

"Разработано"

Комитет по образованию администрации  
Среднеахтубинского муниципального района

О.Н. Степанова



"Согласовано"

И.о. начальника Территориального отдела в г. Волжский, Ленинском,  
Среднеахтубинском, Николаевском, Быковском районах  
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека по Волгоградской области  
Э.Г. Резапова



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки и обеды)  
обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального  
района**

1 и 2 смена

*с учетом замечаний  
с.с. Ломоносова Е.Н.*

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального района \***

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Говядина с овощами №278К  | 200          | 21,0             | 35,0        | 27,2         | 507,4                         | 0,2        | 11,5        | 1,2        | 9,6         | 53,4                 | 66,0         | 243,8        | 3,8         | 278К        | 2016             |
| Чай с сахаром №376  | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 0,0        | 0,0         | 0,2        | 0,0         | 11,1                 | 3,9          | 0,0          | 0,4         | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          | 0,0        | 9,6         | 0,0        | 0,3         | 21,6                 | 12,2         | 14,9         | 3,0         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>25,4</b>      | <b>35,9</b> | <b>80,6</b>  | <b>749,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>21,1</b> | <b>1,4</b> | <b>10,9</b> | <b>96,5</b>          | <b>97,0</b>  | <b>296,5</b> | <b>8,1</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Суп картофельный с горохом №102   | 250          | 5,8              | 5,4         | 19,0         | 147,3                         | 0,3        | 4,6         | 0,2        | 2,5         | 37,8                 | 33,7         | 79,2         | 2,0         | 102         | 2011             |
| Котлеты рубленные из птицы №294   | 100/5        | 16,2             | 20,7        | 15,1         | 312,1                         | 0,1        | 0,6         | 0,1        | 3,2         | 21,3                 | 27,8         | 154,7        | 2,0         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203   | 180/8        | 6,6              | 6,9         | 39,9         | 247,6                         | 0,2        | 0,0         | 0,1        | 1,2         | 19,2                 | 24,6         | 65,4         | 1,4         | 203         | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349  | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 8,6                  | 1,8          | 0,0          | 0,1         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 6,5                  | 6,8          | 31,3         | 1,4         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>36,3</b>      | <b>34,2</b> | <b>142,2</b> | <b>1 017,1</b>                | <b>0,8</b> | <b>9,4</b>  | <b>0,4</b> | <b>8,7</b>  | <b>136,7</b>         | <b>127,4</b> | <b>401,5</b> | <b>9,0</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>61,7</b>      | <b>70,1</b> | <b>222,8</b> | <b>1 767,0</b>                | <b>1,1</b> | <b>30,5</b> | <b>1,8</b> | <b>19,6</b> | <b>233,2</b>         | <b>224,4</b> | <b>698,0</b> | <b>17,1</b> |             |                  |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Плов из птицы   | 200          | 20,4             | 25,3        | 36,5         | 454,9                         | 0,1        | 2,5         | 0,3        | 5,3         | 26,0                 | 45,4         | 211,7        | 2,0         | ТТК14       | -----            |
| Чай с лимоном №377  | 200/7/15     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 0,0        | 1,1         | 0,2        | 0,0         | 13,6                 | 4,6          | 1,4          | 0,4         | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>23,6</b>      | <b>25,5</b> | <b>71,0</b>  | <b>608,4</b>                  | <b>0,2</b> | <b>3,6</b>  | <b>0,5</b> | <b>6,1</b>  | <b>47,9</b>          | <b>61,9</b>  | <b>243,3</b> | <b>3,1</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88   | 250          | 1,9              | 5,1         | 9,3          | 90,5                          | 0,0        | 12,4        | 0,2        | 2,4         | 43,1                 | 22,3         | 43,6         | 0,9         | 88          | 2011             |
| Котлета рыбная (минтай) №388  | 100          | 13,7             | 9,2         | 15,9         | 199,7                         | 0,1        | 0,2         | 0,0        | 4,1         | 59,9                 | 50,2         | 207,5        | 1,6         | 388         | 2004             |
| Пюре картофельное или картофель отварной №128, 125  | 180          | 3,8              | 9,0         | 25,8         | 197,9                         | 0,2        | 12,4        | 0,0        | 0,3         | 47,0                 | 35,1         | 102,5        | 1,3         | 128, 125    | 2011             |
| Кисель из концентрата №648  | 200          | 0,1              | 0,0         | 30,7         | 126,5                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 11,7                 | 1,9          | 4,3          | 0,0         | 648         | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 30           | 1,9              | 0,3         | 12,3         | 59,4                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7         | 4,9                  | 5,1          | 23,5         | 1,1         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>26,6</b>      | <b>24,4</b> | <b>126,3</b> | <b>827,5</b>                  | <b>0,5</b> | <b>29,2</b> | <b>0,2</b> | <b>8,4</b>  | <b>209,9</b>         | <b>147,3</b> | <b>452,3</b> | <b>7,0</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>50,2</b>      | <b>49,9</b> | <b>197,3</b> | <b>1 435,9</b>                | <b>0,7</b> | <b>32,8</b> | <b>0,7</b> | <b>14,5</b> | <b>257,8</b>         | <b>209,2</b> | <b>695,6</b> | <b>10,1</b> |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального района \*

3 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг     |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |            |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая №174   | 200          | 5,6              | 9,8         | 40,6         | 273,2                         | 0,0        | 0,2         | 0,1        | 0,3        | 104,4                | 30,1         | 127,6        | 0,5        | 174         | 2011             |
| Сыр (порциями) №15  | 30           | 6,6              | 8,7         | 0,0          | 105,9                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 224,4                | 8,4          | 120,0        | 0,3        | 15          | 2011             |
| Чай с молоком №421К   | 200/10/40    | 1,3              | 1,0         | 11,8         | 61,3                          | 0,0        | 0,1         | 0,3        | 0,0        | 50,8                 | 8,7          | 28,8         | 0,5        | 421         | 2016             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8        | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7        |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>16,5</b>      | <b>19,7</b> | <b>71,9</b>  | <b>532,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,4</b> | <b>1,4</b> | <b>387,9</b>         | <b>59,1</b>  | <b>306,6</b> | <b>2,0</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |            |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1        | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4        |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82  | 250          | 2,1              | 5,0         | 13,0         | 105,8                         | 0,0        | 8,8         | 0,2        | 2,4        | 43,5                 | 26,0         | 48,5         | 1,2        | 82          | 2011             |
| Рагу из птицы   | 200          | 16,7             | 19,4        | 18,6         | 316,3                         | 0,2        | 10,0        | 0,5        | 3,6        | 29,9                 | 43,5         | 180,8        | 2,0        | ТТК16       | ----             |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342  | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,5         | 112,7                         | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,1        | 13,3                 | 4,7          | 4,0          | 0,9        | 342         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9        |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,4         | 79,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 6,5                  | 6,8          | 31,3         | 1,5        |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>27,4</b>      | <b>25,9</b> | <b>112,6</b> | <b>790,4</b>                  | <b>0,4</b> | <b>24,6</b> | <b>0,7</b> | <b>8,1</b> | <b>138,6</b>         | <b>116,7</b> | <b>343,1</b> | <b>7,9</b> |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>43,9</b>      | <b>45,6</b> | <b>184,5</b> | <b>1 322,7</b>                | <b>0,5</b> | <b>24,9</b> | <b>1,1</b> | <b>9,5</b> | <b>526,5</b>         | <b>175,8</b> | <b>649,7</b> | <b>9,9</b> |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые №268   | 100          | 16,0             | 22,1        | 14,6         | 320,6                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 3,5        | 20,1                 | 27,9         | 158,7        | 2,7         | 268         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203   | 180/8        | 6,6              | 6,9         | 39,9         | 247,6                         | 0,2        | 0,0         | 0,1        | 1,2        | 19,2                 | 24,6         | 65,4         | 1,4         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром №376  | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 0,0        | 0,0         | 0,2        | 0,0        | 11,1                 | 3,9          | 0,0          | 0,4         | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8        | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>25,7</b>      | <b>29,2</b> | <b>88,8</b>  | <b>719,4</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,0</b>  | <b>0,3</b> | <b>5,5</b> | <b>58,7</b>          | <b>68,3</b>  | <b>254,3</b> | <b>5,2</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1        | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Суп из овощей №135  | 250          | 1,8              | 3,7         | 11,0         | 85,3                          | 0,1        | 8,5         | 0,2        | 0,2        | 31,7                 | 21,4         | 48,3         | 0,9         | 135         | 2004             |
| Чахохбили   | 150          | 18,2             | 19,8        | 9,7          | 291,1                         | 0,1        | 8,6         | 0,3        | 0,7        | 64,4                 | 35,7         | 186,8        | 2,1         | ТТК15       | ----             |
| Рис отварной №304   | 180          | 4,5              | 6,5         | 46,7         | 263,1                         | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,4        | 10,4                 | 29,5         | 90,3         | 0,5         | 304         | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349  | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 8,6                  | 1,8          | 0,0          | 0,1         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8        | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 30           | 1,9              | 0,3         | 12,3         | 59,4                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,7        | 4,9                  | 5,1          | 23,5         | 1,1         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>31,6</b>      | <b>31,1</b> | <b>131,4</b> | <b>929,8</b>                  | <b>0,5</b> | <b>21,3</b> | <b>0,6</b> | <b>2,9</b> | <b>163,3</b>         | <b>126,2</b> | <b>419,8</b> | <b>6,8</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>57,3</b>      | <b>60,3</b> | <b>220,2</b> | <b>1 649,2</b>                | <b>0,8</b> | <b>21,3</b> | <b>0,9</b> | <b>8,4</b> | <b>222,0</b>         | <b>194,5</b> | <b>674,1</b> | <b>12,0</b> |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального района \***

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| Котлета рыбная (минтай) №388  | 100          | 13,7             | 9,2         | 15,9         | 199,7                         | 0,1        | 0,2         | 0,0        | 4,1         | 59,9                 | 50,2         | 207,5        | 1,6         | 388         | 2004             |  |
| Рагу из овощей №224   | 180          | 3,3              | 12,2        | 16,1         | 190,0                         | 0,1        | 14,8        | 0,6        | 0,6         | 53,8                 | 28,8         | 70,8         | 1,0         | 224         | 2004             |  |
| Чай с лимоном №377  | 200/7/15     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 0,0        | 1,1         | 0,2        | 0,0         | 13,6                 | 4,6          | 1,4          | 0,4         | 377         | 2011             |  |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>20,9</b>      | <b>21,7</b> | <b>71,3</b>  | <b>566,1</b>                  | <b>0,3</b> | <b>16,1</b> | <b>0,8</b> | <b>5,7</b>  | <b>137,7</b>         | <b>98,5</b>  | <b>317,5</b> | <b>3,9</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88   | 250          | 1,9              | 5,1         | 9,3          | 90,5                          | 0,0        | 12,4        | 0,2        | 2,4         | 43,1                 | 22,3         | 43,6         | 0,9         | 88          | 2011             |  |
| Плов из птицы   | 200          | 20,4             | 25,3        | 36,5         | 454,9                         | 0,1        | 2,5         | 0,3        | 5,3         | 26,0                 | 45,4         | 211,7        | 2,0         | ТТК14       | ----             |  |
| Кисель из концентрата №648  | 200          | 0,1              | 0,0         | 30,7         | 126,5                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 11,7                 | 1,9          | 4,3          | 0,0         | 648         | 2004             |  |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |  |
| Хлеб пеклеванный  | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 6,5                  | 6,8          | 31,3         | 1,4         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>30,1</b>      | <b>31,6</b> | <b>125,3</b> | <b>904,6</b>                  | <b>0,4</b> | <b>29,0</b> | <b>0,2</b> | <b>4,9</b>  | <b>160,4</b>         | <b>117,2</b> | <b>367,4</b> | <b>7,3</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>51,0</b>      | <b>53,3</b> | <b>196,6</b> | <b>1 470,7</b>                | <b>0,7</b> | <b>45,1</b> | <b>1,0</b> | <b>10,6</b> | <b>298,1</b>         | <b>215,7</b> | <b>684,9</b> | <b>11,2</b> |             |                  |  |

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| Запеканка рисовая с творогом со сметаной  | 200/10       | 11,9             | 10,1        | 61,1         | 382,2                         | 0,0        | 0,1          | 0,0        | 0,4         | 72,8                 | 41,2         | 177,2        | 1,2         | ТТК18       | ----             |  |
| Кофейный напиток на молоке №692   | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 0,0        | 0,1          | 0,0        | 0,0         | 65,1                 | 17,9         | 61,4         | 0,7         | 692         | 2004             |  |
| Масло сливочное №96   | 5            | 0,0              | 3,5         | 0,1          | 32,1                          | 0,0        | 0,0          | 0,0        | 0,1         | 1,0                  | 0,0          | 1,2          | 0,0         | 96          | 2004             |  |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>17,9</b>      | <b>15,2</b> | <b>111,4</b> | <b>652,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,0</b> | <b>1,5</b>  | <b>149,3</b>         | <b>74,0</b>  | <b>277,6</b> | <b>2,8</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2          | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |  |
| Суп картофельный с горохом №102   | 250          | 5,8              | 5,4         | 19,0         | 147,3                         | 0,3        | 4,6          | 0,2        | 2,5         | 37,8                 | 33,7         | 79,2         | 2,0         | 102         | 2011             |  |
| Говядина с овощами №278К  | 200          | 21,0             | 35,0        | 27,2         | 507,4                         | 0,2        | 11,5         | 1,2        | 9,6         | 53,4                 | 66,0         | 243,8        | 3,8         | 278К        | 2016             |  |
| Напиток из плодов шиповника №388  | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0,0        | 80,0         | 0,0        | 0,8         | 19,2                 | 4,9          | 3,1          | 0,5         | 388         | 2011             |  |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |  |
| Хлеб пеклеванный  | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,9         | 6,5                  | 6,8          | 31,3         | 1,4         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>35,2</b>      | <b>41,9</b> | <b>115,2</b> | <b>985,5</b>                  | <b>0,7</b> | <b>100,3</b> | <b>1,4</b> | <b>14,7</b> | <b>160,2</b>         | <b>144,1</b> | <b>428,3</b> | <b>9,8</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>53,1</b>      | <b>57,1</b> | <b>226,6</b> | <b>1 638,1</b>                | <b>0,8</b> | <b>100,5</b> | <b>1,4</b> | <b>16,2</b> | <b>309,5</b>         | <b>218,1</b> | <b>705,9</b> | <b>12,6</b> |             |                  |  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального района \***

7 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175   | 200          | 5,4              | 6,6         | 34,7         | 220,3                         | 0,1        | 0,2         | 0,0        | 0,3        | 104,7                | 29,6         | 121,6        | 0,7         | 175         | 2011             |
| Сыр (порциями) №15  | 30           | 6,6              | 8,7         | 0,0          | 105,9                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,3        | 224,4                | 8,4          | 120,0        | 0,3         | 15          | 2011             |
| Чай с молоком №421К   | 200/10/40    | 1,3              | 1,0         | 11,8         | 61,3                          | 0,0        | 0,1         | 0,3        | 0,0        | 50,8                 | 8,7          | 28,8         | 0,5         | 421         | 2016             |
| Хлеб пшеничный  | 60           | 4,4              | 0,5         | 29,2         | 137,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,2        | 12,5                 | 17,9         | 45,4         | 1,1         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>17,7</b>      | <b>16,8</b> | <b>75,7</b>  | <b>525,3</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,3</b> | <b>1,8</b> | <b>392,4</b>         | <b>64,6</b>  | <b>315,8</b> | <b>2,6</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1        | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103   | 250          | 2,8              | 2,9         | 19,9         | 117,6                         | 0,1        | 6,6         | 0,2        | 1,4        | 24,7                 | 26,2         | 60,6         | 1,1         | 103         | 2011             |
| Тефтели с рисом №307К   | 100          | 12,5             | 9,6         | 14,1         | 191,6                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,8                  | 18,4         | 114,8        | 1,6         | 307         | 2016             |
| Пюре картофельное или картофель отварной №128, 125  | 180          | 3,8              | 9,0         | 25,8         | 197,9                         | 0,2        | 12,4        | 0,0        | 0,3        | 47,0                 | 35,1         | 102,5        | 1,3         | 128, 125    | 2011             |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342  | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,5         | 112,7                         | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,1        | 13,3                 | 4,7          | 4,0          | 0,9         | 342         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8        | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| Хлеб пеклеванный  | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 6,5                  | 6,8          | 31,3         | 1,4         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>27,0</b>      | <b>22,9</b> | <b>136,1</b> | <b>852,5</b>                  | <b>0,5</b> | <b>24,8</b> | <b>0,2</b> | <b>4,0</b> | <b>143,6</b>         | <b>123,9</b> | <b>384,1</b> | <b>8,4</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>44,7</b>      | <b>39,7</b> | <b>211,8</b> | <b>1 377,8</b>                | <b>0,7</b> | <b>25,1</b> | <b>0,5</b> | <b>5,8</b> | <b>536,0</b>         | <b>188,5</b> | <b>699,9</b> | <b>11,0</b> |             |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Фрикадельки мясные с соусом №280/330  | 100/30       | 15,5             | 21,0        | 16,4         | 316,9                         | 0,0        | 0,3         | 0,0        | 4,6         | 39,3                 | 22,2         | 145,3        | 2,0         | 280/330     | 2011             |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К  | 180          | 7,4              | 5,7         | 33,4         | 213,9                         | 0,2        | 0,0         | 0,0        | 0,6         | 18,5                 | 109,2        | 162,6        | 3,6         | 341         | 2016             |
| Чай с лимоном №377  | 200/7/15     | 0,2              | 0,0         | 15,1         | 61,9                          | 0,0        | 1,1         | 0,2        | 0,0         | 14,0                 | 4,9          | 1,4          | 0,5         | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>26,8</b>      | <b>27,0</b> | <b>89,2</b>  | <b>707,5</b>                  | <b>0,3</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>6,2</b>  | <b>82,2</b>          | <b>151,2</b> | <b>347,1</b> | <b>7,0</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82  | 250          | 2,1              | 5,0         | 13,0         | 105,8                         | 0,0        | 8,8         | 0,2        | 2,4         | 43,5                 | 26,0         | 48,5         | 1,2         | 82          | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами   | 200          | 16,7             | 22,4        | 14,4         | 328,4                         | 0,2        | 6,3         | 0,4        | 3,6         | 31,9                 | 35,7         | 169,9        | 1,7         | ТТК17       | ----             |
| Компот из смеси сухофруктов №349  | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 8,6                  | 1,8          | 0,0          | 0,1         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |
| Хлеб пеклеванный  | 50           | 3,1              | 0,5         | 20,5         | 99,0                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1         | 8,1                  | 8,5          | 39,1         | 1,9         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>27,8</b>      | <b>28,8</b> | <b>104,4</b> | <b>787,0</b>                  | <b>0,4</b> | <b>19,3</b> | <b>0,6</b> | <b>8,2</b>  | <b>168,1</b>         | <b>139,3</b> | <b>446,7</b> | <b>8,9</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>54,6</b>      | <b>55,8</b> | <b>193,6</b> | <b>1 494,5</b>                | <b>0,7</b> | <b>20,7</b> | <b>0,8</b> | <b>14,4</b> | <b>250,3</b>         | <b>290,5</b> | <b>793,8</b> | <b>15,9</b> |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального района \*

9 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |            |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг      | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |            |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Тефтели с рисом №307К   | 100          | 12,5             | 9,6         | 14,1         | 191,6                         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,4         | 8,8                  | 18,4         | 114,8        | 1,6         | 307         | 2016             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203   | 180/8        | 6,6              | 6,9         | 39,9         | 247,6                         | 0,2        | 0,0        | 0,1        | 1,2         | 19,2                 | 24,6         | 65,4         | 1,4         | 203         | 2011             |
| Соус томатный 30г №363К   | 30           | 0,2              | 0,7         | 1,5          | 13,2                          | 0,0        | 0,4        | 0,0        | 0,0         | 2,8                  | 1,7          | 3,3          | 0,0         | 363         | 2016             |
| Чай с сахаром №376  | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 0,0        | 0,0        | 0,2        | 0,0         | 11,1                 | 3,9          | 0,0          | 0,4         | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>22,4</b>      | <b>17,4</b> | <b>89,8</b>  | <b>603,6</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,4</b> | <b>0,3</b> | <b>2,4</b>  | <b>50,2</b>          | <b>60,5</b>  | <b>213,7</b> | <b>4,1</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |            |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2        | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Суп картофельный с горохом №102   | 250          | 5,8              | 5,4         | 19,0         | 147,3                         | 0,3        | 4,6        | 0,2        | 2,5         | 37,8                 | 33,7         | 79,2         | 2,0         | 102         | 2011             |
| Котлеты рубленные из птицы №294   | 100/5        | 16,2             | 20,7        | 15,1         | 312,1                         | 0,1        | 0,6        | 0,1        | 3,2         | 21,3                 | 27,8         | 154,7        | 2,0         | 294         | 2011             |
| Каша пшеничная рассыпчатая №302   | 180          | 7,5              | 5,1         | 46,4         | 260,6                         | 0,2        | 0,0        | 0,0        | 1,3         | 35,3                 | 39,1         | 175,1        | 3,0         | 302         | 2011             |
| Кисель из концентрата №648  | 200          | 0,1              | 0,0         | 30,7         | 126,5                         | 0,0        | 0,0        | 0,0        | 0,0         | 11,7                 | 1,9          | 4,3          | 0,0         | 648         | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | 0,1        | 0,0        | 0,0        | 0,9         | 6,5                  | 6,8          | 31,3         | 1,4         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>37,3</b>      | <b>32,4</b> | <b>160,0</b> | <b>1 079,2</b>                | <b>0,8</b> | <b>9,4</b> | <b>0,3</b> | <b>8,8</b>  | <b>155,9</b>         | <b>142,0</b> | <b>515,5</b> | <b>10,5</b> |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>59,7</b>      | <b>49,8</b> | <b>249,8</b> | <b>1 682,8</b>                | <b>1,1</b> | <b>9,8</b> | <b>0,6</b> | <b>11,2</b> | <b>206,1</b>         | <b>202,5</b> | <b>729,2</b> | <b>14,6</b> |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Котлета рыбная (минтай) №388  | 100          | 13,7             | 9,2         | 15,9         | 199,7                         | 0,1        | 0,2         | 0,0        | 4,1         | 59,9                 | 50,2         | 207,5        | 1,6         | 388         | 2004             |
| Рис отварной №304   | 180          | 4,5              | 6,5         | 46,7         | 263,1                         | 0,1        | 0,0         | 0,1        | 0,4         | 10,4                 | 29,5         | 90,3         | 0,5         | 304         | 2011             |
| Чай с молоком №421К   | 200/10/40    | 1,3              | 1,0         | 11,8         | 61,3                          | 0,0        | 0,1         | 0,3        | 0,0         | 50,8                 | 8,7          | 28,8         | 0,5         | 421         | 2016             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>22,5</b>      | <b>16,9</b> | <b>93,9</b>  | <b>616,0</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,3</b>  | <b>0,4</b> | <b>5,3</b>  | <b>129,4</b>         | <b>100,3</b> | <b>356,8</b> | <b>3,3</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88   | 250          | 1,9              | 5,1         | 9,3          | 90,5                          | 0,0        | 12,4        | 0,2        | 2,4         | 43,1                 | 22,3         | 43,6         | 0,9         | 88          | 2011             |
| Рагу из птицы   | 200          | 16,7             | 19,4        | 18,6         | 316,3                         | 0,2        | 10,0        | 0,5        | 3,6         | 29,9                 | 43,5         | 180,8        | 2,0         | ТТК16       | -----            |
| Компот из свежих плодов (яблок) №342  | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,5         | 112,7                         | 0,0        | 1,6         | 0,0        | 0,1         | 13,3                 | 4,7          | 4,0          | 0,9         | 342         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 50           | 3,1              | 0,5         | 20,5         | 99,0                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,1         | 8,1                  | 8,5          | 39,1         | 1,9         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>27,8</b>      | <b>26,1</b> | <b>113,0</b> | <b>794,9</b>                  | <b>0,4</b> | <b>28,2</b> | <b>0,7</b> | <b>8,3</b>  | <b>139,8</b>         | <b>114,7</b> | <b>346,0</b> | <b>8,0</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>50,3</b>      | <b>43,0</b> | <b>206,9</b> | <b>1 410,9</b>                | <b>0,7</b> | <b>28,5</b> | <b>1,1</b> | <b>13,6</b> | <b>269,2</b>         | <b>215,0</b> | <b>702,8</b> | <b>11,3</b> |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального района \*

11 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Чахохбили   | 100          | 12,1             | 13,2        | 6,7          | 194,5                         | 0,1        | 5,8          | 0,0        | 0,5         | 42,8                 | 23,8         | 124,5        | 1,5         | ТТК15       | ----             |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К  | 180          | 7,4              | 5,7         | 33,4         | 213,9                         | 0,2        | 0,0          | 0,0        | 0,6         | 18,5                 | 109,2        | 162,6        | 3,6         | 341         | 2016             |
| Чай с лимоном №377  | 200/7/15     | 0,2              | 0,0         | 15,1         | 61,9                          | 0,0        | 1,1          | 0,2        | 0,0         | 14,0                 | 4,9          | 1,4          | 0,5         | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 150          | 0,6              | 0,6         | 14,3         | 68,4                          | 0,0        | 9,6          | 0,0        | 0,3         | 21,6                 | 12,2         | 14,9         | 3,0         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>24,0</b>      | <b>19,8</b> | <b>93,8</b>  | <b>653,5</b>                  | <b>0,4</b> | <b>16,5</b>  | <b>0,2</b> | <b>2,4</b>  | <b>107,3</b>         | <b>165,0</b> | <b>341,2</b> | <b>9,5</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |              |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2          | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82  | 250          | 2,1              | 5,0         | 13,0         | 105,8                         | 0,0        | 8,8          | 0,2        | 2,4         | 43,5                 | 26,0         | 48,5         | 1,2         | 82          | 2011             |
| Плов из птицы   | 200          | 20,4             | 25,3        | 36,5         | 454,9                         | 0,1        | 2,5          | 0,3        | 5,3         | 26,0                 | 45,4         | 211,7        | 2,0         | ТТК14       | ----             |
| Напиток из плодов шиповника №388  | 200          | 0,7              | 0,3         | 20,2         | 98,1                          | 0,0        | 80,0         | 0,0        | 0,8         | 19,2                 | 4,9          | 3,1          | 0,5         | 388         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 30           | 1,9              | 0,3         | 12,3         | 59,4                          | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,7         | 4,9                  | 5,1          | 23,5         | 1,1         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>30,3</b>      | <b>31,7</b> | <b>114,3</b> | <b>871,7</b>                  | <b>0,3</b> | <b>95,5</b>  | <b>0,5</b> | <b>10,1</b> | <b>136,9</b>         | <b>114,1</b> | <b>357,7</b> | <b>6,9</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>54,3</b>      | <b>51,5</b> | <b>208,1</b> | <b>1 525,2</b>                | <b>0,7</b> | <b>112,0</b> | <b>0,7</b> | <b>12,5</b> | <b>244,2</b>         | <b>279,1</b> | <b>698,9</b> | <b>16,4</b> |             |                  |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Птица, тушенная в соусе с овощами   | 200          | 16,8             | 22,6        | 14,4         | 329,6                         | 0,2        | 6,3         | 0,4        | 3,6         | 32,3                 | 35,8         | 170,1        | 1,7         | ТТК17       | ----             |
| Кофейный напиток на молоке №692   | 200          | 2,3              | 1,3         | 25,9         | 123,5                         | 0,0        | 0,1         | 0,0        | 0,0         | 65,1                 | 17,9         | 61,4         | 0,7         | 692         | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,0         | 10,4                 | 14,9         | 37,8         | 0,9         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>22,8</b>      | <b>24,2</b> | <b>64,6</b>  | <b>567,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>6,4</b>  | <b>0,4</b> | <b>4,6</b>  | <b>107,8</b>         | <b>68,6</b>  | <b>269,3</b> | <b>3,3</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |              |             |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 2,2              | 0,6         | 12,8         | 61,6                          | 0,0        | 4,2         | 0,0        | 0,1         | 35,0                 | 20,8         | 40,7         | 1,4         |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103   | 250          | 2,8              | 2,9         | 19,9         | 117,6                         | 0,1        | 6,6         | 0,2        | 1,4         | 24,7                 | 26,2         | 60,6         | 1,1         | 103         | 2011             |
| Зразы рыбные рубленые №237  | 100/5        | 11,9             | 17,3        | 14,7         | 262,5                         | 0,1        | 0,9         | 0,0        | 6,3         | 40,2                 | 41,8         | 178,4        | 1,5         | 237         | 2011             |
| Рис припущенный с томатом №513  | 180          | 4,8              | 4,8         | 47,3         | 252,9                         | 0,1        | 2,0         | 0,0        | 0,5         | 16,0                 | 34,7         | 94,0         | 0,8         | 513         | 2004             |
| Компот из изюма №348  | 200          | 0,5              | 0,1         | 27,4         | 112,6                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 23,0                 | 9,4          | 23,2         | 0,5         | 348         | 2011             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 8,3                  | 11,9         | 30,2         | 0,7         |             |                  |
| Хлеб пеклеваный   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 6,5                  | 6,8          | 31,3         | 1,4         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |              | <b>27,7</b>      | <b>26,3</b> | <b>158,1</b> | <b>978,3</b>                  | <b>0,5</b> | <b>13,7</b> | <b>0,2</b> | <b>10,0</b> | <b>153,7</b>         | <b>151,6</b> | <b>458,4</b> | <b>7,4</b>  |             |                  |
| <b>Всего:</b>   |              | <b>50,5</b>      | <b>50,5</b> | <b>222,7</b> | <b>1 546,2</b>                | <b>0,8</b> | <b>20,1</b> | <b>0,6</b> | <b>14,6</b> | <b>261,5</b>         | <b>220,2</b> | <b>727,7</b> | <b>10,7</b> |             |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Среднеахтубинского муниципального района \*

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ (ЗАВТРАКИ)**

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал    | С    |
|----------------------------|-------|-------|---------|---------|------|
| Итого за период            | 266,2 | 269,3 | 1 002,0 | 7 502,5 | 66,6 |
| Среднее значение за период | 22,2  | 22,4  | 83,5    | 625,2   | 5,6  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ (ОБЕДЫ)**

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал     | С     |
|----------------------------|-------|-------|---------|----------|-------|
| Итого за период            | 365,2 | 357,3 | 1 538,9 | 10 818,5 | 404,7 |
| Среднее значение за период | 30,4  | 29,8  | 128,2   | 901,5    | 33,7  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал     | С     |
|----------------------------|-------|-------|---------|----------|-------|
| Итого за период            | 631,4 | 626,6 | 2 540,9 | 18 321,0 | 471,3 |
| Среднее значение за период | 52,6  | 52,2  | 211,7   | 1526,8   | 39,3  |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

\* Меню действует с 01.09.2020 года