СОГЛАСОВАНО
Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области
_____/К.Ф.Салихов/

УТВЕРЖДАЮ
МБОУ СОШ №2 с.Средняя Елюзань
_____/Р.М. Акчардакова/

Перспективное 12 дневное меню для организации питания учащихся в МБОУ СОШ №2 с.Средняя Елюзань
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся с 12 до 18 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		**17,21**	**23,32**	**92,32**	**648,88**	**0,18**	**3,05**	**82,9**	**164,38**	**326,67**	**318,61**	**111,75**	**29,69**
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,9	18,90	0,66
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	136,5	225	50,5	41,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**25,79**	**26,3**	**114,96**	**913,56**	**0,25**	**49,7**	**29,5**	**3,83**	**247,44**	**632,92**	**143,3**	**46,00**
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		**8,50**	**4,20**	**25,95**	**175,6**	**0,04**	**4,25**	**20,00**	**0,30**	**113,0**	**113,0**	**18,50**	**3,0**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**51,5**	**53,82**	**233,23**	**1738,04**	**0,47**	**57,0**	**132,4**	**168,51**	**687,11**	**1064,53**	**273,55**	**78,69**

Директор школы Макарданова Р. М.

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/1	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	-	-	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30
	Итого		**20,71**	**25,52**	**77,12**	**621,00**	**0,26**	**1,54**	**118,00**	**2,89**	**436,63**	**470,21**	**168,46**	**6,63**
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,02	26,20	1,17
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**31,58**	**34,7**	**109,47**	**991,29**	**0,336**	**29,45**	**-**	**6,28**	**135,18**	**476,87**	**131,74**	**8,162**
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделия кондитерские	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13
	Итого		**5,33**	**6,26**	**18,94**	**156,65**	**0,06**	**0,88**	**38,00**	**0,26**	**158,20**	**136,15**	**20,50**	**0,33**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**57,62**	**66,48**	**205,53**	**1768,94**	**0,656**	**31,87**	**156,00**	**9,43**	**730,01**	**1083,23**	**320,7**	**15,122**

Директор школы Начардакова Р. М.

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		**11,28**	**13,5**	**47,84**	**357,98**	**0,46**	**4,03**	**171,6**	**1,03**	**136,53**	**254,1**	**53,67**	**4,76**
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300/1	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
246	Гуляш	100	11,83	11,50	2,25	165,83	0,08	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**24,75**	**26,79**	**78,22**	**793,84**	**2,02**	**41,34**	**44,20**	**4,56**	**165,92**	**324,73**	**121,72**	**7,00**
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		**6,83**	**4,14**	**21,32**	**149,78**	**0,06**	**0,75**	**25,50**	**0,26**	**163,20**	**136,15**	**21,75**	**0,33**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**42,86**	**44,43**	**147,38**	**1301,6**	**2,54**	**46,12**	**241,3**	**5,85**	**465,65**	**714,98**	**197,14**	**12,09**

Директор школы Ачардакова Р.М.

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		**11,77**	**8,38**	**84,56**	**438,16**	**0,242**	**100,2**	**10,00**	**3,31**	**119,64**	**203,5**	**65,14**	**3,584**
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02
243	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64
309	Макароны отварные	180/10	6,42	9,45	35,91	254,39	0,07	-	-	2,45	15,12	43,47	9,45	0,94
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**26,55**	**49,04**	**101,67**	**1096,25**	**0,52**	**31,36**	**36,36**	**8,12**	**138,41**	**362,52**	**104,23**	**8,71**
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		**0,73**	**0,4**	**48,6**	**200,91**	**0,04**	**4**	**0,15**		**45,36**	**13,64**	**15,36**	**1,04**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**39,05**	**57,82**	**234,83**	**1735,32**	**0,802**	**135,56**	**46,51**	**11,43**	**303,41**	**579,66**	**184,73**	**13,334**

Директор школы Акчардакова Р.М.

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25	32,01	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
8	Бутерброд	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		**16,83**	**16,5**	**65,72**	**498,2**	**0,198**	**2,71**	**56,6**	**163**	**369,97**	**348,55**	**120,69**	**29,9**
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/1	2,63	3,34	18,47	127,20	0,144	13,29	-	-	35,64	86,67	35,64	1,38
234	Котлета рыбная рубленая запеченная	100	13,38	4,38	1,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
199	Гороховое пюре с маслом	180/1	15,57	7,83	40,03	291,42	0,55	-	34,28	-	108,24	243,51	70,50	5,36
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**39,17**	**22,59**	**93,38**	**891,2**	**0,904**	**38,43**	**46,41**	**3,87**	**275,06**	**640,96**	**184,9**	**12,33**
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		**8,50**	**4,20**	**25,95**	**175,6**	**0,04**	**4,25**	**20,00**	**0,30**	**113,0**	**113,0**	**18,50**	**3,0**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**64,5**	**43,29**	**185,05**	**1565,00**	**1,142**	**45,39**	**123,01**	**167,17**	**758,03**	**1102,51**	**324,09**	**45,23**

Директор школы Ахмардакова Р.М.

День: суббота
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	11,87	5,47	1,39	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		**15,94**	**14,51**	**32,37**	**543,03**	**0,35**	**1,43**	**52,00**	**0,49**	**185,37**	**411,9**	**213,99**	**7,62**
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	4,20	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	33,00	344,32	0,08	43,20	-	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	16,4	23,6	-	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0.33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**21,99**	**26,08**	**91,53**	**912,2**	**0,42**	**52,43**	**-**	**6,82**	**308,89**	**659,28**	**163,1**	**10,99**
	ПОЛДНИК													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1
	Итого		**3,70**	**2,46**	**19,74**	**115,90**	**0,82**	**20**	**13,0**	**0,42**	**22,2**	**28,4**	**27**	**1,2**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**41,63**	**43,05**	**143,64**	**1571,13**	**1,59**	**73,86**	**65,00**	**7,73**	**516,46**	**1099,58**	**404,09**	**19,81**

Директор Кемардакова Р. М.

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30
	Итого		**16,41**	**18,42**	**63,69**	**486,18**	**0,46**	**3,44**	**149,6**	**0,94**	**496,53**	**415,21**	**72,66**	**3,93**
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	300/1	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
259	Жаркое по-домашнему с курицей	350	33,35	36,65	2,26	574,41	0,62	42,82	-	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**44,7**	**47,32**	**84,13**	**1158,12**	**0,876**	**61,4**	**-**	**6,74**	**178,54**	**834,49**	**158,53**	**10,912**
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		**6,83**	**4,14**	**21,32**	**149,78**	**0,06**	**0,75**	**25,50**	**0,26**	**163,20**	**136,15**	**21,75**	**0,33**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**67,94**	**69,88**	**169,14**	**1794,08**	**1,396**	**65,59**	**175,1**	**7,94**	**838,27**	**1385,85**	**252,94**	**15,172**

Директор школы Акардакова Д.М.

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250/1	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	28,00	131,00	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		**15,28**	**11,7**	**62,51**	**393,96**	**0,25**	**0,27**	**105,00**	**3,53**	**70,5**	**256,03**	**71,43**	**6,04**
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
99	Суп овощной со сметаной	300	2,73	2,79	4,71	90,03	0,09	12,75	-	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**32,37**	**31,67**	**103,5**	**998,48**	**0,49**	**22,96**	**-**	**4,04**	**125,21**	**641,65**	**156,68**	**8,25**
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
	Итого		**3,73**	**2,67**	**45,20**	**219,71**	**0,03**	**1,47**	**-**	**-**	**164,03**	**134,64**	**30,69**	**2,64**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**51,38**	**46,04**	**211,21**	**1612,15**	**0,77**	**24,7**	**105,00**	**7,57**	**359,74**	**1032,32**	**258,8**	**16,93**

Директор Аскардакова Р.М.

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	200/1	19,91	28,17	4,4	345,08	0,14	0,4	430,43	1,23	150,54	337,71	25,63	3,94
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		**23,06**	**35,95**	**39,78**	**569,14**	**0,182**	**100,4**	**470,43**	**1,72**	**181,18**	**367,41**	**38,97**	**4,904**
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,57	117,90	0,15	14,30	-	2,42	16,55	34,95	28,00	1,02
243	Сосиски отварные	100/1	10,09	28,27	0,45	298,18	0,16	-	36,36	-	33,64	147,27	18,18	1,64
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**24,26**	**46,09**	**98,13**	**1018,00**	**0,45**	**24,99**	**68,76**	**6,39**	**123,75**	**406,05**	**125,85**	**9,33**
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		**8,50**	**4,20**	**25,95**	**175,6**	**0,04**	**4,25**	**20,00**	**0,30**	**113,0**	**113,0**	**18,50**	**3,0**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**55,82**	**86,24**	**163,86**	**1762,74**	**0,672**	**129,64**	**559,19**	**8,41**	**417,93**	**886,46**	**183,32**	**17,234**

Директор Бекмардакова Р.М.

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300/1	6,56	5,36	21,54	180	0,108	0,99	39,60	-	195,60	164,25	32,01	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,50	0,30
	Итого		**19,49**	**17,18**	**65,23**	**512,83**	**0,178**	**2,67**	**117,6**	**0,54**	**625,17**	**472,35**	**81,74**	**3,81**
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,82	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,02	26,20	1,17
312	Пюре картофельное	200/1	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	3,17	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**21,34**	**23,67**	**87,23**	**806,28**	**1,82**	**26,05**	**73,37**	**6,52**	**173,91**	**488,28**	**141,55**	**9,75**
	ПОЛДННИК													
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13
	Итого		**5,33**	**6,26**	**18,94**	**156,65**	**0,06**	**0,88**	**38,00**	**0,26**	**158,20**	**136,15**	**20,50**	**0,33**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**46,16**	**47,11**	**171,4**	**1475,76**	**2,058**	**29,6**	**228,97**	**7,32**	**957,28**	**1096,78**	**243,79**	**13,89**

Директор Ахмардакова Р.М.

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/1	6,94	12,18	48,14	330,68	0,09	1,33	65,9	1,38	152,30	134,31	23,07	0,57
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		**14,14**	**20,65**	**72,59**	**533,68**	**0,15**	**1,85**	**82,9**	**164,38**	**181,6**	**208,74**	**94,15**	**29,42**
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,9	18,90	0,66
287	Голубцы с мясом и рисом	200/1	14,00	15,57	24,83	294,83	0,06	23,33	29,5	-	136,5	225	50,5	41,67
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**25,43**	**26,00**	**90,1**	**834,78**	**0,25**	**57,4**	**29,5**	**3,63**	**259,6**	**596,92**	**114,3**	**46,24**
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13
	Итого		**6,83**	**4,14**	**21,32**	**149,78**	**0,06**	**0,75**	**25,50**	**0,26**	**163,20**	**136,15**	**21,75**	**0,33**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**46,4**	**50,79**	**184,01**	**1518,24**	**0,46**	**60,00**	**137,9**	**168,27**	**604,4**	**941,81**	**230,2**	**75,99**

Директор школы Амардакова Р. М.

День: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/1	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	-	-	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		**13,75**	**16,67**	**77,12**	**513,51**	**0,25**	**1,33**	**40,00**	**2,74**	**172,63**	**320,21**	**157,96**	**6,33**
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	4,20	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
265	Плов с курицей	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	1,02	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого		**38,76**	**33,7**	**101,92**	**1046,79**	**0,466**	**20,35**	**-**	**5,08**	**199,73**	**816,85**	**162,54**	**9,692**
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
	Итого		**3,73**	**2,67**	**45,20**	**219,71**	**0,03**	**1,47**	**-**	**-**	**164,03**	**134,64**	**30,69**	**2,64**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**56,24**	**53,04**	**224,24**	**1780,01**	**0,746**	**23,15**	**40,00**	**7,82**	**536,39**	**1271,7**	**351,19**	**18,662**

Директор Ахмардакова Р.М.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017г.

Меню разработал МБОУ СОШ №2 с.Средняя Елюзань Акчардакова Р.М.