

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	1-й день													
	Завтрак													
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	0,07	1,2	0,05	125	103,5	17,6	1,2	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	Обед													
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,4	6,7	26,8	200	0,2	7,2	0,25	60	167	45,6	2,3	№139
3	Зразы рыбные рубленые	100	9,75	15,3	14,4	234	0,07	1,1	54,6	44,1	119	19,4	0,93	№237/2011
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	41	293	0,07	0	0,04	13,2	43	8,4	1	№516
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Итого		52,21	53,26	248,36	1701,3	0,942	19,9	179,372	522,5	856,66	179,56	14,13	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
2-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,3	7,5	36	234	0,05	1,2	0,05	115	141	32,7	1,2	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,17	5,42	17,94	157,51	0,14	11,36	0,26	29,96	130,4	37,18	2,07	№137
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,88	14,38	16	261,25	0,08	0	0	12	150	24	2	№451
4	Пюре картофельное	180	3,8	10	26,2	227	0,17	6	0,05	56,4	102	34,8	1,3	№520
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			53,61	46,96	233,3	1597,46	0,862	30,36	0,398	540,36	875,56	191,24	14,67	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
3-й день														
Завтрак														
1	Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	0,2	1,2	0,05	121	185,4	49,7	2,4	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный	250	2,75	3	20,5	121,25	0,13	12	0,25	25	78	32	1,25	№133
3	Котлета рубленая из птицы	100	17,9	13,2	17,6	260	0,1	15,4	0,1	78,7	157	36,5	2	№499
4	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	0,7	13,2	0,9	52,8	106	31,2	1,3	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			53,13	51,61	233,97	1617,95	1,632	53,93	111,322	518,1	899,36	220,06	15,86	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
4-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	0,07	1,2	0,05	125	103,5	17,6	1,2	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,25	10	87,5	0,06	22	0,25	35	47	21	0,75	№124
3	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0,04	0	0	8,7	97	10,3	1,3	№469
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	0,2	1,2	0,05	116	212	102	3,6	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			54,16	50,61	227,46	1588,2	0,842	34,8	24,788	718,9	906,66	241,76	14,75	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	5-й день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,3	7,5	36	234	0,05	1,2	0,05	115	141	32,7	1,2	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	Обед													
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп из овощей	250	2,25	4,38	12,38	98,75	0,08	11	0,25	30	53	22	0,75	№135
3	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	24,1	19,5	4,5	291	0,1	18	0,1	76	236	34	2	№493
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	41	293	0,07	0	0,04	13,2	43	8,4	1	№516
5	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Итого		52,22	55,34	224,6	1631,45	0,712	42	0,542	386,2	727,16	152,36	12,85	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
6-й день														
Завтрак														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,1	0,9	50	122	142	34	0,8	№175/2011
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,5	21	120	0,11	8	0,25	23	64	25	1	№140
3	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	100	12	13,4	10	208	0,07	15,1	0,06	43,9	129	23,3	2,8	№455
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	0,18	25,2	0,05	25,2	94,8	36	1,4	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			42,4	43,3	230,7	1494,7	0,9	60,0	150,4	333,1	718,0	177,6	15,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
7-й день														
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	176	0,06	1	0,02	146,3	129	22,5	1,4	№161
4	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	3	0,02	252	189	29	2	№697
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	11	0,21	43	52	24	1,3	№110
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,08	0	0	12	150	24	2	№451
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	0,2	1,2	0,05	116	212	102	3,6	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			49,37	54,86	193,32	1484,7	0,872	25	0,402	676,3	956,16	263,76	17,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
8-й день														
Завтрак														
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	0,2	1,2	0,05	121	185,4	49,7	2,4	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,4	6,7	26,8	200	0,2	7,2	0,25	60	167	45,6	2,3	№139
3	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	20,1	251	6,7	6,7	0,01	28	253	48	4	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			52,66	34,46	217,86	1408,7	7,582	26,9	100,342	382	934,56	203,56	17,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
9-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,8	141	0,08	1	0,02	149	123,8	18,8	1,5	№160
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,25	10	87,5	0,06	22	0,25	35	47	21	0,75	№124
2	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0,04	0	0	8,7	97	10,3	1,3	№469
3	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	0,7	13,2	0,9	52,8	106	31,2	1,3	№541
4	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			54,86	60,51	231,67	1638,6	1,342	48,6	25,598	665,7	801,96	160,16	13,05	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	10-й день													
	Завтрак													
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,07	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	0,07	1,2	0,05	125	103,5	17,6	1,2	№311
3	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	Обед													
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	11	0,21	43	52	24	1,3	№110
3	Макаронник с мясом	200	22,7	25	41,3	499	6,5	0	27,6	28,3	236,4	38,53	3,4	№479
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Итого		49,1	45,5	203,3	1449,3	7,1	24,0	127,9	332,3	701,1	152,4	15,1	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	11-й день													
	Завтрак													
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,1	0,9	50	122	142	34	0,8	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
	Обед													
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,5	21	120	0,11	8	0,25	23	64	25	1	№140
3	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	20,1	251	6,7	6,7	0,01	28	253	48	4	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
	Итого		45,74	32,26	220,46	1361,7	7,332	27,4	50,298	500	811,16	169,56	13,9	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
12-й день														
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	176	0,06	1	0,02	146,3	129	22,5	1,4	№161
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,17	5,42	17,94	157,51	0,14	11,36	0,26	29,96	130,4	37,18	2,07	№137
3	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	100	12	13,4	10	208	0,07	15,1	0,06	43,9	129	23,3	2,8	№455
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	0,18	25,2	0,05	25,2	94,8	36	1,4	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	0,01	2	0	7	4	4	1	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			46,06	49,63	204,37	1472,21	0,882	64,79	10,482	464,96	781,16	184,64	15,58	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
13-й день														
Завтрак														
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0	0,07	1	2	0	0	№96
2	Каша молочная-пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	0,2	1,2	0,05	121	185,4	49,7	2,4	№302
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	152,2	125	21,3	0,5	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	1,75	5,25	16,5	122,5	0,1	8	0,25	25	88	27	1,13	№138
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,08	0	0	12	150	24	2	№451
4	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	0,7	13,2	0,9	52,8	106	31,2	1,3	№541
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0	0,01	21	23	16	0,7	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			48,82	62,41	240,32	1725,2	1,542	32,8	25,702	470	878,56	215,46	14,53	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
14-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0,01	0	0,006	176	100	7,3	0,2	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,1	0,9	50	122	142	34	0,8	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	61	45	7	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	0,0	8,8	0,0	40,0	51,1	14,3	3,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	11	0,21	43	52	24	1,3	№110
3	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0,04	0	0	8,7	97	10,3	1,3	№469
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	0,2	1,2	0,05	116	212	102	3,6	№302
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	0,01	2	0	5	8	2	0,4	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,1	0,0	0,0	12,5	41,1	8,9	0,8	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,2	0,0	0,0	20,0	65,8	14,2	1,2	
Итого			50,3	50,8	237,6	1606,1	0,8	24,9	50,3	616,7	855,2	232,9	15,1	
Всего Итого			704,6	691,4	3147,2	21777,6	33,4	515,4	857,8	7127,1	11703,1	2744,9	210,1	
Средняя за 1 день			50,33	49,39	224,80	1555,54	2,38	36,81	61,27	509,08	835,94	196,07	15,01	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти плюс, 2015. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.