

# Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 лет и старше,  
на период март-май месяцы.

Архангельск 2011г.

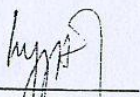
Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений, в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

1-я неделя / 1. понедельник

| № п/п           | № рецептуры | наименование                       | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |       |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |             |                                    |                         | белки                | жиры  | углеводы |           | A             | B1   | C     | E    | Ca                        | Ph     | Mg     | Fe   |
| 1               | 2           | 3                                  | 4                       | 5                    | 6     | 7        | 8         | 9             | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| <b>Завтрак</b>  |             |                                    |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 302.        | Каша ячневая (вязкая)с маслом      | 0,250/10                | 9,01                 | 12,88 | 46,84    | 341       | 92,25         | 0,15 | 1,59  | 0,92 | 197,77                    | 298,53 | 45,27  | 1,17 |
| 2               | 693         | Какао с молоком                    | 0,200                   | 3,87                 | 3,8   | 25,07    | 152       | 22,12         | 0,04 | 1,3   | 0,01 | 130,67                    | 116,2  | 32,1   | 1,04 |
| 3               | 3.05        | Бутерброд с сыром Российским       | 0.030/0.015/5           | 5,78                 | 8,78  | 14,8     | 162       | 75,85         | 0,04 | 0,1   | 0,45 | 138,6                     | 95,45  | 9,47   | 0,49 |
| Итого по группе |             |                                    | 0,48                    | 18,66                | 25,46 | 86,71    | 655       | 190,22        | 0,23 | 2,99  | 1,38 | 467,04                    | 510,18 | 86,84  | 2,7  |
| <b>Обед</b>     |             |                                    |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 147.        | Суп с макаронными изделиями на м/б | 0,300                   | 4,72                 | 4,93  | 23,55    | 150       | 201,38        | 0,1  | 4,15  | 0,46 | 29,06                     | 147,49 | 20,12  | 0,75 |
| 2               | 436.        | Жаркое по-домашнему из говядины    | 0,250                   | 28,73                | 9,99  | 21,84    | 300       | 28,71         | 0,26 | 9,46  | 3,19 | 32,01                     | 356,29 | 73,53  | 3,95 |
| 3               | 576         | Гарнир из св. огурцов (6 вар)      | 0,050                   | 0,35                 | 0,05  | 0,95     | 5         | 1,5           | 0,01 | 1,75  | 0,05 | 8,5                       | 15     | 7      | 0,25 |
| 4               | 1012        | Хлеб ржаной порция                 | 0,050                   | 3,3                  | 0,6   | 16,7     | 87        | 0,5           | 0,09 | 0     | 0,7  | 17,5                      | 79     | 23,5   | 1,95 |
| 5               | 1011        | Хлеб пшеничный 2 порции            | 0,060                   | 4,56                 | 0,48  | 29,52    | 141       | 0             | 0,07 | 0     | 0,66 | 12                        | 39     | 8,4    | 0,66 |
| 6               | 631.        | Компот из свежих яблок1 вит* 10г   | 0,200                   | 0,24                 | 0,24  | 28,55    | 117       | 88            | 0,23 | 8,6   | 1,76 | 141,41                    | 6,6    | 13,82  | 1,36 |
| Итого по группе |             |                                    | 0,91                    | 41,9                 | 16,29 | 121,11   | 800       | 320,09        | 0,76 | 23,96 | 6,82 | 240,48                    | 643,38 | 146,37 | 8,92 |

Итого по группам питающихся

| Группа               | Вес (кг)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ЭЦ (ккал)   | A             | B1          | C            | E          | Ca            | Ph             | Mg            | Fe           |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак              | 0,48        | 18,66        | 25,46        | 86,71         | 655         | 190,22        | 0,23        | 2,99         | 1,38       | 467,04        | 510,18         | 86,84         | 2,7          |
| обед                 | 0,91        | 41,9         | 16,29        | 121,11        | 800         | 320,09        | 0,76        | 23,96        | 6,82       | 240,48        | 643,38         | 146,37        | 8,92         |
| <b>Итого за день</b> | <b>1,39</b> | <b>60,56</b> | <b>41,75</b> | <b>207,82</b> | <b>1455</b> | <b>510,31</b> | <b>0,99</b> | <b>26,95</b> | <b>8,2</b> | <b>707,52</b> | <b>1153,56</b> | <b>233,21</b> | <b>11,62</b> |



Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений, в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

Страница 2 из 13

1-я неделя / 2. вторник

| № п/п           | № рецептуры | наименование                           | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |       |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |             |  |                         | белки                | жиры  | углеводы |           | A             | B1   | C     | E    | Ca                        | Ph     | Mg     | Fe   |
| 1               | 2           | 3                                      | 4                       | 5                    | 6     | 7        | 8         | 9             | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| <b>Завтрак</b>  |             |  |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 1011        | Хлеб пшеничный порция                  | 0,030                   | 2,28                 | 0,24  | 14,76    | 70        | 0             | 0,03 | 0     | 0,27 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33 |
| 2               | 346.        | Омлет (вареный на пару) с маслом       | .115/5                  | 5,32                 | 11,4  | 2,42     | 135       | 124,47        | 0,04 | 0,32  | 0,27 | 72,28                     | 101,48 | 9,67   | 0,86 |
| 3               | 692.        | Кофейный напиток с молоком             | 0,200                   | 3,46                 | 3,27  | 27,93    | 153       | 22            | 0,05 | 1,3   | 0,22 | 137,85                    | 105,84 | 31,22  | 0,58 |
| 4               | 6.08        | Бутерброд с колбасой Докторской        | 020/040/10              | 5,65                 | 13,01 | 20,06    | 220       | 67,3          | 0,08 | 0     | 0,6  | 15                        | 63,5   | 10,04  | 0,8  |
| Итого по группе |             |  | 0,365                   | 16,71                | 27,92 | 65,17    | 578       | 213,77        | 0,2  | 1,62  | 1,36 | 231,13                    | 290,32 | 55,13  | 2,57 |
| <b>Обед</b>     |             |  |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 135         | Суп из овощей на кур бульоне со сметан | 0,300/10                | 3,44                 | 6,61  | 14,8     | 129       | 219,32        | 0,12 | 12,8  | 2,4  | 46,6                      | 295,95 | 35,92  | 0,95 |
| 2               | 487         | Цыпленок отв.                          | 0,075                   | 16,15                | 10,52 | 0,55     | 177       | 23,85         | 0,05 | 3,24  | 0,29 | 20                        | 89,98  | 14,08  | 1,02 |
| 3               | 583         | Соус паровой на курин. бульоне         | 0,050                   | 0,54                 | 3,12  | 3,95     | 37        | 26,13         | 0,01 | 0,12  | 0,07 | 4,12                      | 49,2   | 2,68   | 0,05 |
| 4               | 508.        | Каша рисовая рассыпчатая               | 0,150                   | 3,56                 | 7,03  | 37,01    | 224       | 0,04          | 0,03 | 0     | 0,29 | 10,87                     | 77,48  | 25,98  | 0,52 |
| 5               | 576.        | Гарнир из св. помидоров (бвар)         | 0,050                   | 0,55                 | 0,1   | 1,9      | 12        | 66,5          | 0,03 | 11,25 | 0,35 | 7                         | 13     | 10     | 0,45 |
| 6               | 1011        | Хлеб пшеничный порция                  | 0,030                   | 2,28                 | 0,24  | 14,76    | 70        | 0             | 0,03 | 0     | 0,27 | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33 |
| 7               | 1012        | Хлеб ржаной 2 порции                   | 0,060                   | 3,96                 | 0,72  | 20,04    | 104       | 0,6           | 0,11 | 0     | 0,84 | 21                        | 94,8   | 28,2   | 2,34 |
| 8               | 703         | Напиток "Валетек" с кальцием и магни   | 0,200                   | 0                    | 0     | 17,4     | 67        | 170           | 0,42 | 28    | 3,28 | 250                       | 0      | 14     | 0    |
| Итого по группе |             |  | 0,855                   | 30,48                | 28,34 | 110,41   | 820       | 506,44        | 0,8  | 55,41 | 7,79 | 365,59                    | 639,91 | 135,06 | 5,66 |

Итого по группам питающихся

| Группа               | Вес (кг)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ЭЦ (ккал)   | A             | B1       | C            | E           | Ca            | Ph            | Mg            | Fe          |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак              | 0,365       | 16,71        | 27,92        | 65,17         | 578         | 213,77        | 0,2      | 1,62         | 1,36        | 231,13        | 290,32        | 55,13         | 2,57        |
| обед                 | 0,855       | 30,48        | 28,34        | 110,41        | 820         | 506,44        | 0,8      | 55,41        | 7,79        | 365,59        | 639,91        | 135,06        | 5,66        |
| <b>Итого за день</b> | <b>1,22</b> | <b>47,19</b> | <b>56,26</b> | <b>175,58</b> | <b>1398</b> | <b>720,21</b> | <b>1</b> | <b>57,03</b> | <b>9,15</b> | <b>596,72</b> | <b>930,23</b> | <b>190,19</b> | <b>8,23</b> |

*Кузнецов*

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

Страница 3 из 13

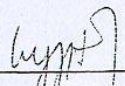
1-я неделя / 3. среда

| № п/п           | № рецептуры | наименование                  | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |      |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-----------------|-------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|------|----------|-----------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                 |             |                               |                         | белки                | жиры | углеводы |           | A             | B1   | C    | E    | Ca                        | Ph     | Mg    | Fe   |
| 1               | 2           | 3                             | 4                       | 5                    | 6    | 7        | 8         | 9             | 10   | 11   | 12   | 13                        | 14     | 15    | 16   |
| Завтрак         |             |                               |                         |                      |      |          |           |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| 1               | 451.        | Биточки из говядины           | 0,075                   | 11,19                | 8,98 | 11,54    | 171       | 30,7          | 0,05 | 0,89 | 0,4  | 22,43                     | 108,44 | 19,68 | 1,04 |
| 2               | 96          | Масло сладко-сливочное        | 0,010                   | 0,05                 | 8,25 | 0,08     | 75        | 65,3          | 0    | 0    | 0,1  | 1,2                       | 1,9    | 0,04  | 0,02 |
| 3               | 516.        | Макаронные изделия отварные   | 0,150                   | 5,34                 | 7,16 | 28,71    | 210       | 0,04          | 0,04 | 0    | 0,85 | 7,28                      | 36,14  | 7,67  | 0,56 |
| 4               | 576         | Гарнир из св. огурцов (6 вар) | 0,050                   | 0,35                 | 0,05 | 0,95     | 5         | 1,5           | 0,01 | 1,75 | 0,05 | 8,5                       | 15     | 7     | 0,25 |
| 5               | 1011        | Хлеб пшеничный порция         | 0,030                   | 2,28                 | 0,24 | 14,76    | 70        | 0             | 0,03 | 0    | 0,27 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
| 6               | 686         | Чай с лимоном                 | 0,200/15/7              | 0,09                 | 0,02 | 15,19    | 62        | 0,14          | 0    | 2,81 | 0,02 | 13,06                     | 2,69   | 3,48  | 0,19 |
| Итого по группе |             |                               | 0,515                   | 19,3                 | 24,7 | 71,23    | 593       | 97,68         | 0,13 | 5,45 | 1,69 | 58,47                     | 183,67 | 42,07 | 2,39 |

|                 |      |                                   |          |       |       |        |     |        |      |       |      |        |        |        |      |
|-----------------|------|-----------------------------------|----------|-------|-------|--------|-----|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Обед            |      |                                   |          |       |       |        |     |        |      |       |      |        |        |        |      |
| 1               | 134. | Суп крестьянский с перл. и мясом  | 0,300/25 | 10,73 | 5,76  | 18,88  | 160 | 206,98 | 0,12 | 11,65 | 2,04 | 48,61  | 226,52 | 33,8   | 1,49 |
| 2               | 388  | Котлеты из минтая                 | 0,075    | 9,69  | 5,16  | 11,63  | 135 | 7,39   | 0,07 | 0,2   | 3,11 | 45,33  | 143,72 | 33,24  | 0,78 |
| 3               | 593. | Соус томатный на рыбном бульоне   | 0,050    | 1,22  | 1,75  | 4,76   | 39  | 43,47  | 0,01 | 0,54  | 0,24 | 8,95   | 27,04  | 19,04  | 0,54 |
| 4               | 520  | Пюре картофельное                 | 0,150    | 3,13  | 6,4   | 15,8   | 147 | 8,36   | 0,14 | 5,16  | 0,2  | 47,33  | 83,89  | 28,16  | 1,05 |
| 5               | 576. | Гарнир из консер. горошка         | 0,025    | 0,77  | 0,05  | 1,62   | 10  | 12,5   | 0,03 | 2,5   | 0,05 | 5      | 15,5   | 5,25   | 0,17 |
| 6               | 1011 | Хлеб пшеничный порция             | 0,050    | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117 | 0      | 0,05 | 0     | 0,55 | 10     | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 7               | 1012 | Хлеб ржаной 2 порции              | 0,060    | 3,96  | 0,72  | 20,04  | 104 | 0,6    | 0,11 | 0     | 0,84 | 21     | 94,8   | 28,2   | 2,34 |
| 8               | 639. | Компот из смеси с/ф1 витам.* 10г. | 0,200    | 0,74  | 0,07  | 33,3   | 137 | 122,25 | 0,21 | 7,53  | 2,18 | 162,56 | 24,87  | 27,86  | 0,9  |
| Итого по группе |      |                                   | 0,85     | 34,04 | 20,31 | 130,63 | 849 | 401,55 | 0,74 | 27,58 | 9,21 | 348,78 | 648,84 | 182,55 | 7,82 |

Итого по группам питающихся

| Группа        | Вес (кг) | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A      | B1   | C     | E    | Ca     | Ph     | Mg     | Fe    |
|---------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| завтрак       | 0,515    | 19,3  | 24,7  | 71,23    | 593       | 97,68  | 0,13 | 5,45  | 1,69 | 58,47  | 183,67 | 42,07  | 2,39  |
| обед          | 0,85     | 34,04 | 20,31 | 130,63   | 849       | 401,55 | 0,74 | 27,58 | 9,21 | 348,78 | 648,84 | 182,55 | 7,82  |
| Итого за день | 1,365    | 53,34 | 45,01 | 201,86   | 1442      | 499,23 | 0,87 | 33,03 | 10,9 | 407,25 | 832,51 | 224,62 | 10,21 |



Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений, в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

Страница 4 из 13

1-я неделя / 4. четверг

| № п/п           | № рецептуры | наименование                   | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |       |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|-----------------|-------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|------|------|
|                 |             |                                |                         | белки                | жиры  | углеводы |           | А             | В1   | С     | Е    | Са                        | Ph     | Mg   | Fe   |
| 1               | 2           | 3                              | 4                       | 5                    | 6     | 7        | 8         | 9             | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15   | 16   |
| Завтрак         |             |                                |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |      |      |
| 1               | 489.        | Пагу из цыплат-бройлеров       | 0,200                   | 16,31                | 19,13 | 20,25    | 312       | 293,92        | 0,18 | 28,73 | 0,64 | 38,59                     | 188,45 | 42,4 | 2,25 |
| 2               | 576.        | Гарнир из сол. огурцов (6 вар) | 0,025                   | 0,2                  | 0,02  | 0,42     | 3         | 1,25          | 0    | 0,62  | 0,02 | 5,75                      | 6      | 3,5  | 0,15 |
| 3               | 1011        | Хлеб пшеничный порция          | 0,030                   | 2,28                 | 0,24  | 14,76    | 70        | 0             | 0,03 | 0     | 0,27 | 6                         | 19,5   | 4,2  | 0,33 |
| 4               | 693         | Какао с молоком                | 0,200                   | 3,87                 | 3,8   | 25,07    | 152       | 22,12         | 0,04 | 1,3   | 0,01 | 130,67                    | 116,2  | 32,1 | 1,04 |
| 5               | 627.        | Груша св.                      | 0,100                   | 0,4                  | 0,3   | 10,3     | 47        | 2             | 0,02 | 5     | 0,4  | 19                        | 16     | 12   | 2,3  |
| Итого по группе |             |                                | 0,555                   | 23,06                | 23,49 | 70,8     | 584       | 319,29        | 0,27 | 35,65 | 1,34 | 200,01                    | 346,15 | 94,2 | 6,07 |

|                 |      |  |          |       |       |        |     |         |      |       |      |        |        |        |       |
|-----------------|------|--|----------|-------|-------|--------|-----|---------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| Обед            |      |  |          |       |       |        |     |         |      |       |      |        |        |        |       |
| 1               | 138. | Суп картофельный перлов на р/б с треск | 0,300/35 | 10,38 | 4,25  | 28,43  | 179 | 222,3   | 0,18 | 10,11 | 2,56 | 42,67  | 292,93 | 49,2   | 1,42  |
| 2               | 431. | Печень по-строгановски                 | 0,100    | 15,38 | 10,85 | 8,34   | 190 | 6985,67 | 0,25 | 10,06 | 1,01 | 16,78  | 271,58 | 18,84  | 5,77  |
| 3               | 508. | Каша гречневая рассыпчатая             | 0,150    | 8,42  | 9,66  | 38,03  | 272 | 60,12   | 0,2  | 0     | 0,63 | 18,84  | 199,8  | 133,98 | 4,47  |
| 4               | 576. | Гарнир из св. помидоров (бвар)         | 0,050    | 0,55  | 0,1   | 1,9    | 12  | 66,5    | 0,03 | 11,25 | 0,35 | 7      | 13     | 10     | 0,45  |
| 5               | 1011 | Хлеб пшеничный порция                  | 0,050    | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117 | 0       | 0,05 | 0     | 0,55 | 10     | 32,5   | 7      | 0,55  |
| 6               | 1012 | Хлеб ржаной порция                     | 0,030    | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52  | 0,3     | 0,05 | 0     | 0,42 | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| 7               | 699. | Напиток лимонный витамин. 10г.         | 0,200    | 0,14  | 0,02  | 23,15  | 94  | 85,32   | 0,22 | 8,16  | 1,67 | 141,27 | 3,52   | 11,02  | 0,14  |
| Итого по группе |      |  | 0,88     | 40,65 | 25,64 | 134,47 | 916 | 7420,21 | 0,98 | 39,58 | 7,19 | 247,06 | 860,73 | 244,14 | 13,97 |

Итого по группам питающихся

| Группа               | Вес (кг)     | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ЭЦ (ккал)   | А             | В1          | С            | Е           | Са            | Ph             | Mg            | Fe           |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| завтрак              | 0,555        | 23,06        | 23,49        | 70,8          | 584         | 319,29        | 0,27        | 35,65        | 1,34        | 200,01        | 346,15         | 94,2          | 6,07         |
| обед                 | 0,88         | 40,65        | 25,64        | 134,47        | 916         | 7420,21       | 0,98        | 39,58        | 7,19        | 247,06        | 860,73         | 244,14        | 13,97        |
| <b>Итого за день</b> | <b>1,435</b> | <b>63,71</b> | <b>49,13</b> | <b>205,27</b> | <b>1500</b> | <b>7739,5</b> | <b>1,25</b> | <b>75,23</b> | <b>8,53</b> | <b>447,07</b> | <b>1206,88</b> | <b>338,34</b> | <b>20,04</b> |

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений, в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

## 1-я неделя / 5. пятница

| № п/п           | № рецептуры | наименование                            | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |       |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |             |   |                         | белки                | жиры  | углеводы |           | A             | B1   | C     | E    | Ca                        | Ph     | Mg     | Fe   |
| 1               | 2           | 3                                       | 4                       | 5                    | 6     | 7        | 8         | 9             | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| <b>Завтрак</b>  |             |   |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 311.        | Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром  | 0,250/10/5              | 6,5                  | 8,75  | 44,02    | 282       | 61,18         | 0,08 | 1,72  | 0,2  | 165,27                    | 176,54 | 38,42  | 0,56 |
| 2               | 2.03        | Бутерброд с повидлом яблочным           | 0,25/0.040/5            | 3,18                 | 3,94  | 35,99    | 189       | 0,02          | 0,04 | 0,12  | 0,49 | 12,7                      | 29,75  | 7,35   | 0,77 |
| 3               | 692.        | Кофейный напиток с молоком              | 0,200                   | 3,46                 | 3,27  | 27,93    | 153       | 22            | 0,05 | 1,3   | 0,22 | 137,85                    | 105,84 | 31,22  | 0,58 |
| 4               | 427.        | Яблоки св.                              | 0,100                   | 0,4                  | 0,4   | 9,8      | 47        | 5             | 0,03 | 10    | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2  |
| Итого по группе |             |   | 0,575                   | 13,54                | 16,36 | 117,74   | 671       | 88,2          | 0,2  | 13,14 | 1,11 | 331,82                    | 323,13 | 85,99  | 4,11 |
| <b>Обед</b>     |             |   |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 576         | Гарнир из св. огурцов (6 вар)           | 0,050                   | 0,35                 | 0,05  | 0,95     | 5         | 1,5           | 0,01 | 1,75  | 0,05 | 8,5                       | 15     | 7      | 0,25 |
| 2               | 124.        | Щи из св. калусты на м/б со сметаной на | 0,300/10                | 3,85                 | 5,07  | 11,31    | 113       | 234,64        | 0,11 | 24,77 | 1,59 | 69,13                     | 150,25 | 33,26  | 1,08 |
| 3               | 478.        | Залеканка картофельная с отварным мясом | 0,250                   | 25,91                | 16,34 | 31,86    | 387       | 106,27        | 0,24 | 4,06  | 0,61 | 35,5                      | 296,79 | 64,56  | 3,37 |
| 4               | 587.        | Соус томатный 3 на мясн. бульоне        | 0,050                   | 0,72                 | 2,63  | 3,25     | 41        | 75,07         | 0    | 0,14  | 0,11 | 4,71                      | 16,33  | 6,94   | 0,21 |
| 6               | 1012        | Хлеб ржаной порция                      | 0,030                   | 1,98                 | 0,36  | 10,02    | 52        | 0,3           | 0,05 | 0     | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| 6               | 1011        | Хлеб пшеничный порция                   | 0,050                   | 3,8                  | 0,4   | 24,6     | 117       | 0             | 0,05 | 0     | 0,55 | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 7               | 703.        | Напиток "Валетек" с кальцием и магни    | 0,200                   | 0                    | 0     | 17,4     | 67        | 170           | 0,42 | 28    | 3,28 | 250                       | 0      | 14     | 0    |
| Итого по группе |             |   | 0,93                    | 36,61                | 24,85 | 99,39    | 782       | 587,78        | 0,88 | 58,72 | 6,61 | 388,34                    | 558,27 | 146,86 | 6,63 |

## Итого по группам питающихся

| Группа               | Вес (кг)     | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ЭЦ (ккал)   | A             | B1          | C            | E           | Ca            | Ph           | Mg            | Fe           |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| завтрак              | 0,575        | 13,54        | 16,36        | 117,74        | 671         | 88,2          | 0,2         | 13,14        | 1,11        | 331,82        | 323,13       | 85,99         | 4,11         |
| обед                 | 0,93         | 36,61        | 24,85        | 99,39         | 782         | 587,78        | 0,88        | 58,72        | 6,61        | 388,34        | 558,27       | 146,86        | 6,63         |
| <b>Итого за день</b> | <b>1,505</b> | <b>50,15</b> | <b>41,21</b> | <b>217,13</b> | <b>1453</b> | <b>675,98</b> | <b>1,08</b> | <b>71,86</b> | <b>7,72</b> | <b>720,16</b> | <b>881,4</b> | <b>232,85</b> | <b>10,74</b> |

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

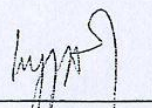
Страница 6 из 13

1-я неделя / 6. суббота

| №<br>п/п        | №<br>рецепт<br>уры | наименование                             | вес (кг)<br>готового<br>блюда | пищевые вещества (г) |       |          | ЭЦ<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|--------------------|--|-------------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |                    |  |                               | белки                | жиры  | углеводы |              | A             | B1   | C     | E    | Ca                        | Ph     | Mg     | Fe   |
| 1               | 2                  | 3  | 4                             | 5                    | 6     | 7        | 8            | 9             | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| <b>Завтрак</b>  |                    |  |                               |                      |       |          |              |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 366                | Залежанка из творога со сг.молоком       | 100/30                        | 19,83                | 14,77 | 32,36    | 359          | 89,47         | 0,07 | 0,54  | 0,51 | 257,67                    | 276,52 | 32,67  | 0,73 |
| 2               | 1 01               | Бутерброд с маслом                       | 0,10/0,03                     | 2,33                 | 8,49  | 14,84    | 145          | 65,3          | 0,03 | 0     | 0,43 | 7,2                       | 21,4   | 4,24   | 0,35 |
| 3               | 685                | Чай витам. "Валетekom" с Ca и Mg-10г.    | 0,200/10                      | 0,2                  | 0,05  | 13,73    | 53           | 85            | 0,21 | 14,1  | 1,72 | 139,1                     | 8,24   | 13,4   | 0,83 |
| 4               | 627                | Бананы св.                               | 0,100                         | 1,5                  | 0,5   | 21       | 96           | 20            | 0,04 | 10    | 0,4  | 8                         | 28     | 42     | 0,6  |
| Итого по группе |                    |  | 0,41                          | 23,86                | 23,81 | 81,93    | 663          | 259,77        | 0,35 | 24,64 | 3,06 | 411,97                    | 334,16 | 92,31  | 2,51 |
| <b>Обед</b>     |                    |  |                               |                      |       |          |              |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 110.               | Борщ со св. капустой, картофелем и смет. | 0,300/0,10                    | 3,89                 | 4,92  | 11,53    | 126          | 229,41        | 0,08 | 13,69 | 1,6  | 61,73                     | 147,87 | 33,88  | 1,46 |
| 2               | 461                | Тефтели (1 в)                            | 0,075                         | 9,99                 | 11,8  | 9,7      | 188          | 50,65         | 0,06 | 1,08  | 0,35 | 32                        | 111,73 | 19,12  | 0,87 |
| 3               | 595                | Соус молочный                            | 0,050                         | 1,34                 | 2,64  | 5,73     | 45           | 7,51          | 0,01 | 0,24  | 0,06 | 44,76                     | 34,82  | 5,6    | 0,07 |
| 4               | 576                | Гарнир из консер. горошка                | 0,025                         | 0,77                 | 0,05  | 1,62     | 10           | 12,5          | 0,03 | 2,5   | 0,05 | 5                         | 15,5   | 5,25   | 0,17 |
| п               | 520                | Пюре картофельное                        | 0,150                         | 3,13                 | 6,25  | 15,81    | 146          | 7,93          | 0,14 | 5,16  | 0,2  | 47,33                     | 83,89  | 28,16  | 1,05 |
| п               | 1012               | Хлеб ржаной порция                       | 0,030                         | 1,98                 | 0,36  | 10,02    | 52           | 0,3           | 0,05 | 0     | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| б               | 1011               | Хлеб пшеничный порция                    | 0,050                         | 3,8                  | 0,4   | 24,6     | 117          | 0             | 0,05 | 0     | 0,55 | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 7               | 636                | Компот из апельсинов вит. Валетек с Ca и | 0,200                         | 0,36                 | 0,08  | 41,88    | 170          | 88,2          | 0,23 | 15,2  | 1,72 | 143,77                    | 9,2    | 13,15  | 0,21 |
| Итого по группе |                    |  | 0,88                          | 25,26                | 26,5  | 120,89   | 854          | 396,5         | 0,65 | 37,87 | 4,95 | 355,09                    | 482,91 | 126,26 | 5,55 |

Итого по группам питающихся

| Группа               | Вес (кг)    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ЭЦ (ккал)   | A             | B1       | C            | E           | Ca            | Ph            | Mg            | Fe          |
|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| завтрак              | 0,41        | 23,86        | 23,81        | 81,93         | 663         | 259,77        | 0,35     | 24,64        | 3,06        | 411,97        | 334,16        | 92,31         | 2,51        |
| обед                 | 0,88        | 25,26        | 26,5         | 120,89        | 854         | 396,5         | 0,65     | 37,87        | 4,95        | 355,09        | 482,91        | 126,26        | 5,55        |
| <b>Итого за день</b> | <b>1,29</b> | <b>49,12</b> | <b>50,31</b> | <b>202,82</b> | <b>1517</b> | <b>656,27</b> | <b>1</b> | <b>62,51</b> | <b>8,01</b> | <b>767,06</b> | <b>817,07</b> | <b>218,57</b> | <b>8,06</b> |



Приморное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

## 2-я неделя / 1. понедельник

| № п/п           | № рецептуры | наименование                             | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |       |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |             |  |                         | белки                | жиры  | углеводы |           | A             | B1   | C     | E     | Ca                        | Ph     | Mg     | Fe   |
| 1               | 2           | 3  | 4                       | 5                    | 6     | 7        | 8         | 9             | 10   | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| <b>Завтрак</b>  |             |  |                         |                      |       |          |           |               |      |       |       |                           |        |        |      |
| 1               | 111         | Каша пшеничная (жидкая) с маслом         | 0,250/10                | 9,37                 | 13,94 | 44,59    | 344       | 93,62         | 0,26 | 1,64  | 0,25  | 168,46                    | 229,7  | 59,45  | 1,52 |
| 2               | 105         | Бутерброд с сыром Российским             | 0,030/0,015/5           | 5,78                 | 8,78  | 14,8     | 162       | 75,85         | 0,04 | 0,1   | 0,45  | 138,6                     | 95,45  | 9,47   | 0,49 |
| 1               | 112         | Кофейный напиток с молоком               | 0,200                   | 3,46                 | 3,27  | 27,93    | 153       | 22            | 0,05 | 1,3   | 0,22  | 137,85                    | 105,84 | 31,22  | 0,58 |
| Итого по группе |             |  | 0,48                    | 18,61                | 25,99 | 87,32    | 659       | 191,47        | 0,35 | 3,04  | 0,92  | 444,91                    | 430,99 | 100,14 | 2,59 |
| <b>Обед</b>     |             |  |                         |                      |       |          |           |               |      |       |       |                           |        |        |      |
| 1               | 147         | Суп с макаронами на мясном бульоне       | 0,300                   | 4,57                 | 4,73  | 20,89    | 138       | 211,68        | 0,08 | 1,09  | 2,22  | 27,31                     | 132,81 | 14,52  | 0,56 |
| 2               | 456         | Зразы рубленые из говядины               | 0,075                   | 8,38                 | 11,81 | 7,36     | 169       | 8,75          | 0,05 | 2,3   | 4,15  | 30,86                     | 96,84  | 16,85  | 0,87 |
| 1               | 111         | Масло сладко-сливочное                   | 0,010                   | 0,05                 | 8,25  | 0,08     | 75        | 65,3          | 0    | 0     | 0,1   | 1,2                       | 1,9    | 0,04   | 0,02 |
| 4               | 541         | Рагу овощное (3-й вариант)               | 0,150                   | 2,52                 | 7,86  | 13,44    | 137       | 357,5         | 0,06 | 9,63  | 2,93  | 35,17                     | 63,35  | 28,48  | 0,97 |
| п               | 176         | Гарнир из св. помидоров (бвар)           | 0,050                   | 0,55                 | 0,1   | 1,9      | 12        | 66,5          | 0,03 | 11,25 | 0,35  | 7                         | 13     | 10     | 0,45 |
| п               | 1011        | Хлеб пшеничный порция                    | 0,050                   | 3,8                  | 0,4   | 24,6     | 117       | 0             | 0,05 | 0     | 0,55  | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 1               | 1012        | Хлеб ржаной порция                       | 0,030                   | 1,98                 | 0,36  | 10,02    | 52        | 0,3           | 0,05 | 0     | 0,42  | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| п               | 038         | Компот из изюма 2в витамин. Валетек с Са | 0,200                   | 0,46                 | 0,1   | 26,85    | 109       | 86,2          | 0,24 | 14    | 1,74  | 150,01                    | 25,8   | 17,37  | 0,61 |
| Итого по группе |             |  | 0,865                   | 22,31                | 33,61 | 105,14   | 809       | 796,23        | 0,56 | 38,27 | 12,46 | 272,05                    | 413,6  | 108,36 | 5,2  |

## Итого по группам питающихся

| Группа               | Вес (кг)     | Белки        | Жиры        | Углеводы      | ЭЦ (ккал)   | A            | B1          | C            | E            | Ca            | Ph            | Mg           | Fe          |
|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| завтрак              | 0,48         | 18,61        | 25,99       | 87,32         | 659         | 191,47       | 0,35        | 3,04         | 0,92         | 444,91        | 430,99        | 100,14       | 2,59        |
| обед                 | 0,865        | 22,31        | 33,61       | 105,14        | 809         | 796,23       | 0,56        | 38,27        | 12,46        | 272,05        | 413,6         | 108,36       | 5,2         |
| <b>Итого за день</b> | <b>1,345</b> | <b>40,92</b> | <b>59,6</b> | <b>192,46</b> | <b>1468</b> | <b>987,7</b> | <b>0,91</b> | <b>41,31</b> | <b>13,38</b> | <b>716,96</b> | <b>844,59</b> | <b>208,5</b> | <b>7,79</b> |



Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

Страница 8 из 13

2-я неделя / 2. вторник

| № п/п                              | № рецептур | наименование                             | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |          |           | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------------------------|------------|--|-------------------------|----------------------|----------|-----------|-----------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
|                                    |            |  |                         | белки                | жиры     | углеводы  |           | A             | B1    | C     | E      | Ca                        | Ph     | Mg     | Fe   |
| 1                                  | 2          | 3  | 4                       | 5                    | 6        | 7         | 8         | 9             | 10    | 11    | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| <b>Завтрак</b>                     |            |  |                         |                      |          |           |           |               |       |       |        |                           |        |        |      |
| 1                                  | 413        | Сосиски молоч.                           | 0,050                   | 5,5                  | 11,95    | 0,2       | 130       | 0             | 0,09  | 0     | 0,2    | 17,5                      | 79,5   | 10     | 0,9  |
| 2                                  | цп         | Масло сладко-сливочное                   | 0,010                   | 0,05                 | 8,25     | 0,08      | 75        | 65,3          | 0     | 0     | 0,1    | 1,2                       | 1,9    | 0,04   | 0,02 |
| 3                                  | б.14       | Калуста свежая тушеная                   | 0,150                   | 3,12                 | 5,03     | 8,67      | 117       | 109,27        | 0,04  | 23,02 | 0,37   | 91,75                     | 63,3   | 34,56  | 1,31 |
| 4                                  | б.7б       | Гарнир из консер. горошка                | 0,025                   | 0,77                 | 0,05     | 1,62      | 10        | 12,5          | 0,03  | 2,5   | 0,05   | 5                         | 15,5   | 5,25   | 0,17 |
| 5                                  | 1011       | Хлеб пшеничный порция                    | 0,030                   | 2,28                 | 0,24     | 14,76     | 70        | 0             | 0,03  | 0     | 0,27   | 6                         | 19,5   | 4,2    | 0,33 |
| 6                                  | пц.1       | Какао с молоком                          | 0,200                   | 3,87                 | 3,8      | 25,07     | 152       | 22,12         | 0,04  | 1,3   | 0,01   | 130,67                    | 116,2  | 32,1   | 1,04 |
| Итого по группе                    |            |  | 0,465                   | 15,59                | 29,32    | 50,4      | 554       | 209,19        | 0,23  | 26,82 | 1      | 252,12                    | 295,9  | 86,15  | 3,77 |
| <b>Обед</b>                        |            |  |                         |                      |          |           |           |               |       |       |        |                           |        |        |      |
| 1                                  | б.7б       | Гарнир из кукурузы консервированной      | 0,025                   | 0,55                 | 0        | 2,8       | 14        | 0             | 0     | 1,21  | 0      | 1,34                      | 12,85  | 2,25   | 0,09 |
| 2                                  | 135        | Суп из овощей с мясом и сметан           | 0,300/10/25             | 10,22                | 5,97     | 14,8      | 147       | 219,32        | 0,13  | 12,8  | 1,52   | 49,06                     | 199,73 | 36,18  | 1,52 |
| 3                                  | 309        | Рыба (филе) отв.                         | 0,075                   | 13,41                | 0,52     | 0,61      | 59        | 39,03         | 0,04  | 0,66  | 2,12   | 18,08                     | 137,64 | 18,78  | 0,44 |
| 4                                  | цб         | Масло сладко-сливочное                   | 0,010                   | 0,05                 | 8,25     | 0,08      | 75        | 65,3          | 0     | 0     | 0,1    | 1,2                       | 1,9    | 0,04   | 0,02 |
| 5                                  | б.20       | Пюре картофельное                        | 0,150                   | 3,13                 | 6,4      | 15,8      | 147       | 8,36          | 0,14  | 5,16  | 0,2    | 47,33                     | 83,89  | 28,16  | 1,05 |
| 6                                  | 1011       | Хлеб пшеничный порция                    | 0,050                   | 3,8                  | 0,4      | 24,6      | 117       | 0             | 0,05  | 0     | 0,55   | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 7                                  | 1012       | Хлеб ржаной порция                       | 0,030                   | 1,98                 | 0,36     | 10,02     | 52        | 0,3           | 0,05  | 0     | 0,42   | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| 8                                  | б30.       | Компот из сущ.груш витам.Валетек Са и Mg | 0,200                   | 0,92                 | 0,24     | 44,7      | 185       | 333,33        | 0,3   | 7,04  | 1,91   | 176,96                    | 36,8   | 34,61  | 0,75 |
| Итого по группе                    |            |  | 0,84                    | 34,06                | 22,14    | 113,41    | 796       | 665,64        | 0,71  | 26,87 | 6,82   | 314,47                    | 552,71 | 141,12 | 5,59 |
| <b>Итого по группам питающихся</b> |            |  |                         |                      |          |           |           |               |       |       |        |                           |        |        |      |
| Группа                             |            | Вес (кг)                                 | Белки                   | Жиры                 | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A         | B1            | C     | E     | Ca     | Ph                        | Mg     | Fe     |      |
| завтрак                            |            | 0,465                                    | 15,59                   | 29,32                | 50,4     | 554       | 209,19    | 0,23          | 26,82 | 1     | 252,12 | 295,9                     | 86,15  | 3,77   |      |
| обед                               |            | 0,84                                     | 34,06                   | 22,14                | 113,41   | 796       | 665,64    | 0,71          | 26,87 | 6,82  | 314,47 | 552,71                    | 141,12 | 5,59   |      |
| Итого за день                      |            | 1,305                                    | 49,65                   | 51,46                | 163,81   | 1350      | 874,83    | 0,94          | 53,69 | 7,82  | 566,59 | 848,61                    | 227,27 | 9,36   |      |

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

## 2-я неделя / 3. среда

| № п/п                              | № рецептур | наименование                          | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |          |           | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------------------------|------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------|-----------|-----------|---------------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
|                                    |            |                                       |                         | белки                | жиры     | углеводы  |           | A             | B1    | C     | E      | Ca                        | Ph     | Mg     | Fe   |
|                                    |            |                                       |                         | 5                    | 6        | 7         | 8         | 9             | 10    | 11    | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16   |
| <b>Завтрак</b>                     |            |                                       |                         |                      |          |           |           |               |       |       |        |                           |        |        |      |
| 1                                  | 101        | Сырники из творога со сгущ. молоком   | 0,120/30                | 24,62                | 16,09    | 30,13     | 396       | 93,36         | 0,08  | 0,6   | 0,58   | 298,94                    | 329,71 | 37,14  | 0,77 |
| 2                                  | 101        | Пудинг с маслом                       | 0,010/0,03              | 2,33                 | 8,49     | 14,84     | 145       | 65,3          | 0,03  | 0     | 0,43   | 7,2                       | 21,4   | 4,24   | 0,35 |
| 3                                  | 101        | Чай витам. "Валетекс" с Са и Mg- 10г. | 0,200                   | 0,2                  | 0,05     | 13,73     | 53        | 85            | 0,21  | 14,1  | 1,72   | 139,1                     | 8,24   | 13,4   | 0,83 |
| Итого по группе                    |            |                                       | 0,33                    | 27,15                | 24,63    | 58,7      | 594       | 243,66        | 0,32  | 14,7  | 2,73   | 445,24                    | 359,35 | 54,78  | 1,95 |
| <b>Обед</b>                        |            |                                       |                         |                      |          |           |           |               |       |       |        |                           |        |        |      |
| 1                                  | 101        | Суп картофельный с горохом            | 0,300                   | 4,06                 | 5,14     | 19,42     | 131       | 207,08        | 0,13  | 7,18  | 2,4    | 36,13                     | 78,72  | 33,28  | 1,57 |
| 2                                  | 417        | Гуляш из говядины                     | 0,100                   | 15,86                | 11,16    | 4,35      | 182       | 45,61         | 0,07  | 1,3   | 4,16   | 13,53                     | 163,81 | 24,49  | 2,52 |
| 3                                  | 510        | Макаронные изделия отварные           | 0,150                   | 5,34                 | 7,16     | 28,71     | 210       | 0,04          | 0,04  | 0     | 0,85   | 7,28                      | 36,14  | 7,67   | 0,56 |
| 4                                  | 570        | Гарнир из св. огурцов (6 вар)         | 0,050                   | 0,35                 | 0,05     | 0,95      | 5         | 1,5           | 0,01  | 1,75  | 0,05   | 8,5                       | 15     | 7      | 0,25 |
| 5                                  | 1011       | Хлеб пшеничный порция                 | 0,050                   | 3,8                  | 0,4      | 24,6      | 117       | 0             | 0,05  | 0     | 0,55   | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 6                                  | 1012       | Хлеб ржаной порция                    | 0,030                   | 1,98                 | 0,36     | 10,02     | 52        | 0,3           | 0,05  | 0     | 0,42   | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| 7                                  | 109        | Напиток лимонный витамин.* 10г.       | 0,200                   | 0,14                 | 0,02     | 23,15     | 94        | 85,32         | 0,22  | 8,16  | 1,67   | 141,27                    | 3,52   | 11,02  | 0,14 |
| Итого по группе                    |            |                                       | 0,88                    | 31,53                | 24,29    | 111,2     | 791       | 339,85        | 0,57  | 18,39 | 10,1   | 227,21                    | 377,09 | 104,56 | 6,76 |
| <b>Итого по группам питающихся</b> |            |                                       |                         |                      |          |           |           |               |       |       |        |                           |        |        |      |
| Группа                             |            | Вес (кг)                              | Белки                   | Жиры                 | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A         | B1            | C     | E     | Ca     | Ph                        | Mg     | Fe     |      |
| завтрак                            |            | 0,33                                  | 27,15                   | 24,63                | 58,7     | 594       | 243,66    | 0,32          | 14,7  | 2,73  | 445,24 | 359,35                    | 54,78  | 1,95   |      |
| обед                               |            | 0,88                                  | 31,53                   | 24,29                | 111,2    | 791       | 339,85    | 0,57          | 18,39 | 10,1  | 227,21 | 377,09                    | 104,56 | 6,76   |      |
| Итого за день                      |            | 1,21                                  | 58,68                   | 48,92                | 169,9    | 1385      | 583,51    | 0,89          | 33,09 | 12,83 | 672,45 | 736,44                    | 159,34 | 8,71   |      |

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

Страница 10 из 13

2-я неделя / 4. четверг

| № п/п | № рецептур | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |      |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-------|------------|--------------|-------------------------|----------------------|------|----------|-----------|---------------|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
|       |            |              |                         | белки                | жиры | углеводы |           | A             | B1 | C  | E  | Ca                        | Ph | Mg | Fe |
|       |            | 3            | 4                       | 5                    | 6    | 7        | 8         | 9             | 10 | 11 | 12 | 13                        | 14 | 15 | 16 |

Завтрак

|                 |      |                                 |       |       |       |       |     |       |      |       |      |        |        |        |      |
|-----------------|------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 1               | 104  | Гёфтели из трески               | 0,075 | 9,32  | 4,93  | 10,09 | 124 | 2,64  | 0,06 | 0,69  | 4,01 | 34,59  | 126,15 | 19,6   | 0,57 |
| 2               | 103  | Соус томатный на рыбном бульоне | 0,050 | 1,22  | 1,75  | 4,76  | 39  | 43,47 | 0,01 | 0,54  | 0,24 | 8,95   | 27,04  | 19,04  | 0,54 |
| 3               | 1020 | Пюре картофельное               | 0,150 | 3,13  | 6,4   | 15,8  | 147 | 8,36  | 0,14 | 5,16  | 0,2  | 47,33  | 83,89  | 28,16  | 1,05 |
| 4               | 1010 | Гарнир из сол. огурцов (6 вар)  | 0,025 | 0,2   | 0,02  | 0,42  | 3   | 1,25  | 0    | 0,62  | 0,02 | 5,75   | 6      | 3,5    | 0,15 |
| 5               | 1011 | Хлеб пшеничный порция           | 0,030 | 2,28  | 0,24  | 14,76 | 70  | 0     | 0,03 | 0     | 0,27 | 6      | 19,5   | 4,2    | 0,33 |
| 6               | 1012 | Кофейный напиток с молоком      | 0,200 | 3,46  | 3,27  | 27,93 | 153 | 22    | 0,05 | 1,3   | 0,22 | 137,85 | 105,84 | 31,22  | 0,58 |
| 7               | 1027 | Яблоки св.                      | 0,100 | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 47  | 5     | 0,03 | 10    | 0,2  | 16     | 11     | 9      | 2,2  |
| Итого по группе |      |                                 | 0,63  | 20,01 | 17,01 | 83,56 | 583 | 82,72 | 0,32 | 18,31 | 5,16 | 256,47 | 379,42 | 114,72 | 5,42 |

Обед

|                 |      |                                      |          |       |       |       |     |        |      |       |      |        |        |        |      |
|-----------------|------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-----|--------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 1               | 123  | Щи из св. капусты со сметаной 15%    | 0,300/10 | 3,5   | 5,66  | 7,75  | 103 | 205,04 | 0,07 | 23,4  | 2,01 | 70,36  | 291,84 | 32,8   | 0,82 |
| 2               | 402  | Плов из цыплят-бройлеров             | 0,200    | 19,41 | 24,84 | 37,41 | 439 | 296,92 | 0,13 | 6,44  | 0,76 | 24,77  | 214,69 | 43,22  | 1,9  |
| 3               | 676  | Гарнир из св. помидоров (6вар)       | 0,050    | 0,55  | 0,1   | 1,9   | 12  | 66,5   | 0,03 | 11,25 | 0,35 | 7      | 13     | 10     | 0,45 |
| 4               | 1011 | Хлеб пшеничный порция                | 0,050    | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117 | 0      | 0,05 | 0     | 0,55 | 10     | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 5               | 1012 | Хлеб ржаной порция                   | 0,030    | 1,98  | 0,36  | 10,02 | 52  | 0,3    | 0,05 | 0     | 0,42 | 10,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| 6               | 703  | Напиток "Валетек" с кальцием и магни | 0,200    | 0     | 0     | 17,4  | 67  | 170    | 0,42 | 28    | 3,28 | 250    | 0      | 14     | 0    |
| Итого по группе |      |                                      | 0,83     | 29,24 | 31,36 | 99,08 | 790 | 738,76 | 0,75 | 69,09 | 7,37 | 372,63 | 599,43 | 121,12 | 4,89 |

Итого по группам питающихся

| Группа        | Вес (кг) | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A      | B1   | C     | E     | Ca     | Ph     | Mg     | Fe    |
|---------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| завтрак       | 0,63     | 20,01 | 17,01 | 83,56    | 583       | 82,72  | 0,32 | 18,31 | 5,16  | 256,47 | 379,42 | 114,72 | 5,42  |
| обед          | 0,83     | 29,24 | 31,36 | 99,08    | 790       | 738,76 | 0,75 | 69,09 | 7,37  | 372,63 | 599,43 | 121,12 | 4,89  |
| Итого за день | 1,46     | 49,25 | 48,37 | 182,64   | 1373      | 821,48 | 1,07 | 87,4  | 12,53 | 629,1  | 978,85 | 235,84 | 10,31 |

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

## 2-й полугодия / 5. пятница

| № п/п           | № рецептуры | наименование                           | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |       |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                 |             |  |                         | белки                | жиры  | углеводы |           | А             | В1   | С     | Е    | Са                        | Ph     | Mg     | Fe   |
|                 |             |  |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| Завтрак         |             |  |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 111         | Капша геркулесовая (жидкая) с маслом   | 0,250/5                 | 8,54                 | 10,76 | 39,4     | 289       | 61,18         | 0,22 | 1,72  | 0,67 | 182,15                    | 244,83 | 68,74  | 1,56 |
| 2               | 112         | Бутерброд с колбасой Докторской        | 0,020/0,030/5           | 4,86                 | 8,8   | 15,1     | 158       | 34,65         | 0,07 | 0     | 0,44 | 12,4                      | 56,05  | 8,62   | 0,68 |
| 3               | 113         | Кефир с молоком                        | 0,200                   | 3,87                 | 3,8   | 25,07    | 152       | 22,12         | 0,04 | 1,3   | 0,01 | 130,67                    | 116,2  | 32,1   | 1,04 |
| Итого по группе |             |  | 0,47                    | 17,27                | 23,36 | 79,57    | 599       | 117,95        | 0,33 | 3,02  | 1,12 | 325,22                    | 417,08 | 109,46 | 3,28 |
| Обед            |             |  |                         |                      |       |          |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 1               | 111         | Горюц с фасолью, карт. на м/б со смет. | 0,300/10                | 6                    | 5,17  | 18,14    | 175       | 239,22        | 0,14 | 10,02 | 1,65 | 70,71                     | 203,72 | 44,95  | 2,12 |
| 2               | 111         | Биточки из говядины                    | 0,075                   | 11,19                | 8,98  | 11,54    | 171       | 30,7          | 0,05 | 0,89  | 0,4  | 22,43                     | 108,44 | 19,68  | 1,04 |
| 3               | 111         | Соус сметанный с томатом               | 0,030                   | 0,52                 | 0,97  | 2,89     | 20        | 7,55          | 0,01 | 0,04  | 0,08 | 7,17                      | 7,41   | 3,01   | 0,1  |
| 4               | 114         | Капуста свежая тушеная                 | 0,200                   | 4,16                 | 6,7   | 11,56    | 156       | 145,7         | 0,05 | 30,73 | 0,51 | 122,34                    | 84,28  | 46,04  | 1,77 |
| 5               | 111         | Гарнир из консер. горошка              | 0,050                   | 1,55                 | 0,1   | 3,25     | 20        | 25            | 0,05 | 5     | 0,1  | 10                        | 31     | 10,5   | 0,35 |
| 6               | 1011        | Хлеб пшеничный порция                  | 0,050                   | 3,8                  | 0,4   | 24,6     | 117       | 0             | 0,05 | 0     | 0,55 | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55 |
| 7               | 1012        | Хлеб ржаной порция                     | 0,030                   | 1,98                 | 0,36  | 10,02    | 52        | 0,3           | 0,05 | 0     | 0,42 | 10,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| 8               | 114         | Киселек "Валетек" из концентрата       | 0,200                   | 0                    | 0     | 18,4     | 74        | 120           | 0,3  | 20    | 2,34 | 0                         | 0      | 0      | 0    |
| Итого по группе |             |  | 0,935                   | 29,2                 | 22,68 | 100,4    | 785       | 568,47        | 0,7  | 66,68 | 6,05 | 253,15                    | 514,75 | 145,28 | 7,1  |

## Итого по группам питающихся

| Группа               | Вес (кг)     | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ЭЦ (ккал)   | А             | В1          | С           | Е           | Са            | Ph            | Mg            | Fe           |
|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| завтрак              | 0,47         | 17,27        | 23,36        | 79,57         | 599         | 117,95        | 0,33        | 3,02        | 1,12        | 325,22        | 417,08        | 109,46        | 3,28         |
| обед                 | 0,935        | 29,2         | 22,68        | 100,4         | 785         | 568,47        | 0,7         | 66,68       | 6,05        | 253,15        | 514,75        | 145,28        | 7,1          |
| <b>Итого за день</b> | <b>1,405</b> | <b>46,47</b> | <b>46,04</b> | <b>179,97</b> | <b>1384</b> | <b>686,42</b> | <b>1,03</b> | <b>69,7</b> | <b>7,17</b> | <b>578,37</b> | <b>931,83</b> | <b>254,74</b> | <b>10,38</b> |

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

Страница 12 из 13

2-я неделя / 6. суббота

| № п/п           | № рецептуры | наименование                           | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) |      |          | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-----------------|-------------|--|-------------------------|----------------------|------|----------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                 |             |  |                         | белки                | жиры | углеводы |           | A             | B1   | C     | E    | Ca                        | Ph     | Mg    | Fe   |
| 1               | 2           | 3                                      | 4                       | 5                    | 6    | 7        | 8         | 9             | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15    | 16   |
| Завтрак         |             |  |                         |                      |      |          |           |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| 1               | АВ7         | Вафтели (2шт)                          | 0,075                   | 9,05                 | 12,6 | 9,54     | 188       | 63,36         | 0,04 | 1,67  | 0,3  | 14,11                     | 96,68  | 17,98 | 0,85 |
| 2               | АВ7         | Суп: помидорный 3 на мясн. бульоне     | 0,050                   | 0,72                 | 2,63 | 3,25     | 41        | 75,07         | 0    | 0,14  | 0,11 | 4,71                      | 16,33  | 6,94  | 0,21 |
| 3               | АВ8         | Каша рисовая рассыпчатая               | 0,150                   | 3,56                 | 7,03 | 37,01    | 224       | 0,04          | 0,03 | 0     | 0,29 | 10,87                     | 77,48  | 25,98 | 0,52 |
| 4               | Б/П         | Гарнир из св. огурцов (6 вар)          | 0,050                   | 0,35                 | 0,05 | 0,95     | 5         | 1,5           | 0,01 | 1,75  | 0,05 | 8,5                       | 15     | 7     | 0,25 |
| 5               | П/П         | Хлеб пшеничный порция                  | 0,030                   | 2,28                 | 0,24 | 14,76    | 70        | 0             | 0,03 | 0     | 0,27 | 6                         | 19,5   | 4,2   | 0,33 |
| 6               | АВ8         | Чай витам. "Валетекон" с Са и Mg- 10г. | 0,200/10                | 0,2                  | 0,05 | 13,73    | 53        | 85            | 0,21 | 14,1  | 1,72 | 139,1                     | 8,24   | 13,4  | 0,83 |
| Итого по группе |             |  | 0,555                   | 16,16                | 22,6 | 79,24    | 581       | 224,97        | 0,32 | 17,66 | 2,74 | 183,29                    | 233,23 | 75,5  | 2,99 |

| Обед            |     |  |             |       |       |        |     |        |      |       |       |        |        |       |      |
|-----------------|-----|--|-------------|-------|-------|--------|-----|--------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 1               | 2   | 3  | 4           | 5     | 6     | 7      | 8   | 9      | 10   | 11    | 12    | 13     | 14     | 15    | 16   |
| 1               | 132 | Пассолыжник ленингр.с перл. и мясом      | 0,300/25/10 | 10,44 | 7,13  | 23,98  | 186 | 216,15 | 0,15 | 9,06  | 2,03  | 43,18  | 223,98 | 41,3  | 1,75 |
| 2               | ЭМ1 | Шницель рыбный натуральный               | 0,075       | 11,47 | 6,09  | 7,23   | 134 | 23,87  | 0,07 | 2,69  | 5,09  | 37,37  | 157,61 | 27,66 | 0,93 |
| 3               | М   | Масло сладко-сливочное                   | 0,010       | 0,05  | 8,25  | 0,08   | 75  | 65,3   | 0    | 0     | 0,1   | 1,2    | 1,9    | 0,04  | 0,02 |
| 4               | Б/П | Картофель отварной                       | 0,150       | 2,89  | 6,64  | 20,14  | 160 | 48,08  | 0,15 | 20,79 | 0,22  | 14,17  | 78,79  | 29,05 | 1,15 |
| 5               | Б/П | Гарнир из св. помидоров (6вар)           | 0,050       | 0,55  | 0,1   | 1,9    | 12  | 66,5   | 0,03 | 11,25 | 0,35  | 7      | 13     | 10    | 0,45 |
| 6               | П/П | Хлеб пшеничный 2 порции                  | 0,060       | 4,56  | 0,48  | 29,52  | 141 | 0      | 0,07 | 0     | 0,66  | 12     | 39     | 8,4   | 0,66 |
| 7               | П/П | Хлеб ржаной порция                       | 0,030       | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52  | 0,3    | 0,05 | 0     | 0,42  | 10,5   | 47,4   | 14,1  | 1,17 |
| 8               | БЗ6 | Компот из апельсинов вит. Валетек с Са и | 0,200       | 0,36  | 0,08  | 41,88  | 170 | 88,2   | 0,23 | 15,2  | 1,72  | 143,77 | 9,2    | 13,15 | 0,21 |
| Итого по группе |     |  | 0,875       | 32,3  | 29,13 | 134,75 | 930 | 508,4  | 0,75 | 58,99 | 10,59 | 269,19 | 570,88 | 143,7 | 6,34 |

Итого по группам питающихся

| Группа        | Вес (кг) | Белки | Жиры  | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A      | B1   | C     | E     | Ca     | Ph     | Mg    | Fe   |
|---------------|----------|-------|-------|----------|-----------|--------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| завтрак       | 0,555    | 16,16 | 22,6  | 79,24    | 581       | 224,97 | 0,32 | 17,66 | 2,74  | 183,29 | 233,23 | 75,5  | 2,99 |
| обед          | 0,875    | 32,3  | 29,13 | 134,75   | 930       | 508,4  | 0,75 | 58,99 | 10,59 | 269,19 | 570,88 | 143,7 | 6,34 |
| Итого за день | 1,43     | 48,46 | 51,73 | 213,99   | 1511      | 733,37 | 1,07 | 76,65 | 13,33 | 452,48 | 804,11 | 219,2 | 9,33 |

Примерное 12-ти дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений,  
в возрасте от 12 лет и старше, на период март-май.

|                 |  |       |        |         |       |          |      |        |        |         |          |         |        |
|-----------------|--|-------|--------|---------|-------|----------|------|--------|--------|---------|----------|---------|--------|
| Итого за период |  | 617,5 | 589,79 | 2313,25 | 17236 | 15488,81 | 12,1 | 688,45 | 119,57 | 7261,73 | 10966,08 | 2742,67 | 124,78 |
|-----------------|--|-------|--------|---------|-------|----------|------|--------|--------|---------|----------|---------|--------|

|                        | Белки | Жиры   | Углеводы | ЭЦ (ккал) | A     | B1   | C      | E      | Ca      | Ph       | Mg      | Fe     |
|------------------------|-------|--------|----------|-----------|-------|------|--------|--------|---------|----------|---------|--------|
| Итого за 12 дней       | 617,5 | 589,79 | 2313,25  | 17236     | 15,49 | 12,1 | 688,45 | 119,57 | 7261,73 | 10966,08 | 2742,67 | 124,78 |
| В среднем за день      | 51,46 | 49,15  | 192,77   | 1436      | 1,29  | 1,01 | 57,37  | 9,96   | 605,14  | 914      | 228,56  | 10,40  |
| Норма по СанПин в день | 45,00 | 46,00  | 191,50   | 1357      | 0,45  | 0,70 | 35,00  | 6,00   | 600,00  | 900      | 150,00  | 8,50   |
|                        | 54,00 | 55,20  | 229,80   | 1628      | 0,54  | 0,84 | 42,00  | 7,20   | 720,00  | 1080     | 180,00  | 10,20  |
|                        | 1,00  | 1,00   | 4,00     |           |       |      |        |        | 1,00    | 1,50     |         |        |

