

Разработано
И.О. Председателя Совета ПО «Первомайское»
Султанов А.К.
« _____ » _____ 2022 г.



Примерное 12-ти дневное меню
(для детей от 12 лет и старше)

для общеобразовательных учреждений Первомайского района

Составлено на основании:

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012 г.
- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Авторы: Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.
- рецептура блюд для детских учреждений (под редакцией Плотниковой Т.В. 2013 г.)

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

15 ()

листов

Председатель Совета ВО «Первомайское»

/И.И. Журкина/



Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

1-день Завтрак

2	Бутерброд повидлом	40	1,76	2,8	20,24	113,44	0,032	0,072	14,56	0	16,56	7,2	4	0,4
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,51	4,75	17,96	232,2		0,82				163,0	26,68	0,65
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,94	33,16	138,36	0,06	-	-	0,64	12	39,0	8,4	0,64
	Итого:	550	11,84	9,51	86,36	544,0	0,092	0,922	14,56	0,64	31,36	220,3	40,48	1,97

1-день Обед

39	Винегрет	100	1,29	10,05	8,26	125,1		5,28				21,31	17,92	0,73
97	Суп картофельный	250	2,33	2,82	16,86	114		12	-	-		30,4	31,4	1,2
321	Капуста тушеная	180	4,71	5,76	24,2	156,84		61,39				103,4	35,64	1,63
ТУ	Биточки рыбные	100	24	4	32	260	0,057	0,63	14,74		1,07	49,28	18,2	63,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,61	27,6	115,31	0,05	-	-	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	920	38,75	24,76	137,32	900,85	0,177	79,36	14,74	0,54	27,87	247,99	111,56	68,98

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

2-день Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,65	11,14	102	0,02	0	30	0	16,38 7	6,3	3,17	0,27
309	Макароньы отварные	180	6,12	9	34,2	183,96	0,07	0	0	2,34	41,4	14,4	9	0,9
260	Гуляш из мяса птицы	100	15,38	6,39	3,69	133,86	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	550	26,28	22,35	86,14	572,07	0,22	1,38	46,65	4,47	100,9	233,98	51,26	2,49

2-день Обед

9	Салат из моркови	100	1,2	0,1	11,4	81,67	0,05	2,8	0	0	43,97	21,5	30,05	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,05	10,7	0	0	54,6	49,7	26,1	1,2
259	Жаркое по – домашнему	250	23,86	26,14	19,77	410,23	0,44	30,57		1,71	309,66	39,55	61,75	4,89
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	111,11	133,33	25,56	2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	880	36,24	33,6	103,58	882,66	0,67	45,43	0	2,14	541,34	247,22	149,06	10,6

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

3-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,5	5,9	44,64	250,2	0,05		0,005	2,09	54	17,4	12	1,25
259	Жаркое по – домашнему	250	23,86	26,14	19,77	410,23	0,44	30,57		1,71	309,66	39,55	61,75	4,89
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	550	31,89	33,33	96,39	814,68	0,53	32,7	0,005	4,23	394,86	75,42	91,62	8,7

3-день Обед

62	Салат зеленый горошек	100	2,98	5,16	3,27	152,54		10,9				21,36	20,99	0,69
101	Суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	11,97	154,7		6,87				26,7	22,77	0,87
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,0	132,13	0,036	0	36,72	0,72	73,8	3,13	22,81	0,63
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,15	3,66	1,87	154,8	0,099	1,49	18,48	1,85	220,94	35,96	35,63	0,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	910	30,18	20,14	111,62	816,02	0,245	19,32	55,2	3	319,54	101,39	109,2	5,14

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

4-день Завтрак

39	Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	100	2,3	5,8	8,1	169,9		9,6				15,8	20	0,75
128	Картофельное пюре	180	3,9	11,5	22,66	217,8	0,17	21,8	39,78	0,18	103,9	44,36	33,3	1,2
	Тефтели куриные в томатном соусе	100	9,48	9,8	9,94	97,05						18,6	19,86	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,94	33,16	138,36	0,06	-	-	0,64	12	39,0	8,4	0,64
	Итого:	640	20,25	29,06	88,86	683,11	0,23	31,43	39,78	0,82	118,7	128,86	82,96	3,7

4-день Обед

40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,3	19,8	-	65,23	19,5	24,1	0,9
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	15,7	115,2	0,09	6	0	0	57,7	29,5	23,8	1
199	Пюре гороховое	180	15,57	7,8	40,08	291,02	0,6	0	34,32	0	243,48	108,24	70,5	5,4
ТУ	Котлета «Сочная» в томатном соусе	100	8,26	30,27	11,29	111,23						13,8	14,18	1,62
247	Кисель плодово-ягодный	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	18,5	22,5	7,3	0,19
82	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	910	35,07	49,72	151,53	952,0	0,902	16,73	54,12	0,43	406,91	196,68	145,48	11,1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

5-день Завтрак

9	Салат из моркови	100	1,2	0,1	11,4	81,67	0,05	2,8	0	0	43,97	21,5	30,05	0,52
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	183,96	0,07	0	0	2,34	41,4	14,4	9	0,9
ТУ	Котлета «Сочная» в томатном соусе	100	8,26	30,27	11,29	111,23						13,8	14,18	1,62
247	Кисель плодово-ягодный	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	18,5	22,5	7,3	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	620	18,89	40,66	118,4	629,11	0,172	5,2	0	2,77	111,87	75,34	66,13	3,66

5-день Обед

39	Винегрет	100	1,29	10,05	8,26	125,1		5,28				21,31	17,92	0,73
96	Рассольник ленинградский	250	2	5,08	12	107,25	0,09	8,4	-	-	56,7	29,15	24,17	0,9
291	Плов из птицы	250	21,12	13,05	35,16	381,62	0,125	7,51	24,25	0	218,5	45,28	67,37	2,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04		-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	880	30,08	29,99	105,93	835,82	0,325	21,25	24,25	0,43	300	109,98	116,46	6,35

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

6-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,5	5,9	44,64	250,2	0,05		0,005	2,09	54	17,4	12	1,25
182	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,6	13,4	40,47	313,75		1,46				234,48	25,37	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	550	15,17	20,61	122,22	716,2	0,09	1,49	0,005	2,52	64,8	266,12	44,37	2,54

6-день Обед

39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,33	6,35	24,65	164,2		15,85				25,61	20,84	0,39
87	Щи из свежей капусты	250	1,4	3,9	4,72	116,8	0,03	13,7	-	-	31,08	40,58	15	0,54
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	183,96	0,07	0	0	2,34	41,4	14,4	9	0,9
ту	Котлета «Классическая» в томатном соусе	100	15,8	14,4	16	104,4						45,6	28,6	2,4
247	Сок	200	0,34	0	43,7	84,8	0,019	3,9	0	0	13,98	7,9	13,9	2,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	910	32,59	35,44	158,78	816,01	0,229	33,48	0	2,77	108,46	137,23	92,94	8,92

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

7-день Завтрак

	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12	0	0,24	13,2	19,2	10,8	2,64
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	6,25	12,5	43,77	267,85	0,075	1,25	66,25	0	157,5	148,75	33,75	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	610	10,26	14,27	87,51	475,38	0,145	15,38	66,25	0,67	201,9	186,42	62,42	5,8

7-день Обед

9	Салат из моркови	100	1,2	0,1	11,4	81,67	0,05	2,8	0	0	43,97	21,5	30,05	0,52
83	Борщ с картофелем	250	2,025	5,01	13,43	117,1	0,075	9,17	0	0	63,3	42,0	29,82	1,37
302	Каша перловая рассыпчатая	180	5,4	7,2	38,34	230,32					42,14	1,27	1,62	
260	Гуляш из мяса птицы	100	15,38	6,39	3,69	133,86	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	113,4	0,03	1,47	0	0	132	158,67	29,33	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	910	33,205	23,16	131,57	838,2	0,355	14,82	16,65	2,13	293,67	466,49	128,16	8,51

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

8-день Завтрак

2	Бутерброд повидлом	40	1,76	2,8	20,24	113,44	0,032	0,072	14,56	0	16,56	7,2	4	0,4
128	Картофельное пюре	180	3,9	11,5	22,66	217,8	0,17	21,8	39,78	0,18	103,9	44,36	33,3	1,2
ТУ	Котлета «Сочная» в томатном соусе	100	8,26	30,27	11,29	111,23						13,8	14,18	1,62
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,61	27,6	115,31	0,05	-	-	0,54	10	32,5	7	0,54
	Итого:	570	17,74	46,2	96,79	617,78	0,252	21,902	54,34	0,72	133,26	108,96	59,88	4,04

8-день Обед

44	Салат из белокочанной капусты	100	1,99	6,12	22,5	152,8	0,049	17,9	-	-	62,74	64,07	41,66	1,42
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,24	16,5	148,25	0,2	5,8	0	0	88,1	42,68	35,6	2,05
289	Рагу из птицы	250	14,12	16,73	21,71	310	2,8	16,17	20,85	0	154,56	36,87	52,56	5,31
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,63	0	0	21,06	29,23	15,71	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	880	27,9	29,97	128,23	905,7	3,179	40,53	20,85	0,43	348,46	175,99	151,13	11,4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

9-день Завтрак

44	Салат из белокочанной капусты	100	1,99	6,12	22,5	152,8	0,049	17,9	-	-	62,74	64,07	41,66	1,42
309	Макаронны отварные	180	6,12	9	34,2	183,96	0,07	0	0	2,34	41,4	14,4	9	0,9
260	Гуляш из мяса птицы	100	15,38	6,39	3,69	133,86	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб «Рябинушка»	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	620	27,02	22,8	92,37	624,87	0,249	21,38	16,65	4,47	167,74	295,98	100,62	5,49

9-день Обед

12	Салат из кукурузы консервированной	100	2,87	6,15	8,0	99,3		9,26				18,59	19,55	0,66
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	15,7	118,25	0,09	6	0	0	57,7	29,5	23,8	1
291	Плов из птицы	250	21,12	13,05	35,16	381,62	0,125	7,51	24,25	0	218,5	45,28	67,37	2,45
247	Кисель плодово-ягодный	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	18,5	22,5	7,3	0,19
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,97	16,58	69,18	0,03	-	-	0,32	6	19,5	4,2	0,32
	Итого:	870	31,75	23,47	128,24	897,95	0,327	25,2	24,25	0,32	314,7	135,37	122,22	6,18

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

10-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,5	5,9	44,64	250,2	0,05		0,005	2,09	54	17,4	12	1,25
259	Плов из курицы	250	21,12	13,05	35,16	381,62	0,125	7,51	24,25	0	218,5	45,28	67,37	2,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	550	28,69	20,26	116,91	784,07	0,215	7,54	24,25	2,52	283,3	76,92	86,37	4,41

10-день Обед

39	Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	100	2,3	5,8	8,1	169,9		9,6				15,8	20	0,75
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	104,43		18				44,02	21,6	0,75
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	183,96	0,07	0	0	2,34	41,4	14,4	9	0,9
260	Гуляш из мяса птицы	100	15,38	6,39	3,69	133,86	0,09	1,35	16,65	1,7	32,4	199,04	32,09	0,61
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
82	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	910	31,93	27,28	101,37	816,0	0,27	31,11	16,65	4,47	119	291,73	100,56	7,13

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тутельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

11-день Завтрак

1	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,65	11,14	102	0,02	0	30	0	16,387	6,3	3,17	0,27
309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	183,96	0,07	0	0	2,34	41,4	14,4	9	0,9
	Тефтели куриные в томатном соусе	100	9,48	9,8	9,94	97,05						18,6	19,86	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	2,8	11,1	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	55	4,1	1,83	30,34	126,61	0,048	-	-	0,58	10,98	4,3	7,68	0,58
	Итого:	565	21,48	26,3	100,62	569,62	0,138	0,03	30	2,92	71,567	54,7	41,11	2,86

11-день Обед

39	Салат картофельный с капустой белокочанной и кукурузой	100	2,3	5,8	8,1	169,9		9,6				15,8	20	0,75
96	Рассольник ленинградский	250	2	5,08	12	107,25	0,09	8,4	-	-	56,7	29,15	24,17	0,9
128	Картофельное пюре	180	3,9	11,5	22,66	217,8	0,17	21,8	39,78	0,18	103,9	44,36	33,3	1,2
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15,15	3,66	1,87	154,8	0,099	1,49	18,48	1,85	220,94	35,96	35,63	0,68
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	910	29,48	27,83	90,01	873,6	0,469	43,45	58,26	2,46	426,74	143,74	130,97	7,65

Возрастная категория: 12 лет и старше

Источник (сборник): Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г. Могильный М.П. Тютельян В.А.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (гр.)			Ккал.	Витамины				Минеральные веществ(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо

12-день Завтрак

	Кондитерские изделия	60	4,5	5,9	44,64	250,2	0,05		0,005	2,09	54	17,4	12	1,25
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	250	6,25	12,5	43,77	267,85	0,075	1,25	66,25	0	157,5	148,75	33,75	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	62,0	0	2,13	0	0	23,2	15,33	12,27	2,13
	Хлеб «Рябинушка»	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	550	14,28	19,69	120,39	672,3	0,165	3,38	66,255	2,52	242,7	184,62	63,62	4,41

12-день Обед

44	Салат из белокочанной капусты	100	1,99	6,12	22,5	152,8	0,049	17,9	-	-	62,74	64,07	41,66	1,42
71	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	36,02	164,25	0,11	6,88	15	0,88	175,7	31,65	46,05	21,05
176	Сложный гарнир(картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,6	4,36	21,12	173,76	0,16	21,79	39,78	0,18	103,9	44,36	33,3	1,2
ту	Котлета «по Оренбургски» в томатном соусе	100	10,88	6,9	15,76	166,43						11,32	12,11	1,42
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,02	0,63	0	0	21,06	29,23	15,71	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,03			14			1,56
	Хлеб пшеничный	40	3	1,29	22,11	92,25	0,04	-	-	0,43	8	3,14	5,6	0,43
	Итого:	910	31,22	27,54	162,92	951,89	0,449	47,23	54,78	1,49	385,4	183,77	154,43	27,71

