



И.А.Зорина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ с 12-18 лет на 2024-2025г

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ
СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:12-18ЛЕТ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	181	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (Тех.к.181)	250	7,3	8	25	305	1	75,2	0,2	0,2	162,1	200,3	52,6	1,4
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Тех.к.11)	60	7,1	10,2	13,6	180	1,1	178	0,3	0	270,5	155	19,4	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ(Тех.к.433)	200	2,9	22	16	108,25	1,2	15,9	0	0	104,9	84,7	20,2	0,5
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	30	1,9	0,3	11,6	55	0	15	0,1	0,1	4,9	23,5	5,1	1,1
2008	503	МАНДАРИН**8	100	0,8	0	7,8	33	15,2	18	0,2	0	31,5	15,3	9,9	0,1
Итого за прием пищи:			640	20	40,5	74	679,4	18,5	302,1	0,8	0,3	573,9	478,8	107,2	3,9
Обед															
2008	121	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ (Тех.к.121)	250	5,5	3,2	21,9	145,6	6,6	161,8	0,4	0,1	54	55,2	20,3	1,5
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Тех.к.331)	180	5,7	4,9	38,5	236,6	1,2	29,8	0,4	0,1	11,6	50,9	9,2	1,2
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (Тех.к.272)	100	13,8	5,5	14,7	247	1,2	25	0,3	0,1	20,2	36,7	17,3	0,1
2008	520	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ **	100	0,4	0	1,3	7	5	4,8	0	0	12,2	22,4	4,6	0,3
2008	436	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0	22,1	24,0	1,5	10	0	0	12,5	1,9	2	0,1
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	42	2,7	0,4	16,2	77	0	0	0,1	0,1	6,8	32,9	7,2	1,5
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	80	5,2	0,7	25,5	150,6	0	0	0	0,1	6,3	20,2	1,4	0,3
Итого за прием пищи:			952	34	14,7	155,6	952,65	21,5	237,4	0,1	0,5	145,1	235,1	72,8	7
Всего за день:				54	55,2	229,6	1632,05	40	539,5	0,9	0,8	719	713,9	180	10,9

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
Сок****- допускается выдача иных соков фруктовых и овощных
Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий



Утверждаю

И.А.Зорина

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ ВТОРОЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	193	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ /тех.к.193/	200	6,2	9,8	46,1	276,0	25	58,4	0,1	0	55,2	109,7	23,2	1
2008															
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ /тех.к.1/	75	2,3	11,7	13,8	155	5,5	88,5	0,1	0	77	25,9	8,9	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (Тех.к.431)	222	0,1	0	14	55,1	1,1	0,1	0	0	14,4	8,8	6,3	0,8
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	75	4,1	0,6	24,1	118,4	0	0	0	0,1	5	15,8	3,5	0,3
Итого за прием пищи:			572	12,7	22,1	98	610,65	31,6	147	0,2	0,1	151,6	160,2	41,9	2,6
Обед															
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	260	3,5	4,7	10	86,3	12,1	206,8	0,2	0	57,7	45,7	22,3	1,1
2008	240	СОСИСКИ РЫБНЫЕ (Тех.к.240)	100	14	12,7	15,6	225,1	0,2	18,4	0,2	0,1	122	145,3	20,1	0,8
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Тех.к.323)	180	9,6	6,5	48,2	285	0	34	0	0,3	130	127,3	55,2	4,2
2008	521	ПОМИДОР **	100	0,4	0,1	1,2	6,8	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (Тех.к.438)	200	0,2	0	15,9	102,1	1,6	1,6	0,1	0	13	4	4,4	0,8
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	42	2,7	0,4	16,2	77,1	0	0	0,1	0,1	6,8	32,9	7,2	1,5
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	70	5,2	0,7	30,7	150,6	0	0	0	0,1	6,3	20,2	4,4	0,4
Итого за прием пищи:			952	35,6	25,1	137,8	941,35	13,9	260,8	0,6	0,6	335,8	375,4	113,6	8,8
Всего за день:				48,3	47,2	235,8	1552	45,5	407,8	0,8	0,7	487,4	535,6	155,5	11,4

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
 Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
 Сок****- допускаются выдача иных соков фруктовых и овощных
 Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

МОУ "СОШ №6"



НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ ТРЕТИЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Завтрак																
2008	298	КОТЛЕТА "МОСКОВСКАЯ" (Тех.к.298)	75	10,7	9,7	7,8	150	0	0	0,2	0	111	106	15	1,7	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Тех.к.335)	180	5	10,1	22,3	168,4	12,3	45,2	0	0,2	142	100,2	35	1,5	
2008	405	НАПИТОК ИЗ КЛУБНИКИ (Тех.к.405)	200	0,3	0	15,2	94,6	6,2	0	0	0,2	158,2	5,3	5,8	0,3	
2008		ВАФЛИ***	50	1,3	2,1	25,2	158,3	0	1,3	0	0	6,7	15,1	4,2	0,6	
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	21,9	107,6	0	0	0	0,1	4,5	14,4	3,2	0,3	
Итого за прием пищи:			555	21,1	22,4	92,4	678,9	18,5	46,5	0,2	0,5	422,4	241	63,2	4,4	
Обед																
2008	520	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	60	0,5	0	1,8	9	0	0	0	0	0	0	0	0	
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260	2,6	5,8	15	143,4	6,8	144,5	0	0,1	44,1	85,2	18,3	10,2	
2008	306	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	5,5	8,9	11,3	185	11,4	135,8	0,1	0	142	112	19,2	1,7	
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,5	4,2	45	168,4	12,3	65,2	0,1	0,2	44,3	100,2	35	1,5	
2008	414	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200	3,4	0,4	16,2	77,1	0	0	0	0,1	6,8	32,9	7,2	1,5	
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	42	4,1	0,4	17,5	90,4	0	0	1,1	0,12	14,6	23,1	4,2	0,6	
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	30	1,9	0,3	10,6	55,1	0	0	0	0,08	16,4	47	3,2	0,6	
2008	пр.	ЯБЛОКО **	120	0,5	0,5	11,8	50,5	0,6	44	0	0	248	84	24	0,2	
Итого за прием пищи:			992	21,5	20	117,4	728,4	30,5	345,5	1,3	0,6	268,2	400,4	87,1	16,1	
Всего за день:					42,6	42,4	209,8	1407,3	49	392	1,5	1,1	690,6	641,4	150,3	20,5

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
 Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
 Сок****- допускаются выдача иных соков фруктовых и овощных
 Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

Утверждаю
И.А.Зорина

Директор школы
МОУ
«СОШ №6»

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ
СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ,МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ /тех.к.184/	250	10,2	20,3	40,4	385	12,2	68,6	0,3	0,1	152	255,5	39,4	1
2008															
	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ/тех.к.213/	40	4,9	4,4	0,3	60,2	0	84,4	0,1	0,1	120,1	170,1	4,4	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (Тех.к.430)	215	0	0	13,7	53,9	0	0	0	0	8,3	7,4	5,3	0,7
2008	501	ЯБЛОКО***	100	0,5	0	13,6	54,6	5,3	5,3	0,1	0	19	13,1	9,5	2,6
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	80	3,8	0,5	21,9	120	0	0	0	0,1	2,2	14,4	3,2	0,3
Итого за прием пищи:			685	19,4	25,2	89,9	676,05	17,5	158,3	0,5	0,3	301,6	460,5	61,8	5,5
Обед															
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ И СМЕТАНОЙ(Тех.к.94)	260	5,6	10,8	14,2	151	8	173,3	0,1	0,1	110	96,3	24	1,4
2008	308	КУРА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (Тех.к.308)	125	15,2	12,5	6,5	123	6,2	148	0,1	0	106,2	14,8	45,2	1,3
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (Тех.к.181)	180	4,3	4,7	41,8	245	5	48,2	0,1	0,2	170,1	90	29,6	0,6
2008	399	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,3	0	24,3	96,7	4,8	2,6	0	0	17	4,9	4,6	0
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	42	2,7	0,4	16,2	77,1	0	0	0,1	0,1	6,8	32,9	7,2	1,5
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	70	5,2	0,7	30,7	150,6	0	0	0	0,1	6,3	20,2	4,4	0,4
2008	24	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (Тех.к.24)**	100	1,8	5,6	9,8	105	4	1,6	0	0	37,5	40,7	20,2	1,3
Итого за прием пищи:			977	33,3	29,1	133,7	955,14	24	372,1	0,4	0,5	416,4	259,1	115	5,2
Всего за день:				52,7	54,3	223,6	1631,19	41,5	530,4	0,9	0,8	718	719,6	176,8	10,7

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
Сок****- допускается выдача иных соков фруктовых и овощных
Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий
МОУ "СОШ №6"

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ ПЯТЫЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ



И.А.Зорина

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	298	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	20,1	12,7	10	187,5	0	0	0,1	0	92	135,7	23,9	1,4
2008	14	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	30	0,1	10,9	0,2	99,2	0	88,5	0,2	0,1	1,8	2,9	0	0
2008	432	КОФЕ СО СГУЩ. МОЛОКОМ (Тех.к.432)	200	0,1	1,5	19,6	95,8	0,1	7,1	0	0	62,1	46,9	11,5	0,2
2008	501	ЯБЛОКО***	100	0,5	0	13,6	54,6	5,3	5,3	0,1	0	19	13,1	9,5	2,6
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	90	5,5	0,6	26,3	145	0	0	0	0,1	5,4	17,3	3,8	0,4
Итого за прием пищи:			570	26,3	25,7	69,7	680	5,4	100,9	0,4	0,2	180,3	215,9	48,7	4,6
Обед															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,5	8,9	18,6	168,9	6,7	173,8	0,1	0,1	35,2	100,3	28	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Тех.к.335)	180	5,5	8,9	11,3	185	11,4	135,8	0,1	0	142	112	19,2	1,7
2008	285	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	100	3,5	4,2	45	168,4	12,3	65,2	0,1	0,2	44,3	100,2	35	1,5
2008	521	ПОМИДОР ***	100	0,4	0,1	1,2	6,8	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	200	5,5	6,25	27	197,5	5	55	0,1	0,075	302,5	135	37,5	0,25
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	42	2,7	0,4	16,2	77,1	0	0	0	0,1	6,8	32,9	7,2	0,5
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	70	5,2	0,7	30,7	150,6	0	0	0	0,1	6,3	20,2	4,4	0,4
Итого за прием пищи:			942	28,3	29,45	150	956,25	35,4	429,8	0,4	0,575	537,1	500,6	131,3	5,95
Всего за день:				54,6	55,15	219,7	1636,25	40,8	530,7	0,8	0,775	717,4	716,5	180	10,55

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
 Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
 Сок****- допускаются выдача иных соков фруктовых и овощных
 Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

МОУ "СОШ №6"

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ ПЕРВЫЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	183	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (Тех.к.183)	250	8,2	13,3	32,4	276,7	0,2	65,7	0,1	0,2	168,2	155	65,7	1,8
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Тех.к.11)	70	9,2	9,7	13,6	180,2	8,4	78,2	0,1	0	270,5	133	19,4	0,8
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	60	4,5	0,6	26,3	129,1	0	0	0	0,1	5,4	17,3	3,8	0,4
2008	432	КОФЕ СО СГУЩ. МОЛОКОМ (Тех.к.432)	200	1,3	1,5	19,6	95,8	0,1	7,1	0	0	62,1	46,9	11,5	0,2
Итого за прием пищи:			580	23,2	25,1	91,9	682,55	8,7	151	0,2	0,3	506,2	352,2	100,4	3,2
Обед															
2008	95	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	260	5,6	8,8	16,1	157,8	12,5	174,2	0,3	0,1	58,5	75,2	19,2	1,6
2008	272	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	150	12,5	15,5	7,1	215,5	8,5	180,3	0,1	0	85,2	110,2	21,8	2,1
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (Тех.к.181)	180	4,3	4,7	41,8	226	8,5	28,3	0,1	0,1	29,3	90	19,8	0,6
2008	401	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,41	0	25,16	98	0	0	0	0,15	18,6	29,61	0,42	0,3
2008	501	ЯБЛОКО***	100	0,2	0	5,5	21,9	2,1	2,1	0,1	0	7,6	5,2	3,8	1,1
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	42	2,7	0,4	16,2	77,1	0	0	0,1	0,1	6,8	32,9	7,2	1,5
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	70	5,2	0,7	30,7	150,6	0	0	0	0,1	6,3	20,2	4,4	0,4
Итого за прием пищи:			1002	30,91	30,1	142,56	950,75	31,6	384,9	0,7	0,55	212,3	363,31	76,62	7,6
Всего за день:				54,11	55,2	234,46	1633,3	40,3	535,9	0,9	0,85	718,5	715,51	177,02	10,8

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
 Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
 Сок****- допускаются выдача иных соков фруктовых и овощных
 Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

МОУ "СОШ №6"



НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ДЕНЬ ВТОРОЙ
СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ

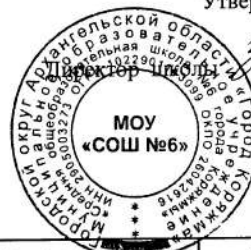
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184/15	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ, С ПОВИДЛОМ	180	13,6	23,3	36,4	265,1	0,2	68,5	0,2	0	119,3	250,2	36,2	2,3
2008	435	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	20	53,9	0	0	0	0	11,6	4,3	1,9	0
2008	506	ГРУША***	130	0,5	0,4	11,4	49,5	2,1	1,8	0,1	0	20	16,5	12,6	0,1
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	60	4,5	0,6	26,3	129,1	0	0	0	0,1	5,4	17,3	3,8	0,4
Итого за прием пищи:			570	18,6	24,3	94,1	497,6	2,3	70,3	0,3	0,1	156,3	288,3	54,5	2,8
Обед															
2008	76	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5,4	9,2	14,8	156,15	7,4	181,4	0,1	0,1	51,6	84	16,9	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (Тех.к.335)	180	4,9	5,1	28,5	168,4	11,3	98,4	0,2	0,244	144,3	120,3	35	1,5
2008	364	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	100	0,4	2,1	3	205	0,8	88,5	0,1	0	3,4	6,5	3	0,1
2008	521	САЛАТ ИЗ ПОМИДОР**	100	8	4,8	2,9	75,2	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	439	КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК (Тех.к.439)	200	0,4	0	22,2	105,3	5	0	0	0,02	19	16	12	2,3
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	45	2,8	0,4	17	80,7	0	0	0,1	0,1	7,1	34,5	7,6	1,6
2008	503	МАНДАРИН***	125	0,9	0	8,6	40,7	10,2	8,9	0	0,1	35	17	11	0,1
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	70	5,2	0,7	30,7	150,6	0	0	0	0,1	6,3	20,2	4,4	0,4
Итого за прием пищи:			1070	28	22,3	127,7	978,2	34,7	377,2	0,5	0,664	266,7	298,5	89,9	7,6
Всего за день:				46,6	46,6	221,8	1475,8	37	447,5	0,8	0,764	423	586,8	144,4	10,4

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
Сок****- допускается выдача иных соков фруктовых и овощных
Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

МОУ "СОШ №6"

Утверждаю

И.А.Зорина



НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ ТРЕТИЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	260	20,2	27,3	33,3	453,2	0,3	97	0,1	0	270,9	196	25	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (Тех.к.430)	215	0	0	13,7	53,9	0	0	0	0	10,3	7,4	5,3	0,7
2008	506	ГРУША***	100	0,5	0,4	11,4	45	2,1	1,8	0,15	0	20	16,5	12,6	0,1
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	85	4,5	0,6	26,3	129,1	0	0	0	0,1	5,4	17,3	3,8	0,4
Итого за прием пищи:			560	25,2	28,3	84,7	683,55	2,4	98,8	0,25	0,1	306,6	237,2	46,7	2
Обед															
2008	76	БОРЩ С В.КАПУСТЫ,КАРТОФЕЛЯ СО СМЕТАНОЙ	260	5,4	7,4	11	125,8	14,4	216,1	0,11	0	73,2	63	28,2	1,8
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	10,3	15,6	0	125,5	0	0	1,67	0,11	0,22	168	153,89	14,22
2008	133	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	5,3	28,8	175,2	14,7	156	0,1	0,3	31	85	26	2
2008	ПР	СОК В АСОРТИМЕНТЕ	200	1	0	16,6	68,4	0	0	0	0,03	12,6	12,6	7,2	1
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	42	2,7	0,4	16,2	75,1	0	0	0,1	0,1	6,8	32,9	7,2	1,5
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	75	5,6	0,8	32,9	161,4	0	0	0	0,1	6,8	21,6	4,8	0,5
2008	523	ОГУРЕЦ**	80	1,1	0,1	2,4	14,4	1,6	0	0,1	0	7,2	22,3	7,6	0,3
Итого за прием пищи:			937	29,9	29,6	107,9	747,95	30,7	372,1	2,08	0,64	137,82	405,4	234,89	21,32
Всего за день:				55,1	57,9	192,6	1431,5	33,1	470,9	2,33	0,74	444,42	642,6	281,59	23,32

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
 Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
 Сок****- допускаются выдача иных соков фруктовых и овощных
 Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

МОУ "СОШ №6"



И.А.Зорина

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ

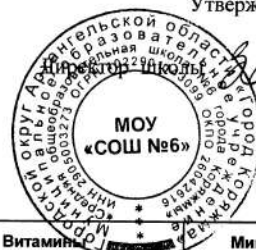
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	185	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	7,4	10,2	32,8	246	0,2	59,7	0,3	0,1	233,5	188	36	1,6
2008	521	ПОМИДОР***	100	0,5	0,2	1,3	22	0	0	0,1	0	0	0	0	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (Тех.к.1)	40/30	3	29	13,9	230,0	0	118	0,01	0	8,3	26,8	8,9	0,5
2008	435	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	20	53,9	0	0	0	0	11,6	4,3	1,9	0
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	60	4,5	0,6	26,3	129,1	0	0	0	0,1	5,4	17,3	3,8	0,4
Итого за прием пищи:				15,4	40	94,3	678,15	0,2	177,7	0,41	0,2	258,8	236,4	50,6	2,5
Обед															
2008	99	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ, СО СМЕТАНОЙ (Тех.к.99)	260	5,3	5,5	11	155,9	3,5	154,8	0,01	0,2	147,2	150	38,7	0,2
2008	203	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	20	3,3	3,9	179,8	3,2	168	0,2	0,1	117	160,8	30,3	8,2
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (Тех.к.181)	180	3,3	4,7	41,8	226	0	18,3	0,1	0,1	35,2	90	29,6	0,6
2008	396	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,8	0	22	112,1	0,6	10,6	0,01	0	52,3	4	4	0,2
2008	24	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ**	100	0,6	0,7	2,9	28	1,2	0,5	0,1	0	11,2	12,1	6,1	0,4
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	42	2,7	0,4	16,2	77	0	0	0,1	0,1	16,8	32	7,2	1,5
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	70	5,2	0,6	30,7	150,6	0	0	0	0,1	16,8	18,2	4,4	0,4
2008	509	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ ***	100	0,6	0	5,7	25,9	33	5,6	0	0	23,8	14,2	9,1	0,2
Итого за прием пищи:				38,5	15,2	134,2	953,45	41,5	357,8	0,52	0,6	420,3	481,3	129,4	11,7
Всего за день:				53,9	55,2	228,5	1631,6	41,7	535,5	0,93	0,8	679,1	717,7	180	14,2

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
 Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
 Сок****- допускаются выдача иных соков фруктовых и овощных
 Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

МОУ "СОШ №6"

Утверждаю

И.А.Зорина



НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
ДЕНЬ ПЯТЫЙ
СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18ЛЕТ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	В1, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	241	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ НА МОЛОКЕ	230	13,8	6,2	6,9	258	9,8	347,3	0,1	0,1	140,2	151,9	65	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (Тех.к.430)	215	0	0	13,7	53,9	0	0	0	0	10,3	7,4	5,3	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ***	45	3,2	4,2	32	0	0	4,7	0	0	12,5	38,7	8,6	0,6
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	80	4,5	0,6	26,3	135	0	0	0	0,1	5,4	17,3	3,8	0,1
Итого за прием пищи:				21,5	11	78,9	445,55	9,8	352	0,1	0,2	168,4	215,3	82,7	1,3
Обед															
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	260	2,5	6,7	17	134	12,5	154	0,15	0,1	150,7	133,3	28	0,3
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (Тех.к.272)	100	15,7	25,6	14,7	246,4	15,3	0	0,1	0	189,2	236,1	17,2	2
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (Тех.к.209)	180	5,7	8,5	37,2	236,9	0	29,8	0,2	0,1	110,3	50,9	18,2	0,2
2008	396	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Тех.к.438)	200	0,1	0	25,9	101,6	1,6	1,6	0,1	0	13	4	9,4	0,5
2008	520	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ**	80	0,3	0	1,5	15	0	0	0,1	0	12,2	11,1	4,3	0,3
2008	6	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ (Тех.к.6)	50	3,1	0,4	19,3	95	0	0	0,1	0,3	8,1	39,2	8,6	1,8
2008	5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (Тех.к.5)	65	4,8	0,7	28,5	137	0	0	0	0,1	5,9	18,7	4,1	4
Итого за прием пищи:				32,2	41,9	144,1	965,9	29,4	185,4	0,75	0,6	489,4	493,3	89,8	9,1
Всего за день:				53,7	52,9	223	1411,45	39,2	537,4	0,85	0,8	657,8	708,6	172,5	10,4

Овощи свежие в нарезку**-допускается замена иных овощей
Фрукты***-допускается выдача иных фруктов
Сок****- допускаются выдача иных соков фруктовых и овощных
Кондир.изделия***-допускается замена иных изделий

Зав.производством

Бухгалтер

Л.Н.Горячевская

Ж.Н.Гороховская

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. Программный продукт "Вижент Софт"