



Утверждаю
Директор МОУ «Шерагульская СОШ»
Е.В. Сокольская /Е.В. Сокольская/

Примерное двухнедельное
циклическое сбалансированное меню
горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: первый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	6.32	8.96	34.10	258.15	0.12	0.54	0.08	0.21	227.00	17.00	143.91	0.80	302	2004
Бутерброд горячий с сыром	20/20	4.54	7.82	9.72	127.00	0.07	0.00	0.00	0.36	10.00	14.40	65.00	0.96	6	2004
Какао с молоком	200	3.60	3.54	25.00	145.18	0.06	1.58	0.02	0.00	252.22	19.00	124.56	0.80	693	2004
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	20	2.50	2.50	38.75	162.60	0.02	0.00	0.00	1.41	2.40	1.80	0.00	0.18	КК	
Итого за прием пищи:		16.96	22.82	107.57	692.93	0.27	2.12	0.10	1.98	491.62	52.20	333.47	2.74		
ОБЕД															
Салат из свежей моркови с сахаром *	100	1.50	0.08	26.50	117.54	0.07	1.92	0.00	2.00	18.96	34.80	20.00	1.20	18	2003
Суп картофельный с горохом	250	6.40	4.43	18.25	145.26	0.20	8.67	0.05	0.23	119.00	15.50	24.50	0.93	110	2004
Ёжики мясные (50/50)	100	13.10	12.40	8.90	203.52	0.37	1.07	0.04	0.53	18.00	14.67	158.67	0.20	437	2004
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	7.58	6.60	39.91	266.94	0.07	0.02	0.00	0.96	9.86	14.00	37.70	1.20	332	2004
Компот из изюма с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	120.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	14.72	25.70	1.52	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК	
Итого за прием пищи:		32.05	24.25	138.96	935.29	0.87	14.96	0.09	4.37	227.62	100.69	358.27	5.45		
Всего за день:		49.01	47.07	246.53	1628.22	1.14	17.08	0.19	6.35	719.24	152.89	691.74	8.19		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: второй

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Тефтели мясные в томатном соусе (60/30)	90	7.65	8.47	10.09	151.50	0.05	0.74	0.03	0.52	37.86	11.13	90.00	0.83	461	2004
Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8.40	5.22	34.74	223.20	0.18	0.00	0.05	0.62	112.95	35.30	332.65	2.20	297	2004
Доп гарнир огурец свежий	20	0.17	0.02	0.48	2.85	0.01	1.30	0.00	0.20	4.20	3.50	7.50	0.12	71/2	2011
Батон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	ТК	
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Итого за прием пищи:		17.90	15.21	70.61	506.45	0.26	2.06	0.08	1.68	170.61	57.83	500.55	3.67		
ОБЕД															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1.80	8.20	12.00	142.84	0.02	9.07	0.00	2.30	26.15	19.00	38.00	1.80	25	2003
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2.40	5.20	15.62	163.24	0.10	7.68	0.00	2.35	20.30	26.25	63.00	0.85	132	2004
Котлета рыбная рубленая	100	14.05	16.92	16.84	304.43	0.06	0.75	0.08	1.80	145.00	28.75	225.00	1.48	388	2004
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	5.40	6.34	28.40	221.28	0.14	10.50	0.08	0.18	148.40	41.60	113.28	2.30	520	2004
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.02	2.40	0.00	0.00	22.46	7.26	18.50	0.10	648	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК	
Итого за прием пищи:		27.52	37.20	118.16	1035.82	0.46	30.40	0.16	7.04	378.11	129.86	549.48	6.93		
Всего за день:		45.42	52.41	188.77	1542.27	0.72	32.46	0.24	8.72	548.72	187.69	1050.03	10.60		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: третий

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	18.00	12.80	22.45	284.88	0.05	0.36	0.12	0.42	335.36	21.37	190.40	0.60	366	2004
Бутерброд с маслом сливочным	20\10	1.60	8.61	10.30	136.34	0.03	0.00	0.00	0.25	11.90	8.82	56.60	0.74	1	2004
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Итого за прием пищи:		19.70	21.41	47.75	486.22	0.08	0.38	0.12	0.67	358.26	31.49	250.00	1.64		
ОБЕД															
Салат из свежей капусты с растительным маслом *	100	1.81	5.08	12.65	116.53	0.02	24.76	0.00	2.37	36.80	33.31	27.77	0.50	43	2004
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/5	4.35	4.50	28.83	177.90	0.05	3.70	0.00	1.45	29.50	28.20	14.50	0.88	140	2004
Плов из птицы	200	16.94	10.46	45.74	354.26	0.10	6.02	0.02	0.50	146.34	14.04	275.34	1.98	492	2004
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	120.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	19.00	25.70	1.52	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK	
Итого за прием пищи:		26.57	20.78	132.62	850.72	0.33	37.76	0.02	4.97	274.44	101.55	435.01	5.28		
Всего за день:		46.27	42.19	180.37	1336.94	0.41	38.14	0.14	5.64	632.70	133.04	685.01	6.92		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: четвертый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным с сыром	150/20	5.48	5.50	33.26	206.62	0.06	0.02	0.00	0.80	9.32	8.10	35.70	0.74	332	2004
Батон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	ТК	
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0.80	0.20	25.00	107.64	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	57.00	0.10	КК	
Итого за прием пищи:		13.16	17.65	83.99	558.16	0.21	38.04	0.00	1.54	75.42	35.50	230.10	1.45		
ОБЕД															
Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.80	10.16	10.80	166.15	0.04	9.73	0.00	1.60	28.46	25.12	40.00	1.80	71	2004
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/7	7.12	3.63	14.00	161.35	0.10	8.85	0.03	0.55	184.00	30.25	133.00	1.00	181	2004
Котлета рубленая из птицы	100	19.00	13.38	11.62	262.25	0.13	1.08	0.08	0.34	172.25	23.22	147.86	1.43	498	2004
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.73	6.35	26.70	183.82	0.12	9.11	0.29	0.72	99.60	48.00	126.00	1.32	217	2004
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0.14	0.04	25.20	97.58	0.00	13.20	0.00	0.04	17.60	5.00	5.06	0.14	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК	
Итого за прием пищи:		34.26	34.10	104.62	953.18	0.51	41.97	0.40	3.66	517.71	138.59	543.62	6.09		
Всего за день:		47.42	51.75	188.61	1511.34	0.72	80.01	0.40	5.20	593.13	174.09	773.72	7.54		

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: пятый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	7.36	10.24	35.44	263.20	0.08	0.94	0.06	0.19	213.82	33.02	158.63	0.50	311	2004
Бутерброд с сыром	20/20	6.08	3.44	19.00	136.00	0.06	0.07	0.07	0.38	122.00	18.60	118.00	0.84	3	2004
Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	226.00	14.00	190.00	0.10	695	2004
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	20	2.50	2.50	38.75	162.60	0.02	0.00	0.00	1.41	2.40	1.80	0.00	0.18	КК	
Итого за прием пищи:		19.14	18.88	109.09	640.80	0.20	2.31	0.15	1.98	564.22	67.42	466.63	1.62		
ОБЕД															
Борщ из свеж капусты с картофелем и сметаной	250/5	2.88	4.90	21.88	147.09	0.02	7.95	0.00	2.40	34.20	26.25	153.00	0.95	110	2004
Жаркое по- домашнему	200	18.52	20.68	48.94	468.91	0.14	7.72	0.00	0.54	34.86	18.54	255.14	0.42	436	2004
Доп гарнир огурец соленый	100	0.86	0.08	3.40	20.21	0.03	5.78	0.00	0.17	18.98	11.55	19.80	1.00	70/2	2011
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК	
Итого за прием пищи:		24.83	26.20	105.52	783.24	0.31	21.47	0.00	3.52	114.84	64.64	522.64	3.07		
Всего за день:		43.97	45.08	214.61	1424.04	0.51	23.78	0.15	5.50	679.06	132.06	989.27	4.69		

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: шестой

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный запеченый	150	14.60	19.70	2.63	266.00	0.08	0.50	0.30	0.69	226.00	18.47	338.00	1.31	340	2004
Бутерброд горячий с сыром	20/20	4.54	7.82	9.72	127.00	0.07	0.00	0.00	0.36	10.00	14.40	65.00	0.96	6	2004
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Итого за прием пищи:		19.24	27.52	27.35	458.00	0.15	0.52	0.30	1.05	247.00	34.17	406.00	2.57		
ОБЕД															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1.80	8.20	12.00	142.84	0.02	9.07	0.00	2.30	26.15	19.00	38.00	1.80	25	2003
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3.10	5.83	18.40	142.37	0.05	11.98	0.00	2.38	32.43	22.25	134.00	0.70	124	2004
Печень говяжья тушеная тушеная в соусе (50/50)	100	13.17	7.70	5.50	144.00	0.21	10.00	0.85	0.80	225.00	13.09	260.52	2.88	439	2004
Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	11.28	6.27	61.69	367.49	0.18	0.86	0.10	0.29	114.95	47.36	332.65	7.64	297	2004
Компот из свежих яблок и изюма с витамином "С"	200	0.20	0.10	17.20	68.00	0.22	0.00	0.06	0.74	6.04	6.00	13.00	0.80	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK	
Итого за прием пищи:		32.02	28.64	131.09	946.73	0.80	31.91	1.01	6.92	420.37	114.70	869.87	14.22		
Всего за день:		51.26	56.16	158.44	1404.73	0.95	32.43	1.31	7.97	667.37	148.87	1275.87	16.79		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: седьмой

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (120/30)	150	18.00	12.80	22.45	284.88	0.05	0.36	0.12	0.42	335.36	21.37	190.40	0.60	366	2004
Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.60	8.61	10.30	136.34	0.03	0.00	0.00	0.25	11.90	8.82	56.60	0.74	1	2004
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Итого за прием пищи:		19.70	21.41	47.75	486.22	0.08	0.38	0.12	0.67	358.26	31.49	250.00	1.64		
ОБЕД															
Салат из свежей капусты с растительным маслом *	100	1.81	5.08	12.65	116.53	0.02	24.76	0.00	2.37	36.80	33.31	27.77	0.50	18	2003
Суп картофельный с горохом	250	6.40	4.43	18.25	145.26	0.20	8.67	0.05	0.23	119.00	15.50	34.50	0.93	110	2004
Ёжики мясные (50/50)	100	13.10	12.40	8.90	203.52	0.37	1.07	0.04	0.53	18.00	14.67	258.67	0.20	437	2004
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	7.58	6.60	39.91	266.94	0.07	0.02	0.00	0.96	9.86	14.72	37.70	1.20	332	2004
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	120.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	19.00	25.70	1.52	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK	
Итого за прием пищи:		32.36	29.25	125.11	934.28	0.82	37.80	0.09	4.74	245.46	104.20	476.04	4.75		
Всего за день:		52.06	50.66	172.86	1420.50	0.90	38.18	0.21	5.41	603.72	135.69	726.04	6.39		

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: восьмой

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Пирожок с повидлом (100)	100	11.63	11.49	72.28	438.99	0.23	0.91	0.03	5.63	227.60	50.66	187.71	2.14	733	2004
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Кисломолочный продукт в индив упаковке 2,5-3,2%	100-125	2.90	3.20	4.00	59.00	0.03	0.70	0.02	0.00	220.00	14.00	195.00	0.10	КК	
Итого за прием пищи:		14.63	14.69	91.28	562.99	0.26	1.63	0.05	5.63	458.60	65.96	385.71	2.54		
ОБЕД															
Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.80	10.16	10.80	166.15	0.04	9.73	0.00	1.60	28.46	25.12	40.00	1.80	71	2004
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2.40	5.20	15.62	163.24	0.10	7.68	0.00	2.35	20.30	26.25	163.00	0.85	132	2004
Котлета рыбная рубленая	100	14.05	16.92	16.84	304.43	0.06	0.75	0.08	1.80	145.00	28.75	225.00	1.48	388	2004
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	5.40	6.34	28.40	221.28	0.14	10.50	0.08	0.18	148.40	41.60	113.28	2.30	520	2004
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0.08	0.08	26.12	101.30	0.00	3.00	0.00	0.06	14.10	7.00	19.00	0.49	701	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК	
Итого за прием пищи:		26.20	39.24	114.08	1038.43	0.46	31.66	0.16	6.40	372.06	135.72	651.98	7.32		
Всего за день:		40.83	53.93	205.36	1601.42	0.72	33.29	0.21	12.03	830.66	201.68	1037.69	9.86		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: девятый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Тефтели мясные в томатном соусе (60/30)	90	7.65	8.47	10.09	151.50	0.05	0.74	0.03	0.52	37.86	11.13	90.00	0.83	461	2004
Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8.40	5.22	34.74	223.20	0.18	0.00	0.05	0.62	112.95	35.30	332.65	2.20	297	2004
Доп гарнир огурец свежий	20	0.17	0.02	0.48	2.85	0.01	1.30	0.00	0.20	4.20	3.50	7.50	0.12	71/2	2011
Батон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	ТК	
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Итого за прием пищи:		17.90	15.21	70.61	506.45	0.26	2.06	0.08	1.68	170.61	57.83	500.55	3.67		
ОБЕД															
Салат из квашеной капусты с растительным маслом *	100	1.71	5.00	8.46	85.70	0.02	19.81	0.00	0.00	52.24	16.01	33.95	0.67	45	2004
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4.35	4.50	28.83	177.90	0.05	3.70	0.00	1.45	29.50	28.20	34.50	0.88	140	2004
Котлета рубленая из птицы	100	19.00	13.38	11.62	262.35	0.13	1.08	0.08	0.34	172.25	23.22	147.86	1.43	498	2004
Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3.73	6.35	26.70	183.82	0.12	9.11	0.29	0.72	99.60	48.00	126.00	1.32	217	2004
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.02	2.40	0.00	0.04	22.46	7.26	18.50	0.10	648	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК	
Итого за прием пищи:		32.66	29.77	120.91	913.80	0.46	36.10	0.37	2.96	391.85	129.69	452.51	4.80		
Всего за день:		50.56	44.98	191.52	1420.25	0.72	38.16	0.45	4.64	562.46	187.52	953.06	8.47		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: десятый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный запеченый	150	14.60	19.70	2.63	266.00	0.08	0.50	0.30	0.69	226.00	18.47	338.00	1.31	340	2004
Бутерброд горячий с сыром	20/20	4.54	7.82	9.72	127.00	0.07	0.00	0.00	0.36	10.00	14.40	65.00	0.96	6	2004
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Итого за прием пищи:		19.24	27.52	27.35	458.00	0.15	0.52	0.30	1.05	247.00	34.17	406.00	2.57		
ОБЕД															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1.80	8.20	12.00	142.84	0.02	9.07	0.00	2.30	26.15	19.00	38.00	1.80	25	2003
Суп картофельный с фасолью	250	6.40	4.43	28.25	185.26	0.20	1.67	0.05	0.23	19.00	25.50	134.50	0.93	110	2004
Бефстроганов из филе птицы (50/50)	100	11.78	10.12	2.93	150.00	0.05	1.44	0.15	0.96	38.90	25.17	190.50	0.91	423	2004
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	7.87	6.60	39.91	267.28	0.07	0.02	0.00	0.96	11.18	19.72	42.84	0.89	332	2004
Компот из изюма с витамином "С"	200	1.00	0.20	29.10	100.00	0.04	3.28	0.00	0.24	46.00	19.00	25.70	1.52	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	TK	
Итого за прием пищи:		31.32	30.09	128.49	927.41	0.50	15.48	0.20	5.10	157.03	115.39	523.24	6.45		
Всего за день:		50.56	57.61	155.84	1385.41	0.65	16.00	0.50	6.15	404.03	149.56	929.24	9.02		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ «Шерагульская СОШ»

День: одиннадцатый

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным с сыром	150/20	5.48	5.50	33.26	206.62	0.06	0.02	0.00	0.80	9.32	8.10	35.70	0.74	332	2004
Батон пшеничный обогащенный	20	1.58	1.50	10.30	63.90	0.02	0.00	0.00	0.34	4.60	6.60	67.40	0.22	ТК	
Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	65.00	0.00	0.02	0.00	0.00	11.00	1.30	3.00	0.30	685	2004
Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0.80	0.20	25.00	107.64	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	57.00	0.10	КК	
Итого за прием пищи:		13.16	17.65	83.99	558.16	0.21	38.04	0.00	1.54	75.42	35.50	230.10	1.45		
ОБЕД															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3.10	5.83	18.40	142.37	0.05	11.98	0.00	2.38	32.43	22.25	134.00	0.70	124	2004
Жаркое по-домашнему	200	18.52	20.68	48.94	468.91	0.14	7.72	0.00	0.54	34.86	18.54	255.14	0.42	436	2004
Доп гарнир огурец соленый	100	0.86	0.08	3.40	20.21	0.03	5.78	0.00	0.17	18.98	11.55	19.80	1.00	70/2	2011
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0.14	0.04	25.20	97.58	0.00	13.20	0.00	0.04	17.60	5.00	5.06	0.14	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2.47	0.54	16.30	82.03	0.12	0.00	0.00	0.41	15.80	7.00	91.70	0.40	ТК	
Итого за прием пищи:		25.09	27.17	112.24	811.10	0.34	38.68	0.00	3.54	119.67	64.34	505.70	2.66		
Всего за день:		38.25	44.82	196.23	1369.26	0.55	76.72	0.00	5.08	195.09	99.84	735.80	4.11		

* Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
первый	Обед	Салат из свежей моркови с сахаром	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом
третий	Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью с растительным маслом
седьмой	Обед	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью с растительным маслом
девятый	Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	Салат картофельный с солеными огурцами и морковью с растительным маслом

Источник рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.