Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
ИНН: 543 660 119 021

А.В. Оствальд

" 01" сентября 2026г.

Согласовано:
Директор
МКОУ "Сузунской СОШ № 2"

О.Ф.Попрыга

" 01 " сентября 2026г.

МКОУ "Сузунская средняя общеобразовательнаяшкола № 2"

Примерное меню

на 2026-2027учебный год

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с 11 до 18 лет

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**1 день (понедельник)**												
175*	Каша молочная "Дружба"	200	6,08	11,18	43,46	298,8 ₽	0,1	0,96	54,8	0,18	133,68	156,72	37,22	0,84
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка	100	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого за завтрак			9,57	18,16	79,52	590,22	0,16	0,96	54,80	2,73	153,98	191,62	51,32	1,74
Обед:														
54-3з-2020***	Помидор в нарезке	100	0,6	0	4,17	19,08	0,06	25	0,13	0,8	13,3	26,6	20	1,4
271*	Котлета "Домашняя" с соусом	100	11,44	17,2	12,4	250,16	0,16	1,00	0,02	2,50	31,32	124,54	22,32	1,96
302*	Гарнир перловый	200	6	5,73	42,27	244,65	0,05	0	0	0,67	25,6	206,53	25,33	1,07
349	Кисель	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			20,94	23,23	105,65	715,43	0,31	26,70	0,15	4,77	108,70	400,61	89,31	5,43
Итого за 1 день			30,51	41,39	185,17	1305,65	0,47	27,66	54,95	7,50	262,68	592,23	140,63	7,17

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**2 день (вторник)**												
174*	Каша молочная рисовая	250	6	10,85	52,93	333,37	0,06	0,96	0,05	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63
379*	Кофейный напиток со сгущ. Молоком	200	2,9	2	20,9	113,2	0,1	0,4	0,02	0	129	112,5	13	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			11,20	13,05	88,63	516,77	0,19	1,36	0,07	0,53	265,97	289,44	53,66	1,73
Обед:														
54-12м***	Плов из филе курицы	200	27,2	7,9	34,7	318,7	0,1	5,6	0,05	1,2	32	243	106	2,4
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	50	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
348*	Компот из кураги	200	0,8	0	27,6	113,6	0,01	0,6	0	0,8	32,3	21,9	17,5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			32,00	10,36	91,04	585,40	0,20	6,20	0,05	4,85	79,60	316,50	140,80	3,80
Итого за 2 день			43,20	23,41	179,67	1102,17	0,39	7,56	0,12	5,38	345,57	605,94	194,46	5,53

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**3 день (среда)**												
96*	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,3	0	8,4	0	2,35	29,2	29,15	24,2	0,9
6*	Булочка	80	5,3	8,26	14,82	154,82	0,09	0	0	0,45	11,2	59,9	9,2	0,77
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за обед			9,75	13,57	56,80	393,82	0,12	11,23	2,00	3,11	60,60	112,95	40,00	2,33
Обед:														
229*	Горбуша под сыром	80/20	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	3,73	0	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
305*	Рис припущенный	200	4,8	5,6	48,8	264,8	0,03	0	0	0,35	3,2	80,8	25,33	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
389*	Сок	200	1	0	0	55	0,02	8	0	0	40	0	0	0,4
Итого за обед			17,85	10,75	67,40	488,75	0,13	11,73	0,00	3,17	88,27	262,49	78,06	2,22
Итого за 3 день			27,60	24,32	124,20	882,57	0,25	22,96	2,00	6,28	148,87	375,44	118,06	4,55

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**4 день (четверг)**												
173*	Каша молочная пшенная	250	8,64	11,06	54,3	351,3	0,14	0,96	0,05	0,77	147,07	221,3	44,33	2,37
382*	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,3	0,05	1,59	0,02	0	152,2	124,56	213,4	0,48

ПР	Фрукты (яблоко)	150	2,3	0,8	31,5	142,4	0,1	15	0,03	0,4	12	42	63	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			17,34	15,56	118,20	682,20	0,32	17,55	0,10	1,47	317,27	407,36	324,93	4,05
Обед:														
294*	Тефтели из мяса курицы с соусом	100	6,86	10,22	4,05	135,62	0,02	0,51	0,04	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
302*	Гарнир гречневый	200	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0	0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
375	Компот ягодный	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			19,93	20,66	94,71	644,34	0,33	59,91	0,04	3,81	77,16	332,47	176,81	66,27
Итого за 4 день			37,27	36,22	212,91	1326,54	0,65	77,46	0,14	5,28	394,43	739,83	501,74	70,32

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**5 день (пятница)**												
204*	Макароны отварные с сыром	200	12,2	14,3	30,7	300,3	0,07	0,2	0,1	0,96	265,6	181,87	18,3	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
302*	Булочка	70	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого за завтрак			17,99	21,48	81,56	661,92	0,16	0,20	0,10	3,81	291,90	236,27	36,60	2,30
Обед:														
188*	Творожный пудинг с рисом и со сгущеным молоком	100/25	6,91	5,34	39,53	233,82	0,04	0,24	0,02	0,98	99,92	131,08	25,31	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Итого за обед			9,81	5,64	86,34	435,36	0,08	0,94	0,02	1,78	138,40	174,02	46,97	1,61
Итого за 5 день			27,80	27,12	167,90	1097,28	0,24	1,14	0,12	5,59	430,30	410,29	83,57	3,91

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**6 день (понедельник)**												
174*	Каша молочная рисовая	200	6	10,85	52,93	333,37	0,06	0,96	0,05	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка	100	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого за завтрак			9,49	17,83	88,99	624,79	0,12	0,96	0,05	2,78	151,27	192,34	50,56	1,53
Обед:														
294*	Котлета "Курочка ряба"	80/20	12,72	19,9	13,26	283,02	0,08	0,7	0,08	2,46	47,58	65,52	16,8	1,39
312*	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
342*	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			18,24	25,06	76,38	605,02	0,25	19,70	0,08	3,02	104,74	176,01	53,89	3,59
Итого за 6 день			27,73	42,89	165,37	1229,81	0,37	20,66	0,13	5,80	256,01	368,35	104,45	5,12

Неделя: втарая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**7 день (вторник)**												

250**	Каша вязкая молочная манная	200	7,74	11,82	35,54	279,5	0,08	1,4	0,06	0,52	140,6	118,19	23	0,5
382*	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,3	0,05	1,59	0,02	0	152,2	124,56	213,4	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
ПР	Кондитерское изделие	70	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого за завтрак			18,14	25,48	122,68	792,60	0,22	2,99	0,08	3,37	308,10	294,35	253,70	1,88
Обед:														
289*	Рагу из курицы	200	12	11,27	15,2	210,23	0,7	11,3	0,02	2,2	36,33	119,7	38,08	1,84
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Кондитерское изделие(вафля)	70	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			16,60	13,83	75,95	494,67	0,80	12,00	0,02	5,55	84,11	194,74	72,84	3,44
Итого за 7 день			34,74	39,31	198,63	1287,27	1,02	14,99	0,10	8,92	392,21	489,09	326,54	5,32

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**8 день (среда)**												
102*	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,5	135,39	0,2	5,8	0	2,4	42,6	88,1	35,5	2,1
ПР	Булочка	70	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			11,31	12,47	67,56	498,11	0,29	8,63	2,00	5,26	72,10	144,10	55,20	3,36
Обед:														
321*	Бигус школьный с курицей	200	13,8	16,1	9,6	238,5	0,03	18,2	0,04	2,22	83,4	119,56	30,7	1,75
375	Компот ягодный	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3

Итого за обед	16,62	16,48	49,24	411,60	0,08	77,60	0,04	2,72	112,80	162,46	51,90	62,35
Итого за 8 день	27,93	28,95	116,80	909,71	0,37	86,23	2,04	7,98	184,90	306,56	107,10	65,71

Сезон: осенне-зимний

Неделя: втарая

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**9 день (четверг)**												
174*	Каша молочная Дружба	250	6	10,85	52,93	333,37	0,06	0,96	0,05	0,23	130,97	157,44	36,46	0,63
382*	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,3	0,05	1,59	0,02	0	152,2	124,56	213,4	0,48
ПР	Фрукты (яблоко)	150	2,3	0,8	31,5	142,4	0,1	15	0,03	0,4	12	42	63	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак		14,70	15,35	116,83	664,27	0,24	17,55	0,10	0,93	301,17	343,50	317,06	2,31
Обед:														
294*	Котлета "Курочка ряба"	100	7,95	12,48	8,29	177,28	0,05	0,44	0,05	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
312*	Картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
375	Компот ягодный	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед		15,53	19,92	82,31	570,48	0,29	77,94	0,05	4,77	105,42	202,54	72,55	63,07
Итого за 9 день		30,23	35,27	199,14	1234,75	0,53	95,49	0,15	5,70	406,59	546,04	389,61	65,38

Неделя: втарая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак:		10 день (пятница)												
173*	Каша молочная овсяная	200	9,04	13,44	50,14	357,68	0,21	0,96	0,05	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12
389*	Сок	200	1	0	0	55	0,02	8	0	0	40	0	0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
ПР	Кондитерское изделие	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
	Итого за завтрак		14,04	15,90	78,88	565,78	0,32	8,96	0,05	3,58	214,25	316,46	89,35	3,42
Обед:														
255*	Печень "Пикантная"	100	13,26	11,23	3,52	168,19	1,1	8,45	0,15	1,5	33,24	465	17,47	5
203*	Макароны отварные	200	5,66	0,68	29,04	144,92	0,05	0,02	0,02	0,8	5,7	37,6	8,1	0,52
ПР	Булочка	60	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
342*	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
	Итого за обед		24,77	19,25	96,30	728,93	1,25	9,37	0,17	5,23	68,42	558,60	48,01	7,32
Итого за 10 день			38,81	35,15	175,18	1294,71	1,57	18,33	0,22	8,81	282,67	875,06	137,36	10,74

Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		11 день (понедельник)												
250**	Каша молочная манная	200	7,74	11,82	35,54	279,5	0,08	1,4	0,06	0,52	140,6	118,19	23	0,5
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка с сыром	100	9,74	7,82	26,91	288,96	0,1	0,14	0,05	1,33	189,5	146,1	26,4	1,08
Обед:														
4**	Капуста свежая с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,7	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
294*	Тефтели из мяса курицы	100	6,86	10,22	4,05	135,62	0,02	0,51	0,04	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
312*	Картофельное пюре	200	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			13,92	25,32	63,89	539,12	0,22	46,41	0,04	5,14	122,19	194,44	57,16	2,77
Итого за 11 день			13,92	25,32	63,89	539,12	0,22	46,41	0,04	5,14	122,19	194,44	57,16	2,77

Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**12день (вторник)**												
188*	Творожный пудинг с рисом и со сгущеным молоком	100/25	6,91	5,34	39,53	233,82	0,04	0,24	0,02	0,98	99,92	131,08	25,31	0,61
380*	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2	20,9	113,2	0,02	0,4	0,01	0,03	129	86,56	13	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			12,11	7,54	75,23	417,22	0,09	0,64	0,03	1,31	234,92	237,14	42,51	1,71
Обед:														
260*	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	220,87	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
302*	Гарнир перловый	200	4,5	4,3	31,7	183,5	0,04	0	0	0,5	19,2	154,9	19	0,8
ПР	Кондитерское изделие(вафя)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
349*	Компот из смеаси сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			23,65	23,65	95,34	688,81	0,17	1,62	0,00	6,46	88,79	384,09	75,79	5,46
Итого за 12 день			35,76	31,19	170,57	1106,03	0,26	2,26	0,03	7,77	323,71	621,23	118,30	7,17

Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**13 день (среда)**												
111*	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	8,2	11,6	13	189,2	0,06	1,5	0,02	287	41,3	78,4	20,27	1,2
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
377*	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	2	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за завтрак			14,02	18,80	64,06	551,92	0,15	4,33	2,02	289,86	70,80	134,40	39,97	2,46
Обед:														
289*	Рагу из филе курицы	200	12	11,27	15,2	210,23	0,7	11,3	0,02	2,2	36,33	119,7	38,08	1,84
389*	Сок	200	1	0	0	55	0,02	8	0	0	40	0	0	0,4
ПР	Кондитерское изделие	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			17,00	13,73	43,94	418,33	0,81	19,30	0,02	5,05	91,63	171,30	55,38	3,14
Итого за 13день			31,02	32,53	108,00	970,25	0,96	23,63	2,04	294,91	162,43	305,70	95,35	5,60

Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**14 день (четверг)**												
173*	Каша молочная рисовая	250	9,04	13,44	50,14	357,68	0,21	0,96	0,05	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12
342*	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
ПР	Кондитерское изделие	50	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
Итого за завтрак			13,20	16,06	106,76	625,38	0,31	1,86	0,05	3,66	188,43	320,86	94,49	3,92
Обед:														
229*	Филе минтая запеч. В смет. Соусе	90	17,17	17,86	5,07	249,7	0,094	0,28	0	2,52	29,65	256,2	51,33	0,87
312*	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,2	0,13	18,1	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
349	Компот с курагой	200	0,6	0,1	32,01	131,34	0,01	0,7	0	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,7	2,26	13,94	82,9	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3

Итого за обед	24,83	25,22	86,26	671,34	0,32	19,08	0,00	6,05	114,41	417,83	113,84	3,47
Итого за 14 день	38,03	41,28	193,02	1296,72	0,63	20,94	0,05	9,71	302,84	738,69	208,33	7,39

Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 11до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак:		**15 день (пятница)**												
24*	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	6	3,6	72	0,04	8,3	0	0,39	19	33,9	16,04	0,7
243*	Сосиска отварная с соусом	70/25	7,77	21,77	0,35	228,41	0,12	0	0,02	0,35	25,9	113,4	14	1,26
302*	Гарнир перловый	200	6	5,73	42,27	244,65	0,05	0	0	0,67	25,6	206,53	25,33	1,07
614**	Кисель	200	1,4	0	29	121,6	0	0	0	0	1	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за завтрак			18,37	33,70	90,02	736,86	0,24	8,30	0,02	1,71	77,50	373,33	59,57	3,43
Обед:														
290*	Мясо куриное тушеное в соусе50/50	100	10,93	10,47	2,93	149,67	0,04	0,33	0,02	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
302*	Гарнир гречневый	200	8,55	7,8	37,08	252,72	0,2	0	0	0,6	14,25	203,92	135,3	4,5
376*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	11	2,8	1	0,3
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,06	231,02	0,06	0	0	2,55	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед			25,27	25,45	90,87	764,01	0,33	0,33	0,02	3,92	69,59	331,59	167,09	6,65
Итого за 15день			43,64	59,15	180,89	1500,87	0,57	8,63	0,04	5,63	147,09	704,92	226,66	10,08

Литература.

* Сборник рецептур на продукцию для обучающхся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011г.

** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ- ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Аккад. Е.А. Вагнера», 2013г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Новосиюирск 2020г.