

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель начальника территориального отдела  
территориального управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по РК

в г. Воркуте (по г. Инте)

*С.И. Живицкая*  
С.И. Живицкая

2019г.



Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

*Н.А. Веренич*  
Н.А. Веренич

2019г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»

*И.Б. Васильева*  
И.Б. Васильева

2019г.



**Примерное двухнедельное меню  
школьных горячих завтраков, обедов, полдников и пищевой ценности приготавливаемых блюд для  
организации питания учащихся 1-4 классов, детей из семей,  
в установленном порядке признанных малоимущими, за родительские взносы  
на период 2019-2020 учебный год (осень).**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День I (понедельник)</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
90	Бутерброд с сыром	45-65	6,7	9,5	9,9	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	153
250	Каша манная молочная	150-200	19,4	11,8	35,5	0,08	1,4	0,08	0,8	141	136	23	0,6	279
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1	79
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
ПР	Печенье	20	0,13	0,00	16	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Итого за завтрак:														622,51
<b>Обед 7-11 лет</b>														
71	Овощи порционно	60-100	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	0,00	0,7	14	26	20	0,9	83
154/175	Суп картофельный с фрикадельк.	200-250	1,8	5,0	15,3	0,11	15,7	0,04	0,3	50	100	34	1,5	116
370	Плов из отварной говядины	150-200	11,8	11,6	30,8	0,04	0,3	0,03	0,5	14	142	33	1,8	275
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	61
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4	94
ПР	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	0,03	10,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
Итого за обед:														673,4
<b>Полдник 7-11 лет</b>														
19	Салат из свежих овощей	600,9	0,9	5,1	3,6	0,04	14,8	0,00	2,6	17,0	32,0	16,0	0,7	64,0

Завтрак 7-11 лет														
253	Каша молочная рисовая	150	6,3	11,8	37,0	0,06	1,4	0,08	0,3	131	169	37	0,6	279
93	Бутерброд с маслом	30-40	1,6	16,7	10,0	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,0,3	226
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
ПР	Вафли	40	0,26	0,00	0,32	0,04	0,00	0,36	0,00	9,2	42,4	10,0	1,24	91,96
Итого за завтрак:														
703,96														
Обед 7-11 лет														
106	Огурцы порционно	60-100	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	0,00	0,7	14	26	20	0,9	24
144	Суп картофельный с горохом	200-250	2,3	4,3	15,1	0,20	8,7	0,04	0,2	19	66	26	0,9	108
405	Птица тушеная в соусе	80-120	13,6	13,5	4,1	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1,0	192
237	Каша гречневая	150-200	8,6	7,9	37,1	0,21	0,0	0,04	0,6	14	203	135	4,6	253
ПР	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	22,8	0,00	20,0	0,67	0,0	52	83	30	3,2	93
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4	94
ПР	Конфеты шоколадные	60	0,39	0,00	48,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,39
Итого за обед:														
812,39														
Полдник 7-11 лет														
ПР	Макаронны с сыром	150	6,7	5,3	28,5	0,05	0,0	0,03	0,9	48	63	10,0	0,8	189
ПР	Пирожок с повидлом	200	6,1	5,44	10,1	0,08	2,74	0,00	0,0	252,8	0	0	0,22	113,34
493	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	47,0
ПР	Батон	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,00	0,00	0,9	10,0	33,0	7,0	0,6	131
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16,0	11,00	9,00	2,2	47,0
Итого за полдник:														
527,34														
День 3 (среда),														
Завтрак 7-11 лет														
95	Бутерброд с джемом	40-60	1,7	4,3	32,6	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7	176
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0	63
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150-200	8,6	14,1	31,5	0,18	1,4	0,08	0,8	155	242	71	1,7	287
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	61
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
ПР	Печенье	20	0,13	0,00	16,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Итого за завтрак:														
698,51														
Обед 7-11 лет														
19	Салат из овощей	60-100	0,9	5,1	3,6	0,04	14,1	0,00	2,6	17	32	16	0,7	64
128	Борщ из свежей капусты	200-250	1,8	5,0	10,7	0,05	10,3	0,00	2,4	35	53	26	1,2	95
395	Сардельки отварные	100	10,4	20,9	0,0	0,14	0,0	0,00	0,4	31	134	17	1,6	230
291	Макаронны отварные	150-200	5,7	0,7	29,0	0,06	0,0	0,00	0,8	6	36	8	0,8	145
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4	94
ПР	Конфеты шоколадные	60	0,39	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,39
Итого за обед:														
736,39														
Полдник 7-11 лет														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	13	0	0	0,7	247
502	Плов из птицы	200	25,5	23,88	40,63	0,67	0,43	0,00	0,0	36,15	259,5	53,33	3,583	495,0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,04			0,4	8	26	6	0,4	94
ПР	Сок	200	0,3		22,8		20,0	0,67		52	83	30	3,2	93
Итого за полдник:														
929,0														





95	Бутерброд с джемом	40-60	1,7	4,3	32,6	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7	176
253	Каша молочная рисовая	150-200	6,3	11,8	37,0	0,06	1,4	0,08	0,3	131	169	37	0,6	279
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2	0,4	61
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
ПР	Конфеты шоколадные	40	0,26	0,00	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	46
Итого за завтрак:														
Обед 7-11 лет														
69	Салат овощной с зеленым горошком	60-100	2,8	7,1	9,1	0,08	4,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9	111
126	Борщ	200-250	1,32	3,88	5,6	0,022	10,86	0,00	1,94	34,2	36,4	19,6	0,88	62,6
389	Котлета куриная	80-120	13,8	12,7	8,7	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2	204
237	Каша гречневая, соус	150-200	8,6	7,9	37,1	0,21	0,00	0,04	0,6	14	203	135	4,6	253
ПР	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	22,8	0,00	20,0	0,67	0,0	52	83	30	3,2	92
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4	94
Итого за обед:														
Полдник 7-11 лет														
ПР	Шаньга с конфитуром	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	10	0	0	0,7	247
296	Макароны с сыром	150/20	6,7	5,3	28,5	0,05	0,0	0,03	0,9	252,8	0	0	0,22	189
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,04	0,0	0,0	0,4	8	26	6	0,4	94
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,0	0,0	14	4	2	0,4	61
Итого за полдник:														
День 10 (четверг)														
Завтрак 7-11 лет														
93	Бутерброд с маслом	30-40	1,6	16,7	10,0	0,02	0,0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	197
260	Каша «Дружба»	150-200	5,3	11,7	25,1	0,08	1,3	0,08	0,2	127	140	31	0,6	226
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3	60
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
ПР	Печенье	60	0,13	0,00	16,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Итого за завтрак:														
Обед 7-11 лет														
19	Салат из овощей	60-100	0,9	5,1	3,6	0,04	14,1	0,00	2,6	17	32	16	0,7	64
144	Суп картофельный с горохом	200-250	2,3	4,3	15,1	0,20	8,7	0,04	0,2	19	66	26	0,9	108
345	Котлеты рыбные	80-120	13,9	2,1	9,6	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6	113
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	0,16	6,1	0,05	0,2	47	103	34	1,3	165
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,01	0,5	0,00	0,00	8	26	6	0,4	94
Итого за обед:														
Полдник 7-11 лет														
ПР	Пирожок с повидлом	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	11	0	0	0,7	247
2	Салат витаминный	60	1,1	5,3	16,3	0,09	7,7	0,00	2,4	16	63	26	0,9	121
370	Плов из птицы	150	11,8	11,6	30,8	0,04	0,3	0,03	0,5	14	142	33	1,8	275
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	0,01	70,0	0,00	0,0	12	3	3	1,5	97
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	6	0,4	94
Итого за полдник:														
День 11 (пятница)														
Завтрак 7-11 лет														
ПР	Батон	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,0	0,00	0,9	10	33	7	0,6	131
296	Вермишель замеченная	150-200	6,7	5,3	28,5	0,05	0,0	0,03	0,9	48	63	10	0,8	189
100	Сыр	20	5,1	5,2	0,0	0,01	0,1	0,04	0,1	180	118	10	0,2	68
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1	79
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47



№ рец епт УР Ы	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>День 1 (понедельник)</b>														
<b>Завтрак 11-18 лет</b>														
90	Бутерброд с сыром	45-65	6,7	9,5	9,9	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	153
250	Капша манная молочная	200-250	9,7	14,8	44,4	0,11	1,8	0,10	1,0	176	171	29	0,7	349
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1	79
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
<b>Итого за завтрак:</b>														628
<b>Обед 11-18 лет</b>														
106	Огурцы порционно	60-100	1,5	5,5	8,4	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3	89
154/175	Суп картофельный с фрикадельк.	250-300	4,4	5,3	18,3	0,13	18,8	0,05	0,3	60	120	40	1,7	139
370	Плов из отварной говядины	200-250	18,9	18,6	49,2	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8	440
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	61
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
<b>Итого за обед:</b>														847
<b>Полдник 11-18 лет</b>														
ПР	Булочка сдобная с изюмом	60	6,1	3,8	48,5	0,06	2,8	0,00	0,0	11	0	0	1,2	253
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
<b>Итого за полдник:</b>														313
<b>День 2 (вторник)</b>														
<b>Завтрак 11-18 лет</b>														
253	Каша молочная рисовая	150-200	32,0	33,6	31,9	0,09	0,8	0,27	0,9	396	463	51	4,0	567
93	Бутерброд с маслом	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,0	0,00	0,9	10	33	7	0,6	131
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
<b>Итого за завтрак:</b>														935
<b>Обед 11-18 лет</b>														
106	Огурцы порционно	60-100	1,1	0,2	3,8	0,06	25,0	0,00	0,7	14	26	20	0,9	24
144	Суп картофельный с горохом	250-300	2,8	5,1	18,2	0,23	10,4	0,05	0,3	23	79	31	1,1	130
405	Птица тушеная в соусе	100-120	13,6	13,5	4,1	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1,0	192
237	Каша гречневая	150-200	11,4	10,5	49,4	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6,1	337
ПР	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	22,8	0,00	20,0	0,67	0,0	52	83	30	3,2	93
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
<b>Итого за обед:</b>														894
<b>Полдник 11-18 лет</b>														
ПР	Пирожок к чаю с повидлом	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	11	0	0	0,7	247
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	61
<b>Итого за полдник:</b>														308
<b>День 3 (среда)</b>														
<b>Завтрак 11-18 лет</b>														
95	Бутерброд с джемом	40-60	1,7	4,3	32,6	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7	176

300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0	63
247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200-250	10,7	17,7	39,4	0,23	1,8	0,1	1,0	193	302	89	2,1	359
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4	61
Итого за завтрак:														659
Обед 11-18 лет														
19	Салат из овощей	60-100	0,9	5,1	3,6	0,04	14,1	0,00	2,6	17	32	16	0,7	64
128	Борщ из свежей капусты	250-300	2,2	6,0	12,8	0,06	12,4	0,00	2,9	41	64	32	1,4	114
395	Сардельки отварные	100-120	12,5	25,1	0,0	0,17	0,0	0,00	0,5	37	161	20	1,9	276
291	Макаронки отварные	150-200	7,5	0,9	38,7	0,08	0,0	0,00	1,1	8	48	11	1,0	193
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														825
Полдник 11-18 лет														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	13	0	0	0,7	247
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5	110
Итого за полдник:														357
День 4 (четверг)														
Завтрак 11-18 лет														
195	Рагу из птицы	200-250	5,0	13,4	21,3	0,15	19,1	0,03	4,9	85	131	49	1,8	225
ПР	Сок фруктовый	200	0,27	0,0	22,8	0,00	20,0	0,67	0,0	52	83	30	3,2	92
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														708
Обед 11-18 лет														
142	Суп с макаронными изделиями	250-300	2,1	6,0	9,3	0,03	22,2	0,00	2,9	41	57	27	1,0	100
313	Запеканка творожная	150-200	32,0	33,6	31,9	0,09	0,8	0,27	0,9	396	463	51	4,0	567
481	Молоко сгущенное	40	2,8	3,4	22,2	0,02	0,4	0,02	0,0	122	88	14	0,0	130
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11	3	1	0,3	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														994
Полдник 11-18 лет														
ПР	Шаньга с конфитуром	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	10,0	0,0	0,0	0,7	247
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	0,01	70,0	0,00	0,0	12	3	3	1,5	97
Итого за полдник:														344
День 5 (пятница)														
Завтрак 11-18 лет														
93	Бутерброд с маслом	40-60	2,4	25,1	15,0	0,03	0,0	0,18	0,6	9	26	5	0,5	296
267	Каша пшеничная молочная	200-250	9,8	11,8	44,8	0,24	1,8	0,07	0,2	181	241	54	1,5	355
501	Кофе на молоке	200	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1	79
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														777
Обед 11-18 лет														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	1,6	10,1	9,6	0,04	27,8	0,00	4,5	44	32	17	0,6	136
144	Суп картофельный с бобовыми	250-300	3,2	3,4	22,6	0,13	9,9	0,00	1,7	18	76	29	1,1	134



343	Рыба, тушенная в томате с овощами	80-120	11,4	6,2	5,4	0,08	4,0	0,00	3,6	30	174	33	0,7	123
240	Каша рисовая	150-200	4,9	8,1	49,7	0,04	0,0	0,05	0,4	7	107	35	0,7	292
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														803
Подлник 11-18 лет														
ПР	Булочка слоеная с изюмом	60	6,1	3,8	48,5	0,06	2,8	0,00	0,0	11	0	0	1,2	253
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
Итого за подлник:														313
День 6 (суббота)														
Завтрак 11-18 лет														
370	Плов из отварной говядины	200-250	18,9	18,6	49,2	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8	440
507	Компот из свежих сухофруктов	200	0,5	0,2	23,1	0,02	4,3	0,00	0,2	22,0	16,0	14,0	1,1	96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														701
Обед 11-18 лет														
76	Винегрет овощной	60-100	1,3	10,8	6,8	0,04	8,4	0,00	4,6	23	40	18	0,8	130
403	Суп по-французски	250-300	5,8	3,2	29,9	0,04	0,1	0,40	26,4	37	100	16	8,8	172
296	Вермишель замоченная	150-200	6,7	5,3	28,5	0,05	0,0	0,03	0,9	48	63	10	0,8	189
100	Сыр	20-40	10,2	10,4	0,0	0,02	0,2	0,08	0,2	360	236	20	0,4	136
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														805
Подлник 11-18 лет														
ПР	Пирожок к чаю с повидлом	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	11	0	0	0,7	247
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2	0,4	61
Итого за подлник:														308
День 7 (понедельник)														
Завтрак 11-18 лет														
171	Каша гречневая молочная	200-250	8,0	14,3	44,7	0,15	1,8	0,1	1,0	209	313	47	1,2	339
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,0	0,10	0,2	22	77	5	1,0	63
100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,0	0,006	0,14	0,043	0,1	180	118	10	0,2	8
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8	144
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														719
Обед 11-18 лет														
2	Салат витаминный	60-100	1,1	10,1	10,6	0,04	15,4	0,00	4,6	30	29	18	0,9	138
134	Рассольник ленинградский	250-300	2,5	6,3	19,5	0,11	9,2	0,00	2,8	19	76	32	1,1	146
407	Рагу из птицы	200-250	19,7	20,6	22,7	0,17	14,9	0,03	4,4	36	199	56	2,6	354
ПР	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	22,8	0,00	20,0	0,67	0,0	52	83	30	3,2	92
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														848
Подлник 11-18 лет														
ПР	Булочка со стуженным молоком	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	13	0	0	0,7	247
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5	110

Итого за полдник:														1357
<b>День 8 (вторник)</b>														
<b>Завтрак 11-18 лет</b>														
90	Бутерброд с сыром	45-60	8,9	12,7	13,2	0,04	0,1	0,11	0,5	247	176	17	0,5	204
264	Каша дружба	200-250	9,3	9,4	45,6	0,18	1,7	0,07	1,0	170	252	49	2,4	304
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														615
<b>Обед 11-18 лет</b>														
ПР	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	0,06	5,0	0,10	0,0	10	31	10,5	0,35	20
131	Свекольник	250-300	11,1	8,7	19,3	0,12	9,5	0,04	0,9	77	199	58	1,5	200
401	Печень тушеная	80-120	13,3	7,7	5,5	0,19	10,0	5,80	0,8	25	227	13	4,8	145
291	Макароны отварные	150-200	7,5	0,9	38,7	0,08	0,0	0,00	1,1	8	48	11	1,0	193
503	Кисель фруктовый	200	1,4	0,0	29,0	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1	122
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														798
<b>Полдник 11-18 лет</b>														
ПР	Булочка сдобная с изюмом	60	6,1	3,8	48,5	0,06	2,8	0,00	0,0	11	0	0	1,2	253
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	0,01	100	0,00	0,0	8	2	3	0,5	97
Итого за полдник:														350
<b>День 9 (среда)</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
95	Бутерброд с джемом	40-60	1,7	4,3	32,6	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7	176
253	Каша молочная рисовая	200-250	7,9	14,8	46,3	0,08	1,8	0,10	0,4	164	212	47	0,7	349
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2	0,4	61
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														633
<b>Обед 11-18 лет</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	60-100	2,8	7,1	9,1	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9	111
126	Борщ	250-300	1,32	5,3	14,4	0,08	11,0	0,05	0,3	45	83	37	1,8	116
389	Котлета куриная, соус	80-120	16,6	15,2	10,4	0,07	3,0	0,02	0,6	23	184	25	2,6	245
237	Каша гречневая	150-200	4,0	10,7	17,0	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4	180
ПР	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	22,8	0,00	20,0	0,67	0,0	52	83	30	3,2	92
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														862
<b>Полдник 11-18 лет</b>														
ПР	Шангга с конфитуром	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	10	0	0	0,7	247
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
Итого за полдник:														307
<b>День 10 (четверг)</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
93	Бутерброд с маслом	40-60	2,4	25,1	15,0	0,03	0,0	0,18	0,6	9	25	5	0,5	296
260	Каша «Дружба»	200-250	6,6	14,6	31,3	0,10	1,7	0,10	0,3	158	176	38	0,7	283
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4	81
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														707
<b>Обед 11-18 лет</b>														

19	Салат из овощей	60-100	0,9	5,1	3,6	0,04	14,1	0,00	2,6	17	32	16	0,7	64
144	Суп картофельный с бобовыми	250-300	5,8	3,2	29,9	0,04	0,1	0,40	2,6	37	100	16	8,8	172
345	Котлеты рыбные	80-120	16,7	2,5	11,5	0,08	0,5	0,02	1,2	42	192	28	0,7	136
429	Картофельное пюре	150-200	4,2	8,8	21,8	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4	184
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3	60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														734
Полдник 11-18 лет														
ПР	Пирожок к чаю с повидлом	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	11	0	0	0,7	247
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14	4	2	0,4	61
Итого за полдник:														308
День 11 (пятница)														
Завтрак 7-11 лет														
ПР	Батон	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,0	0,00	0,9	10	33	7	0,6	131
296	Вермишель замеченная	150-200	6,7	5,3	28,5	0,05	0,0	0,03	0,9	48	63	10	0,8	189
100	Сыр	20	5,1	5,2	0,0	0,01	0,1	0,04	0,1	180	118	10	0,2	68
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14	0,1	79
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
ПР	Батон	50	3,8	1,5	25,7	0,06	0,0	0,00	0,9	10	33	7	0,6	131
Итого за завтрак:														645
Обед 11-18 лет														
107	Овощи натуральные соленные	60-100	0,8	0,1	1,7	0,02	5,0	0,00	0,1	23	24	14	0,6	13
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	250-300	2,2	6,0	12,8	0,06	12,4	0,00	2,9	41	64	32	1,4	114
369	Мясо тушеное	80-120	20,6	22,0	4,2	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2	297
195	Рагу из овощей	150-200	11,4	10,5	49,4	0,28	0,0	0,05	0,8	19	270	180	6,1	337
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5	110
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														989
Полдник 11-18 лет														
ПР	Булочка со сгущенным молоком	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	13	0	0	0,7	247
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7	1,5	110
Итого за полдник:														357
День 12 (суббота)														
Завтрак 11-18 лет														
95	Бутерброд с джемом	40-60	1,7	4,3	32,6	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7	176
262	Каша молочная манная жидкая	200-250	7,8	9,3	38,6	0,10	1,7	0,07	0,7	166	152	25	0,6	269
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4	61
112	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16	11	9	2,2	47
Итого за завтрак:														553
Обед 11-18 лет														
19	Салат из овощей	60-100	0,9	5,1	3,6	0,04	14,1	0,00	2,6	17	32	16	0,7	64
153	Суп с рыбными консервами	250-300	2,8	5,1	18,2	0,16	6,9	0,05	0,3	23	79	31	1,1	130
381	Котлета куриная	80-120	21,4	21,0	17,2	0,11	0,0	0,05	0,6	47	222	21	3,4	343
291	Макаронные отварные	150-200	7,5	0,9	38,7	0,46	0,0	0,00	1,1	8	48	11	1,0	193
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,0	0,00	0,0	И	3	1	0,3	60

ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	0,05	0,0	0,00	0,5	10	33	8	0,5	118
Итого за обед:														908
Полдник 11-18 лет														
ПР	Шаньга с конфитуром	60	5,8	5,5	43,6	0,04	0,1	0,00	0,0	10	0	0	0,7	247
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	0,01	100	0,00	0,0	8	2	3	0,5	97
Итого за полдник:														344

Руководство для применения:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для учащихся во всех образовательных учреждениях» под ред. Профессора А.Я.Перевалова, Пермь 2013г.
- СанПиН 2.4.5.2409-08»Санитарно - эпидемические требования к организации питания учащихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и профессионального образования».

Т.В. Кольшлева