

СОГЛАСОВАНО
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Школьное питание»

Голованов В.А.



**Примерное циклическое
двадцатидневное меню
для обучающихся общеобразовательных организаций
Богородского муниципального округа Нижегородской области
на 2023 учебный год
по возрастным группам (с 12 до 18 лет)
при одноразовом питании
(обеды)**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	Пищевые вещества					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	1 день													
№ 147	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/ 12,5	2,4 2,4	5,3 0,95	15,7 0,1	121 19,0	19,7 4,13	10,45 2,38	29,3 19,5	0,47 0,20	0,0 5,0	0,04 0,05	0,01 0,01	0,40 0,0
№ 451	Котлеты или биточки из говядины с маслом сливочным	95/5	14,21 0,005	12,87 4,15	14,3 0,03	179,7 38,5	39,1 1,2	28,7 0,0	148,75 1,5	1,34 0,01	25,7 20,0	0,09 0,0	0,15 0,06	0,14 0,0
№ 511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,2	273,6	2,92	21,0	30,36	1,5	28,8	0,03	0,04	0,0
№ 631, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	852,5	31,23	31,75	162,93	1020,6	111,63	107,03	358,21	7,42	79,5	0,41	0,35	2,26

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	II день													
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/ 12,5	2,18 0,15	5,55 1,0	10,18 0,15	101,1 10,5	43,32 2,69	22,25 0,47	47,62 5,82	0,67 0,07	0,0 8,94	0,06 0,0	0,05 0,01	18,46 0,0
№ 493, 494	Птица или голень или бедро запеченные с маслом сливочным	100	20,6 0,005	12,98 4,15	0,7 0,03	117,91 38,5	38,97 1,2	19,98 0,0	142,8 1,5	1,78 0,01	19,89 20	0,06 0,0	0,14 0,006	0,0 0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88,0	14,48	3,60	4,40	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Стр. 619 таб.	Фрукты свежие	100/ 200	0,45	0,0	12,9	60	24,0	13,5	16,5	3,30	0,0	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	952,5	38,2	32,16	138,26	897,41	160,6	127,04	387,34	11,06	74,03	0,42	0,35	35,18

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лашпиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	III день													
№ 45	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5,0	28,0	84	44,6	13,16	24,71	0,53	0,0	0,03	0,4	34,95
№ 132	Рассольник Ленинградский с курицей	250	14,6	11,91	4,7	185,5	40,56	35,0	15,13	1,37	3,06	0,03	0,03	6,37
№ 374, 377	Рыба тушеная с овощами	100	15,68	5,44	3,36	128	41,8	21,3	146,6	0,76	46	0,06	0,08	0,25
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	7,15	26,28	176,1	71,64	33,5	117,1	1,11	25,2	0,15	0,15	17,1
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,82	6,0	15,40	1,25	0,0	0,0	0,0	0,40
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	50	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,87	71,4	11,9	16,45	55,3	1,36	0,0	0,06	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	935	43,23	30,55	142,41	934,2	258,42	148,51	435,14	7,78	74,26	0,45	0,72	59,07

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лашшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	IV день													
№ 142, 179	Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами	250/20	5,18 0,15	7,63 1,0	13,41 0,15	142,87 10,5	44,37 2,69	26,25 0,47	53,22 5,82	0,97 0,07	0,0 8,94	0,07 0,0	0,06 0,01	10,28 0,0
№ 437	Гуляш из говядины	50/50	15,44	12,3	32,7	146,6	27,83	17,1	97,3	0,83	16,6	0,05	0,08	0,7
№ 511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,2	273,6	1,64	19,6	17,14	0,63	32,4	0,05	0,04	0,0
№ 631, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,07	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,3	12,75	61,2	10,5	14,10	47,4	1,17	0,0	0,05	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	860	32,94	28,78	179,06	962,37	121,11	109,92	301,98	6,4	57,94	0,37	0,27	12,7

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	V день													
Стр. 563, 564 таб.	Помидоры или огурцы свежие или консервированные	100	1,1	0,2	3,8	99,16	23	20,75	38,36	0,98	0,0	0,06	0,03	23,81
№ 139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,5	5,6	22,3	167	56,68	48,87	137	1,57	10,15	0,15	0,3	13
№ 498	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	95/5	10,2 0,005	16,36 4,15	2,0 0,03	288 38,5	38,2 1,2	20,1 0,0	132,7 1,5	1,4 0,01	57 20	0,07 0,0	0,11 0,06	0,42 0,0
№ 516	Вермишель отварная	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 684, 686	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	0,0	15	58	11,11	1,44	2,78	0,31	0,0	0,0	0,005
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	940	31,82	34,99	121,23	1089,06	213,01	168,07	479,7	11,03	112,66	0,54	0,62	37,23

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VI день													
№ 132	Рассольник Ленинградский с курицей	250 /12,5	3,98 0,15	6,56 1,0	25,31 0,15	185,16 10,5	33,06 2,69	32,37 0,47	89,93 5,82	0,99 0,07	0,0 8,94	0,12 0,0	0,07 0,1	9,42 0,0
№ 451	Шницель из говядины с маслом сливочным	95/5	14,21 0,005	12,87 4,15	14,3 0,03	179,7 38,5	39,1 1,2	28,7 0,0	148,75 1,5	1,34 0,01	25,7 20	0,09 0,0	0,15 0,06	0,14 0,0
№ 553,518,514, 515	Сложный гарнир (горошек консервированный + картофель отварной)	80	2,4	3,12	5,04	159,2	17,16	16,64	47,96	0,36	0,0	0,07	0,04	8,8
		100	2,0	4,1	16,2	111	11,2	20,6	56,3	0,91	20	0,11	0,07	14,70
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,82	6,0	15,40	1,25	0,0	0,0	0,0	0,40
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,87	71,4	11,9	16,45	55,3	1,36	0,0	0,06	0,02	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	847,5	30,61	32,85	141,1	1044,66	164,23	144,33	481,86	7,69	74,64	0,57	0,55	33,46

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VII день													
№ 563,564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	99,16	23	20,75	39,36	0,98	0,0	0,06	0,03	23,81
№ 135	Суп овощной с говядиной	250/ 12,5	5,95	6,3	10,45	224	46,8	26,41	59,5	1,18	17,5	0,06	0,07	9,5
№ 495, 496	Котлета куриная натуральная с маслом сливочным	95/5	29,2 0,005	6,8 4,15	0,5 0,03	186 38,5	14 1,2	28,16 0,0	141,2 1,5	1,65 0,01	11,656 20	0,1 0,0	0,06 0,006	0,0 0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14	8	14,0	2,80	0,0	0,03	0,03	4,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	952,5	51,07	25,93	129,08	117,06	134,93	150,56	424,26	10,91	74,36	0,51	0,31	37,33

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	VIII день													
№ 147	Суп лапша с курицей	250/ 12,5	6,58	4,15	3,53	207,13	127,5	40,6	30,7	0,7	1,37	0,04	0,03	8,31
№ 667, 600	Биточки по-белорусски с маслом сливочным	95/5	15,97 0,005	14,46 4,15	16,1 0,03	262,5 38,5	38,98 1,2	27,78 0,0	151,7 15	1,2 0,01	18,86 20	0,12 0,0	0,18 0,06	0,20 0,0
№ 539, 540	Рагу овощное	180	3,81	14,4	80,26	322,32	72,45	39,54	42	1,32	12	0,06	0,04	12,66
№ 631, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,2	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	852,5	34,08	38,26	186,52	1219,2	284,71	153,42	367,9	7,13	52,23	0,42	0,39	22,89

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	IX день													
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	250	6,5 3,9	5,6 0,7	22,3 0,0	167 23	35,15 16,0	27,8 3,71	64,9 28,65	0,88 0,29	0,0 0,01	0,09 0,03	0,06 0,01	11,81 0,06
№ 374,377	Рыба запеченная с маслом сливочным	95/5	11,26 0,005	6,69 4,15	8,91 0,03	147,5 38,5	48,8 1,2	25,6 0,0	175,2 1,5	0,87 0,01	50,3 20	0,09 0,0	0,1 0,006	0,16 0,0
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	7,15	26,28	176,1	71,64	33,5	117,1	1,11	25,2	0,15	0,15	17,1
№ 684	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58	14	8,0	14,0	2,80	0,0	0,0	0,005	0,05
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	45	2,25	0,45	19,12	91,8	15,75	21,15	71,1	1,75	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	845	33,41	25,44	125,64	867,1	218,64	142,86	533,35	9,11	95,51	0,55	0,40	29,18

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	Х день													
№ 110, стр. 122 таб. 1	Борщ из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	10,6	6,88	20,12	186,75	38,07	35,3	87,17	2,02	0,0	0,19	0,07	5,81
№ 494	Бефстроганов из говядины	50/50	19,95	16,2	6,24	250	27,83	17,07	97,3	0,78	16,6	0,04	0,08	0,09
№ 508	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	284,4	17,78	162,9	244,6	5,47	25,2	0,24	0,13	0,0
№ 631, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	840	48,71	33,54	164,08	1109,95	128,26	260,77	557,57	12,17	41,8	0,67	0,36	7,62

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лашшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XI день													
№ 101	Икра кабачковая	100	8,53	9,0	0,0	96	18,15	13,18	26,58	0,39	0,0	0,04	0,04	5,53
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/12,5	2,18 0,15	5,55 1,0	20,18 0,15	121,1 10,5	43,32 2,69	22,25 0,47	47,62 5,82	0,67 0,07	0,0 8,94	0,06 0,0	0,05 0,01	18,46 0,0
№ 494	Птица или голень или бедро запеченные с маслом сливочным	95/5	20,6 0,005	12,98 4,15	0,7 0,03	117,91 38,5	38,97 1,2	19,98 0,0	142,8 1,5	1,78 0,01	19,89 20	0,06 0,0	0,14 0,006	0,0 0,0
№ 516, 332	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14,48	3,60	4,40	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен. нормы	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	952,5	46,28	41,16	135,36	953,41	154,74	126,72	397,42	8,15	74,03	0,42	0,37	25,71

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	ХII день													
№ 132	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	3,98	6,56	25,31	185,16	33,06	32,37	89,93	0,99	0,0	0,12	0,07	9,42
№ 390	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	95/5	15,05 0,005	4,5 4,15	9,77 0,03	139,2 38,5	49,1 1,2	35,7 0,0	217,04 1,5	1,06 0,01	15,1 20	0,1 0,0	0,09 0,006	3,06 0,0
№ 520	Картофельное пюре	180	3,78	7,15	26,28	176,1	71,64	33,5	117,1	1,11	25,2	0,15	0,15	17,1
№ 638, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Стр. 619 таб.	Фрукты свежие	100-200	0,45	0,0	12,9	60	24,0	13,5	16,5	3,30	0,0	0,03	0,02	15
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	940	30,98	23,46	160,89	987,76	223,58	160,57	570,57	10,37	60,3	0,6	0,41	46,3

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	ХIII день													
№ 515	Горошек или кукуруза консервированные (порционно)	100	8,76	4,1	0,0	81,6	240	13,2	36,0	0,18	50,4	0,0	0,09	0,16
№ 147	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/12,5	2,4 2,4	5,3 0,95	12,56 0,1	121 19	19,7 4,13	10,45 2,38	29,3 19,5	0,47 0,20	0,0 5,0	0,04 0,05	0,01 0,05	0,40 0,0
№ 498	Котлета куриная рубленая с маслом сливочным	100	10,23 0,005	16,36 4,15	2 0,03	288 38,5	38,2 1,2	20,1 0,0	132,7 1,5	1,4 0,01	57 20	0,07 0,0	0,11 0,06	0,42 0,0
№ 508	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	284,4	17,78	162,9	244,6	5,47	25,2	0,27	0,13	0,0
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	0,0	0,0	0,0	3,14
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	959,5	42,02	41,32	131,81	1139,3	365,33	256,31	592,14	11,05	157,6	0,62	0,52	4,12

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XIV день													
№ 89	Сельдь соленая (порционно)	100	14,16	7,1	0,0	120	66,6	33,3	19,91	0,93	0,0	0,04	0,02	0,0
№ 110, стр. 122 таб. 1	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к бульоне	250	5,18	7,63	13,41	142,87	44,37	26,25	53,22	0,97	0,0	0,07	0,06	10,28
№ 436	Жаркое по-домашнему	280	24,92	13,72	30,24	350	39,57	83,62	83,47	5,12	12,83	0,13	0,04	11,42
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	31,82	6,0	15,4	1,25	0,0	0,0	0,0	0,40
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	940	52,38	29,55	125,85	983,67	257,46	191,08	296,1	11,23	12,83	0,43	0,19	22,1

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XV день													
Стр. 563, 564 таб.	Помидоры или огурцы свежие или консервированные	100	1,1	0,2	3,8	99,16	23	20,75	38,36	0,98	0,0	0,06	0,03	23,81
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	6,5 2,4	5,6 0,95	22,3 0,1	167 19	40,56	35,0	15,13	1,37	3,06	0,03	0,03	6,37
№ 498	Биточки рубленные из птицы с маслом сливочным	95/5	10,2 0,005	16,36 4,15	2,0 0,03	288 38,5	38,2 1,2	20,1 0,0	132,7 1,5	1,4 0,01	57 20	0,07 0,0	0,11 0,06	0,42 0,0
№ 511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,2	273,6	1,64	19,6	73,14	0,63	32,4	0,05	0,04	0,0
ГТК, №638	Компот из замороженных ягод или свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	940	32,42	35,74	161,03	1274,06	149,18	140,95	389,33	8,29	112,46	0,32	0,35	32,32

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XVI день													
№ 134	Суп крестьянский на м/к бульоне	250	5,78	7,73	14,62	252,87	35,15	27,8	64,9	0,88	0,0	0,09	0,06	11,81
№ 451	Котлеты или биточки из говядины с маслом сливочным	95/5	14,21 0,005	12,87 4,15	14,3 0,03	179,7 38,5	39,1 1,2	28,7 0,0	148,75 1,5	1,34 0,01	25,7 20	0,09 0,0	0,15 0,06	0,14 0,0
№ 553,518,514, 515	Сложный гарнир (картофель + капуста тушеная)	100 80	1,5 3,2	1,95 6,56	3,15 25,92	37,0 177,6	10,73 17,92	10,40 32,96	29,98 90,1	0,34 0,94	0,0 32	0,05 0,13	0,02 0,08	5,5 23,52
№ 648	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	42,2	162	13,84	4,96	9,48	0,0	0,0	0,0	0,01	24,4
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	840	32,21	34,36	151,02	1094,47	148,04	146,72	468,81	6,47	77,7	0,55	0,45	65,37

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XVII день													
№ 142,179	Суп картофельный с рыбой или рыбными консервами	250/20	6,5	3,51	12,98	138	56,68	48,87	137	1,57	10,15	0,15	0,3	13
№ 494	Бефстроганов из говядины	50/50	19,95	16,2	6,24	250	27,83	17,07	97,03	0,78	16,6	0,04	0,08	0,09
№ 516, 332	Макаронные изделия Отварные	180	6,3	7,38	42,3	234,6	5,83	25,34	44,6	1,33	25,2	0,07	0,05	0,0
№ 707	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,0	21,2	88	14	8	14,0	2,80	0,0	0,03	0,03	4,0
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	45	2,25	0,45	19,12	91,8	15,75	21,15	71,1	1,75	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	865	41,52	28,24	135,64	967,6	136,19	143,53	424,63	9,63	51,95	0,48	0,53	17,09

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XVIII день													
№ 563,564	Помидоры или огурцы свежие или консервированные (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	99,16	23	20,75	38,36	0,98	0,0	0,06	0,03	23,81
№ 147	Суп с макаронными изделиями и говядиной	250/ 12,5	2,4 2,4	5,3 0,95	15,6 0,1	121 19	19,7 4,13	10,45 2,38	29,3 19,5	0,47 0,20	0,0 5,0	0,04 0,05	0,01 0,01	0,40 0,0
№ 49, ТТК	Чахохбили из птицы	100	7,8	7,6	6,4	127	33,44	17,5	124,5	1,35	14,4	0,04	0,15	0,0
№ 508	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	284,4	17,78	162,9	244,6	5,47	25,2	0,24	0,13	0,0
№ 631, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	952,5	31,86	24,51	163,62	1039,36	142,63	259,48	584,76	12,37	44,6	0,63	0,41	25,93

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	ХІХ день													
№ 45	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5,0	8,0	84	44,6	13,16	24,71	0,53	0,0	0,03	0,4	34,95
№ 124	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/ 12,5	2,18 0,15	5,55 1,0	10,18 0,15	101,1 10,5	43,32 2,69	22,25 0,47	47,62 5,82	0,67 0,07	0,0 8,94	0,06 0,0	0,0 0,01	18,46 0,0
№ 478	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	280/5	28 0,005	32,28 4,15	96,17 0,0	599,31 38,5	43,86 1,2	70,28 0,0	14,35 1,5	3,24 0,01	17,5 20	0,06 0,0	0,14 0,06	41,65 0,06
№ 686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	60	14,22	5,38	4,44	0,36	0,0	0,0	0,0	3,14
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17	81,6	14	18,8	63,2	1,56	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	964,5	39,45	49,08	180,5	1140,2 1	179,99	90,44	222,54	4,84	46,44	0,34	0,68	98,26

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд В.Т. Лапшиной 2004 г. издания	Наименование блюда	С 12 до 18 лет					микроэлементы, мг				витамины, мг			
		Выход	Белки гр	Жиры гр	Углеводы	Калорийн. ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	XX день													
№ 101	Икра овощная	100	8,53	9,0	0,0	96	18,15	13,18	26,58	0,39	0,0	0,04	0,04	5,53
№ 139	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250/ 12,5	6,5 2,4	5,6 0,95	22,3 0,1	167 19	38,07	35,3	87,17	2,02	0,0	0,19	0,07	5,81
№ 390	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	95/5	15,05 0,005	12,5 4,15	13,62 0,03	218,2 38,5	58,45 1,2	37,44 0,0	13,97 1,5	1,35 0,01	23,4 20	0,09 0,0	0,12 0,06	3,42 0,0
№ 511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,2	273,6	2,92	21	30,36	1,5	28,8	0,03	0,04	0,0
№ 631, ТТК	Компот из свежих фруктов или замороженных ягод	200	0,2	0,0	35,8	142	14,48	3,6	4,4	0,94	0,0	0,01	0,01	1,72
Прил. № 7, Таб.2 к СанПиН 2.3/2.43590-20 рекомен.нормы	Хлеб пшеничный	70	5,52	0, 7	33,8	165,2	16,1	23,1	60,9	1,4	0,0	0,12	0,04	0,0
	Хлеб ржаной	45	2,25	0,45	19,12	91,8	15,75	21,15	71,1	1,75	0,0	0,07	0,03	0,0
Прил. № 9, 10, табл. 1,2 к СанПиН 2.3/2.43590-20	Суммарные объемы:	957,5	44,95	40,73	170,97	1211,3	165,12	154,77	295,98	9,36	72,2	0,55	0,41	16,48

**Выполнение энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности), микроэлементов, витаминов
при одноразовом питании детей (обеда) по 20-ти дневному циклическому меню**

Дни недели	С 12 до 18 лет (20 дней)				микроэлементы				витамины				Суммарны е объемы
	Белки, г	Жиры, г	Угледо ды, г	Калорийн ость, ккал	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Г
1 день	32,23	31,75	162,93	1020,6	111,63	107,03	358,21	7,42	79,5	0,41	0,35	2,26	852,5
2 день	38,2	32,16	138,26	897,41	160,6	127,04	387,34	11,06	74,03	0,42	0,35	35,18	952,5
3 день	43,23	30,55	142,41	934,2	258,42	148,51	435,14	7,78	74,26	0,45	0,72	59,07	935
4 день	32,99	28,78	179,06	962,37	121,11	109,92	301,98	6,4	57,94	0,37	0,27	12,7	860
5 день	31,82	34,99	121,23	1089,06	213,01	168,07	479,7	11,03	112,66	0,54	0,62	37,23	940
6 день	30,61	32,85	141,1	1044,66	164,23	144,33	481,86	7,69	74,64	0,57	0,55	33,46	847,5
7 день	51,07	25,93	129,08	1117,06	134,93	150,56	424,26	10,91	74,36	0,51	0,31	37,31	952,5
8 день	34,08	38,26	186,52	1219,25	284,71	153,42	367,9	7,13	52,23	0,42	0,39	22,89	852,5
9 день	33,41	25,44	125,64	867,1	218,64	142,86	533,35	9,11	95,51	0,55	0,40	29,18	845
10 день	48,71	33,54	164,08	1109,95	128,26	260,77	557,57	12,17	41,8	0,67	0,36	7,62	840
11 день	46,28	41,16	135,36	953,41	154,74	126,72	397,42	8,15	74,03	0,42	0,37	25,71	952,5
12 день	30,98	23,43	160,89	987,76	223,58	160,57	570,5	10,37	60,3	0,6	0,41	46,3	940
13 день	42,02	41,32	131,81	1139,3	365,33	256,31	592,14	11,05	157,6	0,62	0,53	4,12	959,5
14 день	52,38	29,55	125,85	983,67	257,46	191,08	296,1	11,23	12,83	0,43	0,19	22,1	940
15 день	32,42	35,74	161,03	1274,06	149,18	140,95	389,33	8,29	112,46	0,41	0,35	32,32	940
16 день	32,01	34,36	151,02	1094,47	148,04	146,72	468,81	6,47	77,7	0,55	0,45	65,37	840
17 день	41,52	28,24	135,64	967,6	136,19	143,53	424,63	9,63	51,95	0,48	0,53	17,09	865
18 день	32,86	24,51	163,62	1039,36	142,63	259,48	584,76	12,37	44,6	0,63	0,41	25,93	952,5
19 день	39,45	49,08	180,5	1140,21	179,99	90,44	222,54	7,84	46,44	0,34	0,68	98,26	964,5
20 день	44,95	40,73	170,97	1211,3	165,12	154,77	295,98	9,36	72,2	0,55	0,41	16,48	957,5
Всего за 20 дней	771,22	662,37	3007	21052,8	3717,8	3183,08	8569,52	185,46	1447,04	9,94	8,75	630,58	17989
Среднее в день	38,56	33,11	150,35	1052,64	185,89	159,15	428,47	9,27	72,35	0,49	0,43	31,52	899,45