200	110	200	110	11,4	-	21	0,02	0,5	0,01	-
	Полоскатель	1 шт		1 шт								
	Итого:		789,6		789,6	30,82	29,89	75,70	0,04	0,57	0,04	0,80
Второй завтрак												
	Сыр топлёный	200	36,0	200	36,0	2,0	0,2	5,8	-	-	-	-
	Сосиски в тесте	70	308,4	70	308,4	9,01	16,8	30,3	-	-	0,2	-
	Итого:		344,4		344,4	11,01	17,00	36,10	0,00	0,00	0,20	0,00
Обед												
	Суп с овощами и мясом	15,0	220	15,0	220	15,0	7,6	23,4	0,21	14,4	0,8	-
	Куриные котлеты	34,0	513	34,0	513	34,0	41,0	2,0	-	-	-	-
	Макаронные отварные	8,7	267	8,7	267	8,7	6,1	4,7	0,3	-	-	0,6
	Салат из овощей с маслом	1,22	93,87	1,22	93,87	1,22	0,08	24,1	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
	Каша из смеси сух.	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1542,87		1542,87	70,62	59,28	164,30	0,53	19,80	0,80	0,66
Полдник												
	Сыр топлёный	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Салат из овощей	100/20	320	100/20	320	4,37	7,07	36,80	-	-	-	-
	Итого:		414		414	5,37	7,07	60,20	0,00	10,00	0,20	0,00
Ужин												
	Рыба жареная	100	220	100	220	9	13,9	10,50	0,05	10	0,03	0,6
	Пюре картофельное	200	150	200	150	4,2	1,6	29,4	0,2	7,4	6	-
	Суп овощной	100	77	100	77	2,1	-	20,5	-	-	-	0,6
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Каша с мясом	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Итого:		690,2		690,2	21,00	35,50	111,31	0,25	17,40	6,03	1,90
	Итого:		3781,1		3781,1	138,82	148,74	447,61	0,82	47,77	7,27	3,36

День восьмой
ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Продукты питания	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Каши манная молочная	250	227,16	250	227,16	6,04	7,27	34,29	-	-	-	-
	Баттерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
300/50	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Колбаса п/к (полукопченая)	30		30								
142/100	Кисель с молоком	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Полувитамины	1 шт		1 шт								
	Итого:		674,96		674,96	17,46	37,66	85,20	0,02	0,07	0,03	0,80
Второй завтрак												
200/50	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Пряник	25	91	25	91	1,4	1,1	18,7	-	-	-	-
	Итого:		185		185	2,40	1,10	42,10	0,00	10,00	0,20	0,00
Обед												
450/50	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250	230	300	250	4,0	8,0	18,6	0,03	-	-	-
170/100	Бифштекс	50/50	220	50/50	220	21,7	25,11	3,85	0,08	-	-	5
220/50	Каши пшеничная рассыпчатая	150	220	150	220	5,8	3,5	45,8	0,06	-	-	-
200/100	Капуста тушеная	100	119	100	119	13,5	-	3,1	-	20	0,01	1,6
	Хлеб ржаной-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
500/100	Компот из яблок	200	158	200	158	0,19	-	29,8	-	3	-	-
	Итого:		1267		1287	56,31	41,11	178,25	0,17	23,00	0,01	6,66
Полдник												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
80/100	Оладьи из печени	80	330	100	370	20	28,0	10,00	-	-	-	-
200/100	Пюре картофельное	200	150	200	150	4,2	1,6	29,4	0,2	7,4	6	-
	Кукуруза консервир	100	40	100	40	3,1	-	6,5	0,06	5	-	-
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Булочки домашняя	70	228,2	70	228,2	4,37	7,07	36,80	-	-	-	-
200/8	Чай с сахаром и лимоном	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		959,2		999,2	36,97	39,77	125,70	0,26	12,40	6,00	0,70
	Итого:		3203,2		3263,2	114,14	119,64	455,75	0,52	70,47	6,24	8,16

День девятый
ВТОРНИК

№ рецеп.	Примечания, наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Вареники ленивые	200	200	250	250	7,20	3,5	18	0,07	0,7	0,3	-
	Бутерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
2000 г	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
2000 г	Чай сладкий	200/15	86	200/15	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Полноценный витамин	1 шт.		1 шт.								
	Итого:		615,6		665,6	18,22	16,99	61,00	0,09	0,77	0,33	0,80
Второй завтрак												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Кондитерские изделия	25	91	25	91	1,4	1,1	18,7	-	-	-	-
	Итого:		208		208	2,40	1,10	43,20	0,07	25,00	0,00	0,00
Обед												
1000 г	Борщ из свежей капусты и сметаной	250	180	300	193,2	7,2	9,6	19,92	0,024	15,6	-	5
1000 г	Котлеты куриные	80	180	100	200	13,0	8,00	13,50	0,08	0,8	0,04	-
1000 г	Картофельное пюре с маслом	150	140	200	240	8,7	6,1	4,7	0,3	-	-	0,6
100 г	Салат из овощей	100	77	100	77	0,8	5	6,9	-	20	0,1	1,7
	Хлеб ржаной-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
1000 г	Компот из смеси сух.	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1026		1159,2	41,40	33,20	155,12	0,42	41,80	0,14	7,36
Полдник												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
1000 г	Салатки отварные	100	390	100	390	16,6	18,9	12,40	0,3	-	0,06	1,5
1000 г	Макаронки отварные	200	240	200	240	5,8	3,5	45,8	0,06	-	-	-
100 г	Винегрет овощной	100	150	100	150	2,3	6	13,7	-	15	-	7
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
1000 г	Безежка "Веселушка"	75	245	75	245	5,0	6,0	41,0	0,8	-	0,01	-
2000 г	Чай с сахаром и лимонком	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		1236		1236	35,00	37,50	155,90	1,16	15,00	0,07	9,20
	Итого:		3202,6		3385,8	98,02	88,79	439,72	1,81	107,57	0,54	17,36

День десятый

СРЕДА

№ п/п	Примечание, наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Суп мясной с пассерованными овощами	300	297,84	300	297,84	7,07	8,38	45,58	0,1	2	0,2	6
	Булочка с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Молоко вареное	40	63	40	63							
	Чай сладкий	200/15	86	200/15	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Полшиптаминаы	1 шт		1 шт								
	Итого:		776,44		776,44	18,09	21,87	88,58	0,12	2,07	0,23	6,80
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Печенье	25	90	25	90	1,9	2,4	15,0	0,02	-	2,5	-
	Итого:		184		184	2,90	2,40	38,40	0,02	10,00	2,70	0,00
Обед												
	Суп картофельный с рыбной консервой	300	221,38	300	221,38	7,94	9,97	25,53	-	-	-	-
	Тортила в соусе красном основном	100/75	213	100/75	213	14,0	7,40	13,00	0,08	-	-	-
	Пюре из гороха с маслом	1500	198	200	228,18	9,1	5	18,5	0,09	-	0,04	-
	Салат картофельный с огурцом	100	102,89	100	102,89	2,0	10	13	-	-	-	-
	Хлеб ржаной-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
	Компот из смеси сух	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1184,27		1214,45	44,74	36,87	180,13	0,19	5,40	0,04	0,06
Полдник												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
	Картофельная запеканка с печенью	250	300	250	300	20,6	10,2	35,00	0,18	0,7	0,3	-
	Зеленый горошек консервированный	100	40	100	40	3,1	-	6,5	0,06	5	-	-
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Вареники с повидлом	70	290	70	290	10,0	10,0	27,3	0,12	0,5	0,1	-
	Чай сахарный и лимон	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		841		841	39,00	23,30	111,80	0,36	6,20	0,40	0,70
	Итого:		3102,71		3132,89	105,73	84,44	443,41	0,76	48,67	3,37	7,56

День одиннадцатый
ЧЕТВЕРГ

№ рецепта	Пример наименования блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	202	250	227,16	6,04	7,27	34,29	-	-	-	-
	Несладкая сметанная	100	40	100	40	9,80	13,94	41,73	-	-	-	-
	Сосиски отварные	70	179	70	179							
	Булочка с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Кофейный напиток с сахаром	200	110	200	110	11,4	-	21	0,02	0,5	0,01	-
	Витамины	1 шт		1 шт								
	Итого:		860,6		885,76	30,62	25,83	88,43	0,04	0,57	0,04	0,80
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Печенье	25	90	25	90	1,9	2,4	15,0	0,02	-	2,5	-
	Итого:		184		184	2,90	2,40	38,40	0,02	10,00	2,70	0,00
Обед												
	Суп картофельный с мясом, морковью, луком	300/30	320	300/30	320	8,025	5,175	25,575	0,45	3	0,02	1,95
	Картофель в соусе сметанном соевом	100/50	213	100/50	213	14,0	11,4	13,0	0,08	-	-	-
	Каша гречневая молочная	150	210	150	210	13,06	5,12	30,84	-	-	-	-
	Закуска овощная с сыром	100	150	100	150							
	Хлеб ржаносахарный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
	Компот из смеси сух	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1342		1342	46,79	26,20	179,52	0,55	8,40	0,02	2,01
Полдник												
	Фрукты свежие	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
	Рыба жареная	100	50	125	59	0,1	7,0	0,10	-	-	-	-
	Суп картофельный	200	150	200	150	4,2	1,6	29,4	0,2	7,4	6	-
	Пюре картофельное с морковью	60	13	60	13	0,8	0,1	1,7	0,02	5	-	-
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Картофель запеченный	70	228,2	70	228,2	4,37	7,07	36,80	-	-	-	-
	Рис с сыром и овощами	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		652,2		661,2	14,77	18,87	111,00	0,22	12,40	6,00	0,70
	Итого:		3155,8		3189,96	96,08	73,30	441,85	0,90	56,37	8,76	3,51

День двенадцатый

ПЯТНИЦА

№рек.	Прием пищи, наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Каша молочная "Дружба"	250	241,11	250	241,11	6,55	8,3	35,09	-	-	-	-
	Бутерброд с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Колбаса отварная	50	40	50	40							
	Каша с молоком	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Полдвитамины	1 шт		1 шт								
	Итого:		728,91		728,91	17,97	38,69	86,00	0,02	0,07	0,03	0,80
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Пряник	25	91	25	91	1,4	1,1	18,7	-	-	-	-
	Итого:		185		185	2,40	1,10	42,10	0,00	10,00	0,20	0,00
Обед												
	Суп картофельный с макаронными изд. на курином бульоне	300	206,7	300	206,7	9	7,07	28,8	0,45	3	0,022	1,95
	Цыпленок из мяса птицы	250	600	300	694	32,0	38,0	54,0	0,2	-	0,01	5,5
	Салат из моркови	100	77	100	77	0,8	5	6,9	-	20	0,1	1,7
	Хлеб ржаносливочный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
	Компот из смеси сух.	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1332,7		1426,7	53,50	54,57	199,80	0,67	28,40	0,13	9,21
Полдник												
	Фрукты сезонные	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
	Сельдь с луком	70/10	200	70/10	200	6,6	8,2	9,80	0,02	-	0,03	0,8
	Пюре картофельное	200	150	200	150	4,2	1,6	29,4	0,2	7,4	6	-
	Мясо свиное тушеное	100	40	100	40	1,9	0,2	11,9	-	20	0,05	0,1
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Булочка "Веснушка"	75	245	75	245	5,0	6,0	41,0	0,8	-	0,01	-
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		846		846	23,00	19,10	135,10	1,02	27,40	6,09	1,60
	Итого:		3209,61		3303,61	97,87	113,46	487,50	1,78	90,87	6,45	11,61

День тринадцатый

СУББОТА

№ п/п	Наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Сыр	250	227,16	250	227,16	6,04	7,27	34,29	-	-	-	-
	Сыр	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Сыр	30		30								
	Сыр	200	118,2	200	118,2	2,0	18,5	25,21	-	-	-	-
	Сыр	1 шт		1 шт								
	Итого		674,96		674,96	17,46	37,66	85,20	0,02	0,07	0,03	0,80
Второй завтрак												
	Сыр	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Сыр	25	91	25	91	1,4	1,1	18,7	-	-	-	-
	Итого		185		185	2,40	1,10	42,10	0,00	10,00	0,20	0,00
Обед												
	Сыр	300	290	300	290	4,2	13,4	20	0,03	-	-	-
	Сыр	275	413	300	500	32,5	39,4	57,3	0,2	2,4	30	2
	Сыр	100	77	100	77	0,8	5	6,9	-	20	0,1	1,7
	Сыр	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
	Сыр	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого		1229		1316	49,20	62,30	194,30	0,25	27,80	30,10	3,76
Полдник												
	Сыр	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
	Сыр	100	152	100	152	21,8	7,3	-	0,14	-	30	1,6
	Сыр	200	150	200	150	4,2	1,6	29,4	0,2	7,4	6	-
	Сыр	100	77	100	77	2,1	-	20,5	-	-	-	0,6
	Сыр	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Сыр	100/20	320	100/20	320	10,0	10,0	27,3	0,12	0,5	0,1	-
	Сыр	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого		910		910	43,40	22,00	120,20	0,46	7,90	36,10	2,90
	Итого		3115,96		3202,96	113,46	123,06	466,30	0,80	70,77	66,43	7,46

День четырнадцатый
ВОСКРЕСЕНЬЕ

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	6-8 классы		9-11 классы		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			
		выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	выход готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е
Завтрак												
	Каша овсяная вареная с маслом, сахаром	250	374	250	374	8,40	11,6	67,2	0,1	25	2,6	3,2
	Пюре картофельное с маслом	100/15	280	100/15	280	6,7	8,4	25,7	0,02	-	-	0,8
	Сыр	12	49,6	12	49,6	2,72	3,49	-	-	0,07	0,03	-
	Булочка ванильная с маслом	200	110	200	110	11,4	-	21	0,02	0,5	0,01	-
	Сок апельсиновый	1 шт		1 шт								
	Итого:		813,6		813,6	29,22	23,49	113,90	0,14	25,57	2,64	4,00
Второй завтрак												
	Сыр бриковый	200	94	200	94	1,0	-	23,4	-	10	0,2	-
	Булочка с изюмом	25	91	25	91	1,4	1,1	18,7	-	-	-	-
	Итого:		185		185	2,40	1,10	42,10	0,00	10,00	0,20	0,00
Обед												
	Суп картофельный с мясом	300	240	300	240	11,5	10,2	25,1	0,23	2,25	-	1,2
	Салат отварной	120	297	120	297	14,25	25,5	-	-	-	0,001	1,03
	Макаронные изделия отварные	200	267	200	267	8,7	6,1	4,7	0,3	-	-	0,6
	Молоко пастеризованное	100	150	100	150	2,3	6	13,7	-	15	-	7
	Хлеб ржаной-пшеничный	150	320	150	320	11,1	4,5	77,1	-	-	-	0,06
	Пюре из смеси сух	200	129	200	129	0,6	-	33,0	0,02	5,4	-	-
	Итого:		1403		1403	48,45	52,30	153,60	0,55	22,65	0,00	9,89
Полдник												
	Ягоды свежие	200	117	200	117	1,0	-	24,5	0,07	25,0	-	-
	Итого:		117		117	1,00	0,00	24,50	0,07	25,00	0,00	0,00
Ужин												
	Суп куриный в томате	110/75	323	110/75	323	20,1	16,3	36,40	0,3	-	-	2,8
	Картофель отварной	100	315	100	315	9,1	5	18,5	0,09	-	0,04	-
	Салат из овощей с маслом	100	30,16	100	30,16	1,0	-	6,24	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	125	100	125	3,7	1,5	25,7	-	-	-	0,7
	Вареники "Полушка"	75	245	75	245	5,0	6,0	41,0	0,8	-	0,01	-
	Хлеб с сахаром и маслом	200/8	86	200/8	86	1,6	1,6	17,3	-	-	-	-
	Итого:		1124,16		1124,16	40,54	30,40	145,14	1,19	0,00	0,05	3,50
	Итого:		3642,76		3642,76	121,61	107,29	479,24	1,95	83,22	2,89	17,39

В соответствии со сборником
рецептур для учащихся под редакцией
М.П. Могильного и В.А. Тутельян.

Прошита, пронумеровано

и скреплено печатью

Шестнадцатая листов

Должность И.А. Настеева

Подпись И.А. Настеева

« 1 » 2017 г.

