

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Пыбьинская средняя школа»

Ю.В.Ворончихин

  
20 21 г.



---

## ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Пыбьинская средняя общеобразовательная школа»  
возраст - с 12 лет и старше  
(осеннее-зимний период)

Сборник технологических нормативов (СТН)  
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания  
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики  
(Ижевск, 2008 г.)

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
33	салат "Дружба"	100	2,00	11,10	1,20	111,00	0,04	2,40	0,10	36,60	63,50	121,60	11,50
121	каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	240,00	0,20	1,60	0,04	16,60	238,80	98,60	2,60
233П	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,60	186,40	0,10	0,00	0,00	15,30	58,00	22,00	1,30
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		16,87	21,55	107,78	680,46	0,38	4,00	0,14	84,24	404,78	250,60	16,13
	<b>обед</b>												
3П	овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,40
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,30	6,30	10,30	109,00	0,08	35,25	0,31	59,60	63,70	19,40	0,90
192П	Птица отварная	100	32,53	32,53	1,73	361,87	0,10	4,30	0,10	123,74	239,90	37,67	3,21
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	270,00	0,22	0,00	0,07	26,78	206,10	72,05	1,32
256П	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Итого:		46,87	46,85	113,26	988,06	0,62	176,55	0,48	264,97	746,30	206,92	9,94
	<b>ИТОГО:</b>		63,74	68,40	221,04	1668,52	1,00	180,55	0,62	349,21	1151,08	457,52	26,07

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	46,60	30,30	13,60	0,00
130	каша рисовая молочная жидкая	200	2,20	8,20	21,00	172,00	0,02	1,20	0,04	10,70	142,20	30,30	0,20
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	масло сливочное порциями	12	0,10	8,60	0,10	79,20	0,02	0,00	0,05	2,80	3,60	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,60	186,40	0,10	0,00	0,00	15,30	58,00	22,00	1,30
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		13,71	25,55	100,56	701,97	0,23	1,80	0,33	145,64	315,10	81,30	2,52
	<b>Обед</b>												
47П	Икра свекольная	100	2,20	7,60	11,40	128,00	0,04	6,72	0,00	38,10	60,92	22,20	1,47
47И	суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,30	18,10	0,30	51,90	183,60	34,10	2,70
63	гуляш	100/100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,20	8,76	0,30	41,43	337,90	57,71	7,13
97	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,10	0,00	0,10	18,20	67,00	11,20	1,00
156	напиток лимонный (с-витаминизация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	60	3,62	0,74	23,90	80,64	0,10	0,00	0,00	17,52	78,00	25,20	2,16
	Итого:		36,42	29,28	147,60	973,64	0,85	36,38	0,71	187,55	834,52	182,01	16,56
	<b>ИТОГО:</b>		50,13	54,83	248,16	1675,61	1,08	38,18	1,04	333,19	1149,62	263,31	19,08

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
(2-х недельное)**

Сезон: осеннее - зимний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)  
 Неделя: первая  
 День: среда

Приложение 2  
 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день - завтрак</b>												
3П	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,04
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6,30	14,60	26,70	257,80	0,02	1,20	0,06	147,60	202,90	49,70	1,20
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,60	0,70
	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,60	186,40	0,10	0,00	0,00	15,30	58,00	22,00	1,30
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	<b>Итого:</b>		19,51	20,75	109,16	675,07	0,22	9,50	0,09	308,34	433,10	108,51	5,30
	<b>1 день - обед</b>												
196	зеленый горошек отварной для подгарнировки	100	3,00	3,80	7,00	74,00	0,12	9,40	0,04	20,00	60,40	20,00	0,60
36/39	Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	7,62	13,50	132,25	0,09	24,94	0,38	58,87	102,75	25,12	1,51
87	Суфле "Золотая рыбка"	100	15,60	19,30	4,50	250,00	0,11	17,10	0,41	279,20	292,40	52,10	1,10
92	Картофельное пюре	180	3,77	5,92	26,22	196,20	0,22	30,70	0,11	157,28	114,63	38,65	1,39
154	Компот из изюма (с-витаминизация)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	18,00	0,00	20,40	32,20	10,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Фрукт (яблоко )	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68
	<b>Итого:</b>		32,36	38,70	132,92	994,65	0,83	120,14	0,94	610,22	794,98	216,17	10,88
	<b>ИТОГО:</b>		51,87	59,45	242,08	1669,72	1,05	129,64	1,03	918,56	1228,08	324,68	16,18

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
	творожок "Дашенька"	70	3,50	1,75	8,70	83,50	0,02	0,35	0,31	94,50	140,00	16,10	0,28
112	омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398,00	0,10	0,90	0,30	168,20	320,10	26,50	3,20
145П	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60	0,00	0,03	0,00	3,45	5,00	1,50	0,80
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Сыр порциями (костромской)	10	2,60	2,60	2,70	36,00	0,00	0,30	0,02	104,00	50,00	5,00	0,10
	Итого:		31,52	38,47	59,54	719,30	0,13	1,58	0,63	384,55	571,60	69,80	5,78
	<b>Обед</b>												
8	Салат из моркови с яблоками, изюмом или курагой	100	1,00	5,00	23,70	131,80	0,09	45,80	1,20	62,80	49,40	11,60	1,20
132П	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,10	16,70	0,02	43,20	73,10	25,80	0,90
132*	жаркое по-домашнему	250	22,20	12,20	27,00	312,50	0,30	23,30	0,03	66,30	194,80	57,00	4,20
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50	0,01	18,70	0,02	20,40	20,70	25,50	0,80
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	60	3,62	0,74	23,90	81,60	0,10	0,00	0,00	17,50	78,00	25,20	2,16
	Итого:		35,12	23,04	155,00	925,20	0,60	104,50	1,27	221,70	459,50	161,60	10,26
	<b>ИТОГО:</b>		66,64	61,51	214,54	1644,50	0,73	106,08	1,90	606,25	1031,10	231,40	16,04

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
98	макароны с сыром	200	10,80	16,17	33,47	324,13	0,11	0,15	0,17	190,87	153,47	17,00	1,23
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
263П	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	масло сливочное порциями	10	0,10	8,60	0,10	58,60	0,02	0,00	0,04	2,80	3,60	0,00	0,02
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		23,51	46,22	86,63	692,90	0,22	0,98	0,31	298,26	356,61	58,10	4,85
	<b>обед</b>												
17	салат из квашеной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,70	0,02	27,00	0,20	48,50	27,40	14,60	0,60
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,00	2,40	14,80	90,00	0,22	26,90	0,61	40,60	342,70	56,70	4,30
86	рыба, запеченная в яйце	100	15,70	36,80	3,00	225,30	0,17	0,89	0,34	61,54	233,60	27,90	1,50
93	Розовое пюре	200	3,80	6,60	19,35	167,00	0,20	28,56	0,80	63,87	128,00	38,44	1,64
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,00	1,90	0,10	2,50	8,10	0,40	0,10
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	50	2,90	0,60	19,10	64,50	0,08	0,00	0,00	14,00	62,40	20,20	1,70
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:		31,30	57,39	133,29	977,50	0,81	108,05	2,06	275,41	860,50	190,24	15,14
	<b>ИТОГО:</b>		54,81	103,61	219,92	1670,40	1,03	108,05	2,37	573,67	1217,11	248,34	19,99

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: первая

День: суббота

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>6 день - завтрак</b>													
ЗП	овощная нарезка (помидор п/п)	100	1,10	0,20	3,83	23,00	0,06	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90
147	пудинг из творога с рисом	200	29,47	20,00	37,87	448,00	0,13	0,99	1,00	200,67	534,13	52,53	1,85
138	соус молочный	30	0,78	2,00	2,40	30,60	0,01	0,02	0,02	27,60	22,00	3,36	0,02
256П	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,50	24,10	116,50	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Итого:		36,53	22,82	92,61	718,49	0,30	156,01	1,02	262,72	674,63	108,59	4,48
<b>6 день - обед</b>													
30	винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	121,50	0,04	14,45	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68
46	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,20	22,60	0,39	32,00	137,10	30,20	2,10
67	биточки "Диетические"	100	13,90	10,40	3,10	157,40	16,70	16,60	0,31	37,00	178,30	23,50	2,65
136П	каша гречневая вязкая	180	10,48	6,51	54,00	306,57	0,06	0,00	0,00	9,00	59,00	61,20	1,98
158	Напиток "Здоровье"	200	0,10	0,10	23,90	89,80	0,01	22,68	0,00	4,26	2,77	2,14	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,20	9,65	47,00	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,50
	Хлеб ржаной	50	2,90	0,60	19,10	64,50	0,08	0,00	0,00	14,00	62,40	20,20	1,70
	фрукт (апельсин)	150	1,35	0,30	12,20	72,00	0,06	90,00	0,00	81,00	34,50	19,50	0,45
	Итого:		34,48	30,51	151,35	978,77	17,18	166,33	0,91	208,96	524,27	176,97	10,49
	<b>ИТОГО:</b>		71,01	53,33	243,96	1697,26	17,48	322,34	1,93	471,68	1198,90	285,56	14,97

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПИН-08)

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>7 день - завтрак</b>												
7	салат из моркови с сахаром	100	1,50	4,00	11,00	86,00	0,08	28,00	1,60	69,80	46,40	8,00	0,83
131	биточки или котлеты рисовые , манные	200	6,60	3,00	51,60	251,40	0,09	0,65	0,04	72,08	161,50	40,78	1,33
	повидло яблочное	50	0,20	0,00	32,65	62,50	0,01	0,25	0,01	7,00	4,50	3,50	0,65
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого:		16,91	10,65	154,51	719,57	0,24	29,50	1,67	230,62	336,90	84,18	4,81
	<b>7 день - обед</b>												
1	салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	0,02	7,90	0,20	23,41	32,00	11,69	0,48
36/39	Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	7,62	13,50	132,25	0,09	24,94	0,38	58,87	102,75	25,12	1,51
90	котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	6,80	6,80	136,00	0,10	0,90	0,04	33,70	185,30	29,20	1,00
97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,40	42,30	264,60	0,09	0,00	0,09	16,40	60,30	10,10	0,09
154	Компот из изюма (С- витаминаизаия)	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	25,00	0,00	20,40	32,20	10,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Хлеб ржаной	60	3,62	0,74	23,90	80,64	0,10	0,00	0,00	17,52	78,00	25,20	2,16
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,30	8,10	40,00	0,02	60,00	0,00	76,00	30,00	16,00	0,60
	Итого:		29,99	30,36	144,30	932,49	0,52	118,74	0,71	255,50	555,35	141,01	7,64
	<b>ИТОГО:</b>		34,69	41,01	298,81	1652,06	0,76	148,24	2,38	486,12	892,25	225,19	12,45



Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>8 день - завтрак</b>												
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,13	14,13	33,27	246,00	0,17	1,30	0,06	121,60	196,00	14,00	4,27
149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,60	0,70
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,60	0,04	33,00	0,01	0,00	0,02	1,10	1,50	0,00	0,01
	Итого:		22,47	28,05	98,41	685,20	0,26	2,68	0,21	281,70	447,00	61,10	7,38
	<b>8 день - обед</b>												
35	салат "Сахалинский"	100	0,90	6,00	3,20	66,70	0,05	9,25	0,30	40,70	48,20	92,50	8,41
50	токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250/25	13,70	10,00	21,80	227,50	0,20	13,08	0,90	38,31	206,40	39,75	2,38
81	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247,30	0,10	0,00	0,07	17,10	157,60	27,70	1,67
96	Капуста тушеная в сметане	180	4,14	9,90	16,74	155,34	0,10	92,40	0,10	118,51	78,90	34,65	1,34
156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,02	0,62	19,90	67,20	0,08	0,00	0,00	14,60	65,00	21,00	1,80
	Итого:		40,86	44,22	124,24	996,84	0,53	117,53	1,38	243,92	601,10	232,90	16,70
	<b>ИТОГО:</b>		63,33	72,27	222,65	1682,04	0,79	120,21	1,59	525,62	1048,10	294,00	24,08



Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПин-08)

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>10 день - завтрак</b>													
24	салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120,40	0,03	8,20	0,04	38,10	48,20	22,20	1,47
113	омлет натуральный с зеленым горошком	200	21,60	33,20	5,80	410,00	0,13	4,90	0,13	149,30	268,13	28,92	2,37
145П	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,60	0,00	0,03	0,00	3,45	5,00	1,50	0,80
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		29,03	39,05	75,40	735,67	0,20	13,13	0,17	208,19	390,83	77,52	6,34
<b>10 день - обед</b>													
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	46,70	30,30	13,64	0,59
60	уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	49,20	260,40	49,30	1,73
63	гуляш	100/100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,20	8,76	0,30	41,43	337,90	57,71	7,13
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	270,00	0,22	0,00	0,07	26,78	206,10	72,05	1,32
155	компот из смеси чернослива, кураги, изюма	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,02	0,88	0,36	33,10	34,33	28,92	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,30	94,00	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	1,00
	Хлеб ржаной	60	3,62	0,74	23,90	81,60	0,10	0,00	0,00	17,50	78,00	25,20	2,16
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:		40,46	23,10	154,02	959,10	0,83	33,34	1,04	242,91	997,83	272,02	17,23
	<b>ИТОГО:</b>		<b>69,49</b>	<b>62,15</b>	<b>229,42</b>	<b>1694,77</b>	<b>1,03</b>	<b>46,47</b>	<b>1,21</b>	<b>451,10</b>	<b>1388,66</b>	<b>349,54</b>	<b>23,57</b>

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
3П	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,04
107	запеканка морковная с творогом	200	24,20	21,80	27,40	402,00	0,25	44,67	2,63	253,73	294,56	44,00	2,33
	повидло яблочное	50	0,20	0,00	32,65	62,50	0,01	0,25	0,01	7,00	4,50	3,50	0,65
256П	напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	86,99	0,01	130,00	0,00	6,05	36,00	12,00	0,31
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	28,90	139,80	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	10	0,60	0,12	3,40	13,40	0,01	0,00	0,00	2,90	13,00	4,20	0,40
	<b>Итого:</b>		<b>31,18</b>	<b>22,62</b>	<b>116,76</b>	<b>718,69</b>	<b>0,30</b>	<b>181,92</b>	<b>2,64</b>	<b>298,18</b>	<b>421,56</b>	<b>94,20</b>	<b>4,73</b>
	<b>Обед</b>												
2	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,00	4,70	62,90	0,06	20,80	0,90	16,70	31,10	17,80	0,84
132П	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,10	16,70	0,02	43,20	73,10	25,80	0,90
75	котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,10	1,00	0,05	28,10	214,30	25,10	3,40
136П	каша гречневая вязкая	180	10,48	6,51	54,00	306,57	0,06	0,00	0,00	9,00	59,00	61,20	1,98
156	напиток лимонный (с-витаминация)	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	3,20	1,50	0,80	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	60	3,62	0,74	23,90	81,60	0,10	0,00	0,00	17,50	78,00	25,20	2,16
	<b>Итого:</b>		<b>36,00</b>	<b>27,89</b>	<b>154,80</b>	<b>955,67</b>	<b>0,53</b>	<b>41,30</b>	<b>0,98</b>	<b>134,90</b>	<b>562,60</b>	<b>186,70</b>	<b>11,38</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>67,18</b>	<b>50,51</b>	<b>271,56</b>	<b>1674,36</b>	<b>0,83</b>	<b>223,22</b>	<b>3,62</b>	<b>433,08</b>	<b>984,16</b>	<b>280,90</b>	<b>16,11</b>

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше (СанПиН-08)

Неделя: вторая

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
7	салат из моркови с сахаром	100	1,50	4,00	11,00	86,00	0,08	28,00	1,60	69,80	46,40	8,00	0,83
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200	6,30	14,60	26,70	257,80	0,02	1,20	0,06	147,60	202,90	49,70	1,20
148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	0,02	0,60	0,02	64,40	55,00	7,00	0,30
	Хлеб пшеничный	80	6,30	0,80	38,60	186,40	0,10	0,00	0,00	15,30	58,00	22,00	1,30
	Хлеб ржаной	20	1,21	0,25	7,96	26,87	0,04	0,00	0,00	5,84	26,00	8,40	0,70
	Итого:		18,01	22,45	106,66	710,07	0,26	29,80	1,68	302,94	388,30	95,10	4,33
	<b>Обед</b>												
30	винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	121,50	0,04	14,45	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68
36/ 48	суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,11	20,52	0,60	45,69	109,70	25,99	1,35
90	Котлеты рыбные "Любительские"	100	12,80	6,80	6,80	136,00	0,10	0,90	0,04	33,70	185,30	29,20	1,00
92	Картофельное пюре	200	4,20	6,58	29,13	218,00	0,24	34,11	0,12	174,75	127,36	42,94	1,54
141	Соус томатный	30	0,78	2,90	2,82	42,00	0,00	1,14	0,06	1,50	4,86	0,24	0,06
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200	0,60	0,00	31,40	124,50	0,01	18,70	0,02	20,40	20,70	25,50	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11	0,00	0,00	17,20	105,60	30,80	2,00
	Хлеб ржаной	60	3,62	0,74	23,90	81,60	0,10	0,00	0,00	17,50	78,00	25,20	2,16
	Итого:		29,30	32,86	131,55	918,60	0,71	89,82	1,05	337,84	664,32	193,50	9,59
	<b>ИТОГО:</b>		47,31	55,31	238,21	1628,67	0,97	119,62	2,73	640,78	1052,62	288,60	13,92
	<b>Итого в среднем за 1 день</b>		<b>58,70</b>	<b>61,24</b>	<b>237,95</b>	<b>1666,79</b>	<b>0,93</b>	<b>132,71</b>	<b>2,05</b>	<b>543,27</b>	<b>1129,91</b>	<b>228,60</b>	<b>15,03</b>

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Премь 2001.