

Согласовано:
Директор ГБОУПО "Севастопольский
медицинский колледж
имени Жени Дерюгиной"
Серебренникова Ольга Владимировна

Сереб

"01" сентября 2025 г.



Утверждаю:
ИП Воротникова Н.А.



"01" сентября 2025 г.

Примерное цикличное меню для организации питания детей в
возрасте 14 - 17 лет, обучающихся в Государственном
бюджетном учреждении профессионального образования
города Севастополя «Севастопольский медицинский
колледж имени Жени Дерюгиной»,
на осенне-зимний период.

Основание:

Сборника рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Москва, дели плюс 2017г.

**Организации питания детей в возрасте 14 - 17 лет, обучающихся в
Севастопольском медицинском колледже имени Жени Дерюгиной, на осенне-зимний период.**

День	Понедельник
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,9	11,7	43,6	304,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	0,8	22,8	102,0
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,2	63,0	17,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,2	0,0	2,0	1,2	0,0	0,0	2,0
	Итого за прием пищи :		9,4	20,4	78,2	535,8	17,0	0,2	0,0	4,0	39,6	1,2	38,0	139,8

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	0	0,05	2,49	21,19	1,32	24	33,98
101	Суп картофельный с крупой	300	2,4	6,5	14,3	126,0	32,1	39,3	2,0	3,0	56,1	0,6	37,4	86,4
279	Тефтели (2-й вариант)	60/50	17,4	28,8	23,4	424	0	0	0,06	0,7	11,2	1,2	30	486
309	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,7	47,2	279,0	0,0	0,0	0,0	0,2	8,4	0,9	10,6	50,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		31,4	47,6	139,8	1116,9	55,7	39,4	2,3	6,3	119,9	5,2	120,8	698,1

День	Вторник
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	200	16,0	14,0	65,6	634,0	0,2	111,4	0,1	1,8	295,0	0,6	43,8	422,4
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153,0	4,3	0,0	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		22,9	18,3	110,3	881,0	4,5	111,4	0,3	2,2	416,1	2,1	87,8	562,5

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
52	Салат из свеклы отварной	100	0,67	6,09	1,81	64,65
101	Суп картофельный с крупой	300	7,2	5,6	25,0	181,0
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	350	25,8	21,0	35,2	434,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Итого за прием пищи :		37,1	33,1	109,1	885,7

День	Среда	
Неделя	Первая	
Сезон	Осенне-зимний	
Возрастная категория		12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,0	4,6	48,6	360,0
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8	142,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Итого за прием пищи :		20,6	12,9	93,0	659,0

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
6,65	0	0,03	2,74	16,15	0,48	13,3	28,62
3,3	33,1	0,3	0,1	57,2	1,5	53,9	129,0
15,2	0,0	0,3	4,9	41,0	3,6	70,4	201,0
16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
41,8	33,2	0,8	7,7	137,4	6,8	156,4	399,8

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
0,8	25,0	0,2	0,0	192,2	2,8	97,0	235,0
0,0	85,0	0,0	0,9	22,0	0,7	4,8	76,8
15,3	0,0	0,2	0,1	106,7	0,1	12,8	76,5
0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
16,1	110,0	0,4	1,0	330,2	4,0	127,8	424,1

(Обед)

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	13	0	0,1	2,95	40,4	1,02	23,4	48,8
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,7	6,3	16,9	137,0	8,6	30,0	0,2	0,0	67,0	2,0	35,5	98,0
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	21,6	20,7	32,8	407,0	15,2	66,1	0,1	0,3	110,7	0,9	91,5	770,0
294	Котлеты рубленые из птицы	50/5	8,7	8,4	8,1	143,0	0,5	26,9	0,1	0,0	29,9	1,8	11,1	40,0
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		37,9	42,0	101,0	938,9	37,3	123,0	0,5	3,3	266,4	6,1	176,7	992,6

день	Четверг
неделя	Первая
сезон	Осенне-зимний
возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	200	6,4	8,2	28,5	204,0	0,0	151,7	0,0	0,0	71,3	1,4	18,3	207,6
378	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,3	90,0	5,0	0,0	0,1	0,0	67,5	0,1	8,6	45,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		11,1	10,2	65,1	388,0	5,0	151,7	0,1	0,0	148,1	1,9	40,1	288,4

УЧЕД

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12
96	Рассольник ленинградский	300	3,3	6,6	21,4	159,0
304	Рис отварной	200	23,2	17,6	6,4	278,0
229	Рыба , тушеная в томате с овощами	150	11,7	8,8	60	370
348	Компот из плодов или ягод сушеных (яблок)	200	0,5	0,0	29,7	122,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Итого за прием пищи :		43,2	39,5	145,3	1117,1

День	Пятница
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний

Возрастная категория	12 лет и старше
----------------------	-----------------

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
223	Запеканка из творога	200	16,0	14,0	65,6	634,0
383	Кисель с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Итого за прием пищи :		22,9	18,3	110,3	881,0

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
24,43	0	0,02	2,31	43	0,52	16	28,32
7,5	31,5	0,2	0,2	31,0	4,8	36,0	158,0
6,0	0,1	0,2	1,4	33,3	2,1	27,8	166,4
0	0	0,2	3,4	17	2,8	113	164
15,4	0,1	0,1	0,0	29,2	0,6	19,8	25,4
0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
53,3	31,7	0,7	7,3	162,8	11,2	225,8	577,9

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
0,2	111,4	0,1	1,8	295,0	0,6	43,8	422,4
4,3	0,0	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
4,5	111,4	0,3	2,2	416,1	2,1	87,8	562,5

УЧЕТ

№ по борнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	8,56	0	0,02	2,32	34,4	1,72	19,7	37,13
102	Суп картофельный с бобовыми	300	3,3	6,3	14,6	114,0	8,2	20,6	0,2	0,3	53,6	3,1	39,5	178,5
291	Плов из птицы	300	28,2	23,8	7,4	356,0	16,2	3,2	0,2	12,0	74,2	9,8	36,2	490,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		36,2	35,7	81,2	776,1	49,6	23,9	0,6	14,6	185,2	15,8	114,2	746,8

нь	Суббота
деля	Первая
зон	Осенне-зимний
возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по борнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,9	11,7	43,6	304,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	0,8	22,8	102,0
378	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,3	90,0	5,0	0,0	0,1	0,0	67,5	0,1	8,6	45,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		10,6	13,7	80,2	488,0	5,0	0,0	0,1	2,0	96,8	1,3	44,6	182,8

Обед

№ по порядку рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	24,43	0	0,02	2,31	43	0,52	16	28,32
101	Суп картофельный с крупой	300	7,2	5,6	25,0	181,0	3,3	33,1	0,3	0,1	57,2	1,5	53,9	129,0
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	21,6	20,7	32,8	407,0	15,2	66,1	0,1	0,3	110,7	0,9	91,5	770,0
290	Птица тушеная в соусе	150	33,8	12	7,4	274	0,8	0	0,1	3	58,6	4,4	71,8	464
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		67,3	44,8	120,8	1162,1	60,3	99,3	0,7	5,7	292,5	8,5	252,0	1432,5

нь	Понедельник	
деля	Вторая	
зон	Осенне-зимний	
возрастная категория		12 лет и старше

завтрак

№ по порядку рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически ая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,5	5,7	21,5	180,0	1,0	39,6	0,1	0,0	195,6	0,8	32,0	164,3
	Сыр полутвердый с жирностью до 45% в порционной нарезке	20	5,2	5,2	0,0	68,8	0,1	40,0	0,0	0,0	202,0	0,1	9,0	131,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		15,0	11,3	55,8	402,8	1,1	79,6	0,1	0,0	416,0	1,3	56,2	331,9

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40	Салат картофель с морковью и зеленым горошком	100	0,67	6,09	1,81	64,65	6,65	0	0,03	2,74	16,15	0,48	13,3	28,62
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	26	145	2,2	0	0,2	1,2	17,3	5,5	21,7	88,4
290	Птица тушеная в соусе	150	33,8	12	7,4	274	0,8	0	0,1	3	58,6	4,4	71,8	464
304	Рис отварной	200	5,0	7,8	53,8	306,0	0,0	44,7	0,7	0,0	1,6	0,4	24,7	78,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,5	129,0	0,4	0,0	0,0	0,0	14,8	0,6	20,0	40,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		46,5	29,3	139,8	1012,7	10,1	44,7	1,1	6,9	117,8	11,8	164,7	735,0

день	Вторник
неделя	Вторая
сезон	Осенне-зимний
возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
218	Вареники ленивые отварные	200	30,0	45,0	40,0	458,0	1,0	38,5	0,2	4,8	103,2	0,6	9,5	86,2
376	Чай с джемом	220	0,2	0,0	13,8	56,0	0,2	0,0	0,0	0,0	9,1	1,6	8,0	15,0
426	Булочка с повидлом	75	4,5	2,2	46,9	226,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	0,4	15,0	47,0

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
47	Салат из квашеной капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20
99	Суп из овощей	300	8,5	6,0	23,3	184,0	12
270	Котлеты московские	120	15,9	38,7	15,0	471,0	3
125	Картофель отварной	200	4,1	6,3	35,8	216,8	10
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153,0	4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0
	<i>Итого за прием пищи :</i>		36,5	61,5	123,4	1197,4	49

день	Среда
неделя	Вторая
сезон	Осенне-зимний
возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по борнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
173	Каша вязкая молочная (овсяная)	200	6,4	8,2	28,5	204,0	0
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	25,4	153,0	4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0
	<i>Итого за прием пищи :</i>		13,3	12,5	73,2	451,0	4

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
0,3	0	0,1	3,4	17,2	0,8	17,6	32,1
2,1	30,0	0,2	1,2	50,6	0,8	45,1	177,8
,0	51,0	0,3	1,0	143,3	1,5	43,5	274,3
0,1	44,7	0,2	0	18,6	0,7	38,2	102,7
,3	0,0	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
0,8	125,7	1,0	6,0	350,8	5,3	188,4	727,0

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
0	151,7	0,0	0,0	71,3	1,4	18,3	207,6
3	0,0	0,2	0,4	111,8	1,1	30,8	104,3
0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
3	151,7	0,2	0,4	192,4	2,0	62,2	207,6

0808

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,33	6,1	8,5
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	300	3,0	9,6	12,9
279	Тфтели (2-й вариант)	120	17,4	28,8	23,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	60
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3
	<i>Итого за прием пищи :</i>		36,8	53,7	139,3

ть	Четверг
деля	Вторая
он	Осенне-зимний
растная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
74	Каша вязкая молочная из риса	200	5,9	11,7	43,6
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,3	24,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3
	<i>Итого за прием пищи :</i>		12,4	15,4	87,7

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
7	8	9	10	11	12	13	14	15
94,1	24,4	0	0,02	2,3	43	0,5	16	28,3
109,0	15,0	5,3	0,2	0,0	51,4	1,0	31,7	68,0
424	0	0	0	0,7	11,2	1,2	30	486
370	0	0	0,2	3,4	24,7	2,8	177,3	261
63,0	15,7	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
1154,1	55,1	5,3	0,4	6,4	148,7	5,9	270,2	879,1

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
7	8	9	10	11	12	13	14	15
304,0	0,0	0,0	0,0	2,0	20,0	0,8	22,8	102,0
142,0	15,3	0,0	0,2	0,1	106,7	0,1	12,8	76,5
94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
540,0	15,3	0,0	0,2	2,1	136,0	1,3	40,0	25,0

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,3	5,2	12,1	100,1
103	Суп с макаронными изделиями	300	3,0	5,3	18,9	135,8
294	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	19,6	21,8	18,0	346,0
302	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,7	47,2	279,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Итого за прием пищи :		34,6	39,4	143,3	1066,9

день	Пятница	
неделя	Вторая	
сезон	Осенне-зимний	
возрастная категория		12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
23	Запеканка из творога	200	16,0	14,0	65,6	634,0
78	Чай с молоком	200	1,5	1,6	17,3	90,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0
	Итого за прием пищи :		20,7	16,0	102,2	818,0

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
8,6	0	0,02	2,3	34,4	1,7	19,7	37,1
2,0	0,0	0,2	1,2	17,3	1,5	21,4	73,5
0,7	39,0	0,1	1,0	55,8	1,0	18,6	82,5
0,0	0,0	0,0	0,2	8,4	0,9	10,6	50,5
16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
27,9	39,1	0,5	4,7	138,9	6,3	89,1	284,8

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
8	9	10	11	12	13	14	15
0,2	111,4	0,1	1,8	295,0	0,6	43,8	422,4
5,0	0,0	0,1	0,0	67,5	0,1	8,6	45,0
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,1	13,2	105	5,1	0	0,1	3	37,6	1,1	39,5	56,5
87	Щи из свежей капусты	300	13,2	13,2	25,0	182,3	10,8	0,0	0,2	0,3	57,2	6,2	35,9	145,2
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	350	25,8	21,0	35,2	434,0	15,2	0,0	0,3	4,9	41,0	3,6	70,4	201,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	27,8	112,0	16,6	0,1	0,2	0,0	13,7	0,8	5,6	5,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		43,9	39,7	120,5	927,3	47,7	0,1	0,8	8,2	158,8	12,1	164,6	443,9

День	Суббота
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
218	Вареники ленивые отварные	200	30,0	45,0	40,0	458,0	1,0	38,5	0,2	4,8	103,2	0,6	9,5	86,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	2,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		33,3	45,4	74,3	612,0	1,0	38,5	0,2	4,8	121,6	1,0	24,7	122,0

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
47	Салат из квашеной капусты	100	1,11	6,18	4,62	78,56	20,3	0	0,1	3,4	17,2	0,8	17,6	32,1
101	Суп картофельный с крупой	300	7,2	5,6	25,0	181,0	3,3	33,1	0,3	0,1	57,2	1,5	53,9	129,0
304	Рис отварной	200	5,0	7,8	53,8	306,0	0,0	44,7	0,7	0,0	1,6	0,4	24,7	78,2
294	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	19,6	21,8	18,0	346,0	0,7	39,0	0,1	1,0	55,8	1,0	18,6	82,5
348	Компот из плодов или ягод сушеных (яблок)	200	0,5	0,0	29,7	122,0	15,4	0,1	0,1	0,0	29,2	0,6	19,8	25,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	0,4	13,2	35,8
	Итого за прием пищи :		36,6	41,8	150,4	1127,6	39,7	116,9	1,3	4,5	170,3	4,7	147,8	383,0

Меню составлено на основе сборника рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, декабрь 2017г. Возможна замена сырья по сезону и с учетом норм питания.

Индивидуальный предприниматель

Воротникова Н.А.

Прошито и пронумеровано

13 Тринадцат листов

ИП Воронникова Н.А.

Воронникова



Слеп