

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

№ п/п	Наименование блюда	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	
<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	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
2	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	274	0,02	0	0,06	3,6	79,3	22,8	0,7	№511
3	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,01	0	0,01	12	11	2	0,07	№587
4	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
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	
<b>Итого</b>			<b>73,69</b>	<b>77,34</b>	<b>344,24</b>	<b>2394,05</b>	<b>1,122</b>	<b>35</b>	<b>179,502</b>	<b>599,5</b>	<b>1125,09</b>	<b>240,54</b>	<b>19,45</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>2-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленные, 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	
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	0,3	1,9	60,8	177	230	39,8	1,6	№224/2011
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	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	
<b>Итого</b>			<b>83,89</b>	<b>71,84</b>	<b>298,98</b>	<b>2208,21</b>	<b>1,242</b>	<b>35,26</b>	<b>61,198</b>	<b>737,86</b>	<b>1156,69</b>	<b>244,92</b>	<b>18,02</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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 рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>3-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	2	9	0	96	0,03	4,7	0	91	55,8	18,2	0,7	№101
2	Макаронник с мясом	200	22,7	25	41,3	499	6,5	0	27,6	28,3	236,4	38,53	3,4	№479
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
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	
<b>Итого</b>			<b>81,31</b>	<b>86,49</b>	<b>319,85</b>	<b>2414,7</b>	<b>8,252</b>	<b>70,63</b>	<b>138,922</b>	<b>657,9</b>	<b>1237,69</b>	<b>288,67</b>	<b>20,71</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>4-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленные, 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	
<b>Ужин</b>														
1	Зразы рыбные рубленные	100	9,75	15,3	14,4	234	0,07	1,1	54,6	44,1	119	19,4	0,93	№237/2011
2	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169	0,05	32,4	0,13	108	70,8	34,8	1,4	№534
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	
<b>Итого</b>			<b>72,09</b>	<b>75,09</b>	<b>296,54</b>	<b>2157,95</b>	<b>1,042</b>	<b>68,3</b>	<b>79,518</b>	<b>888,5</b>	<b>1145,59</b>	<b>308,84</b>	<b>18,83</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>5-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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 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	
<b>Ужин</b>														
1	Тефтели 2-й вариант	100/30	13,72	15	9,8	230	0,06	2,9	0	4,33	118	17,3	1,5	№462
2	Каша пшеничная вязкая	180	5	8,2	28,8	211	0,2	1,2	0,05	120	183,6	49,2	2,4	№302
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	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	
<b>Итого</b>			<b>74,52</b>	<b>79,42</b>	<b>298,58</b>	<b>2239,2</b>	<b>1,052</b>	<b>46,1</b>	<b>0,592</b>	<b>528,03</b>	<b>1077,89</b>	<b>231,74</b>	<b>18,5</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>6-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленные, 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	
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	200/10	11,0	15,9	57,0	423,0	0,1	0,1	78,0	76,0	173,0	37,0	1,2	№315
2	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
3	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	
<b>Итого</b>			<b>58,3</b>	<b>61,4</b>	<b>324,0</b>	<b>2107,5</b>	<b>1,1</b>	<b>61,4</b>	<b>238,4</b>	<b>548,2</b>	<b>1024,9</b>	<b>238,8</b>	<b>17,9</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>7-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	0,11	14,7	0,3	49,3	251	49	16	№492
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	0	3	0	8	10	5	1	№686
3	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	
<b>Итого</b>			<b>68,25</b>	<b>68,74</b>	<b>265,1</b>	<b>1983,45</b>	<b>1,062</b>	<b>42,7</b>	<b>0,702</b>	<b>746,1</b>	<b>1258,29</b>	<b>326,64</b>	<b>35,25</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>8-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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 пшенная 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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/20	29,8	20,2	29,8	427	0,9	0,4	136	190	274	32,6	0,8	№218/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	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	
<b>Итого</b>			<b>86,04</b>	<b>55,54</b>	<b>283,04</b>	<b>2002,45</b>	<b>8,562</b>	<b>27,3</b>	<b>236,342</b>	<b>589,5</b>	<b>1257,69</b>	<b>249,04</b>	<b>20,15</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>9-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	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
2	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	0,18	25,2	0,05	25,2	94,8	36	1,4	№518
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
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	
<b>Итого</b>			<b>71,69</b>	<b>85,89</b>	<b>319,35</b>	<b>2292,35</b>	<b>1,682</b>	<b>86,9</b>	<b>80,248</b>	<b>755,5</b>	<b>1061,89</b>	<b>227,44</b>	<b>16,13</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>10-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	0,3	1,9	60,8	177	230	39,8	1,6	№224/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	0	0	5	8	4	1	№685
3	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	
<b>Итого</b>			<b>79,2</b>	<b>70,3</b>	<b>268,7</b>	<b>2058,1</b>	<b>7,5</b>	<b>25,9</b>	<b>188,7</b>	<b>526,8</b>	<b>980,2</b>	<b>205,1</b>	<b>18,5</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>11-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	21,2	10,8	11,2	230	0,1	6	0,6	50	300	32	1,4	№374
2	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	274	0,02	0	0,06	3,6	79,3	22,8	0,7	№511
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	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	
<b>Итого</b>			<b>75,12</b>	<b>51,34</b>	<b>313,34</b>	<b>2032,45</b>	<b>7,532</b>	<b>33,4</b>	<b>50,958</b>	<b>571,1</b>	<b>1239,59</b>	<b>237,24</b>	<b>17,75</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>12-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	200/10	11,0	15,9	57,0	423,0	0,1	0,1	78,0	76,0	173,0	37,0	1,2	№315
2	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,01	12	0	8	5	3	0	№699
3	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	
<b>Итого</b>			<b>60,54</b>	<b>66,41</b>	<b>305,95</b>	<b>2096,96</b>	<b>1,072</b>	<b>76,85</b>	<b>88,482</b>	<b>561,46</b>	<b>1000,29</b>	<b>233,52</b>	<b>17,53</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>13-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	0,2	0	0	36	162	20	2	№413
2	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169	0,05	32,4	0,13	108	70,8	34,8	1,4	№534
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	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	
<b>Итого</b>			<b>68,1</b>	<b>95,49</b>	<b>296,6</b>	<b>2326,95</b>	<b>1,872</b>	<b>65,2</b>	<b>25,832</b>	<b>631,5</b>	<b>1160,49</b>	<b>283,14</b>	<b>19,68</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трёхразовым 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	
<b>14-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Ужин</b>														
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	0,3	1,9	60,8	177	230	39,8	1,6	№224/2011
2	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
3	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	
<b>Итого</b>			<b>81,8</b>	<b>77,0</b>	<b>303,9</b>	<b>2237,9</b>	<b>1,2</b>	<b>28,1</b>	<b>121,1</b>	<b>932,8</b>	<b>1219,1</b>	<b>296,9</b>	<b>17,9</b>	
<b>Всего Итого</b>			<b>1034,6</b>	<b>1022,3</b>	<b>4238,2</b>	<b>30552,1</b>	<b>44,3</b>	<b>703,1</b>	<b>1490,5</b>	<b>9274,8</b>	<b>15945,4</b>	<b>3612,6</b>	<b>276,2</b>	
<b>Средняя за 1 день</b>			<b>73,90</b>	<b>73,02</b>	<b>302,73</b>	<b>2182,29</b>	<b>3,17</b>	<b>50,22</b>	<b>106,46</b>	<b>662,48</b>	<b>1138,95</b>	<b>258,04</b>	<b>19,73</b>	

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

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