



Согласовано

Директор школы



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Троицкий К.А.

МЕЗУЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезона осень - зима

2022- 2023 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

День Третий

Неделя первая

Сезон осенне-зимний

Возраст старше 12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	

ЗАВТРАК

420	Макароны запечен. с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2
	Итого		5,4	6,5	32,2	211,85	0,38	15,8	0,14	288	372	69	2,8
	ОБЕД												
59	Салат из помидоров	1/80	1,2	3,28	2,88	55,2	0,03	0,02	0,05	36	44	13,6	0,64
170	Борщ со сметаной	20/250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,07	12		69	96	28	1,2
682	Рис отварной	1/100	2,14	3,87	23,535	131,86	0,04			80	52	150	20
486	Рыба тушенная в томате	100 / 30	16,93	35,649	4,435	280,353	0,06	2,85		147	103	32,25	0,75
1008	Напиток альпсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		26,127	45,337	64,953	863,778	0,28	21,17	0,05	421,4	341	232,8	24,82
	ПОЛДНИК												
1058	Кекс "Весенний"	1/100	7,4	7,9	22,5	201	0,09			46	163	21	1,5
883	Кисель	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		8,2	9	33,8	246,5	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		39,727	60,837	130,953	1322,128	0,77	42,97	0,26	769,4	890	330,8	29,62

четвертый

первая

осенне-зимний

старше 12

День
Неделя
Сезон
Возраст

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
384	Каша молочная пшеничная	10/10/250	5,6	6,8	33,6	218	0,12					28	108	42	1,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3				79,4	14	1,9	1,63

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
ОБЕД															
55	Салат из огурцов	1/90	1,2	4	2,7	52	0,03	10	0,14			35	30	13	0,5
200	Суп картофельный с рыбами консе	1/250/15	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8				180	185	38	1
315	Капуста тушеная	1/100	2,2	3,3	9,2	75	0,16	5,5	0,4			58	84	20	0,8
671	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8			133,3	137	20	1
868	Компот из с/ф	1/200	0,634	0	29,96	117,6		9,2				108	4	4	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06					12	53	12	0,6
ПОЛДНИК															
			35,978	33,489	104,488	785,636	133,6	33	1,34			526,3	493	107	5,1
Итого															
747	Ватрушка с творогом	1/85	7,4	7,9	22,5	239	0,09					46	163	21	1,5
1013	Напиток молкосодержащий	1/200	1	0	15,1	93	0,04	8				40	36	20	0,4
Итого															
			8,4	7,9	37,6	332	0,13	8	0			86	199	41	1,9
Всего															
			49,998	48,189	176,168	1345,78	133,9	47,3	1,34			719,7	814	191,9	10,03

День

первый

Неделя

вторая

Сезон

осенне-зимний

старше 12

Возраст

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
	ЗАВТРАК													
378	Каша молочная гречневая	1/200	6,8	3	26,9	162	0,17	10	0,14	97	164	85	176	
643	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2	
		Итого	7	3	42	218,85	0,37	18,5	0,14	205	245	125	177,2	
	ОБЕД													
79	Салат из свежей капусты	1/80	2,08	4	2,48	55,2	0,02	12,72	0,04	36,8	56	12	0,64	
222	Суп рисовый с курицей	10/250	10,46	8,63	27,96	138,13	0,1	1,25		131	135	24	0,9	
642	Рагу из курицы	50/100/50	18,4	24,6	26,1	402	0,09			58	117,8	64	2,8	
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6	
		Итого	34,76	37,63	81,62	723,474	0,29	20,27	0,04	315,2	354,8	108,9	6,57	
	ПОЛДНИК													
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4	
1052	Ватрушка с творогом	1/75	7,4	9,4	41,1	234	0,13			26	84	30	1,4	
		Итого	8,4	9,4	56,2	344	0,17	8	0	66	120	50	1,8	
		Всего	50,16	50,03	179,82	1286,324	0,83	46,77	0,18	586,2	719,8	283,9	185,6	

День Второй
 Неделя Вторая
 Сезон осенне-зимний

Старше 12

Возраст	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
959	438	Омлет натуральный	1/100	10,3	17,01	1,6	200	0,06	0,11	32	54	123	11	2,1					
	959	Какао с молоком	1/200	8,2	7,5	51,6	128	0,06	1,6	0,1	14	21	8	0,8					
		ОБЕД																	
		Итого		18,5	24,51	53,2	328	0,12	1,71	32,1	68	144	19	2,9					
	58	Салат из помидоров свежих	1/50	1	2,54	1,96	37,6	0,03	0,02	0,05	36	44	13,6	0,64					
	187	Щи со сметаной	10/250	1,863	4,03	16,3	169,74	0,05	20,5		55	185	25	0,8					
	688	Макаронны отварные	1/100	2,004	1,983	20,117	163,971	0,01		10	167	123	14	0,4					
	643	Курица тушенная в соусе	50/30	5,5	7,1	9,6	125	0,03	4		27	80	25	0,9					
	1008	Компот из яблок	1/200	0,2	0	15,8	142		5,4		12	8	4	0,8					
	б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6					
		Итого		14,367	16,053	88,377	756,311	0,18	29,92	10,05	307	472	88,6	4,14					
		ПОЛДНИК																	
	1058	Булочка с маком	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9					
	б/н	Снежок	1/150	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6					
		Итого		13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	1,5					
		Всего		46,767	50,163	192,277	1426,311	0,38	34,83	48,15	517	810	133,6	8,54					

День третий
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний

Старше 12

Возраст	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества					
				Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
		ЗАВТРАК															
	438	Макароны запеченные с яйцом	1/225	5,2	6,5	17,1	155	0,18	7,3	0,14	180	291	29	1,6			
	944	Чай с лимном	1/200	0,263	0	15,22	59,16	0,02	14,9		12,8	14	1,1	0,1			
		ОБЕД															
		Итого		5,463	6,5	32,32	214,16	0,2	22,2	0,14	192,8	305	30,1	1,7			
	59	Салат из огурцов и помидоров	1/40	0,56	1,65	1,33	22,9	0,03	12,6		7,74	23	9,6	0,42			
	200	Суп картофельный с рыбными конс	10 / 250	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1			
	679	Гречка отварная	1/100	3	3,4	14,6	101	0,12	0,3		12	108	49	1,6			
	671	Биточки из курицы	70 / 50	19,144	16,689	9,028	279,756	133,3	0,3	0,8	133,3	137	20	1			
	867	Компот из урюка	1/200	0,7	0	20,22	80,58	0,015	0,6		30,86	17,22	21,9	0,51			
	б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6			
		ПОЛДНИК															
		Итого		37,204	31,039	98,678	747,516	133,6	21,5	0,8	373,9	502,2	145,5	5,13			
	747	Кеос столовый	янв. 70	7,93	8	19,17	198	0,13			96	163,2	21,8	0,7			
	б/н	Напиток сокоподержаний	1/200	0,4	0	14,4	1/200		6	0,08	14	2	4	0,6			
				8,33	8	33,57	198	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3			
		Итого															
		Всего		50,997	45,539	164,568	1159,676	133,9	49,7	1,02	676,7	972,4	201,4	8,13			

День

четвертый

Неделя

вторая

Сезон

осенне-зимний

Возраст

старше 12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
384	Каша молочная пшеничная	10/5/250	5,6	6,8	33,6	218	0,12				28	108	42	1,4
1008	Напиток лимонный	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3			79,4	14	1,9	1,63
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
	Салат из огурцов	1/80	1,3	4,2	2,9	59	0,03	10	0,14	39	30	36	0,6	
55	Суп картофельный с курицей	1/250	10	8,9	28,9	145,28	0,06	8		180	185	38	1	
200	Карпуста тушеная	1/150	2,2	3,3	9,2	75	0,16	5,5	0,4	58	84	20	0,8	
315	Котлета рыбная с соусом	75 / 50	9,4	4,4	11,2	123	0,32	0,8	0,3	48	119	24	0,9	
510	Компот из с/ф	1/200	0,634	0	29,96	117,6		9,2		108	4	4	1,2	
868	Хлеб ржано-пшеничный б/н	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6	
	Итого		5,62	6,8	34,08	228,144	0,14	6,3	0	107,4	122	43,9	3,03	
	ПОЛДНИК													
	Пирожок с повидлом	1/80	9,91	9,352	28,87	201	0,1			115	75,8	12,1	1,1	
1058	Кисель	1/200	0,2	0	15	45				12	8	6	0,8	
883	Итого		10,11	9,352	43,87	246	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9	
	Всего		42,064	37,552	184,81	1110,024	0,87	39,8	0,84	679,4	680,8	196	11,03	

День пятый
 Неделя вторая
 Сезон осенне-зимний
 Возраст старше 12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
384	Каша молочная рисовая	10/10/200	4,8	7	51,6	288	0,13	10	0,14	20	44	36	0,8					
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,1	56,85	0,2	8,5		108	81	40	1,2					
	ОБЕД																	
	Итого					344,85	0,33	18,5	0,14	128	125	76	2					
58	Салат из помидоров свежих	1/80	1,44	3,94	3,46	66,24	0,03	0,02	0,05	43,2	44	16,32	0,77					
170	Борщ со сметаной	10 / 250	2,037	2,138	9,023	268,221	0,07	12		69	96	28	1,2					
694	Пюре картофельное	1/100	2,196	3,682	12,933	193,15	0,12	3,7		27	108	56	0,7					
486	Рыба тушеная	60 / 30	16,93	35,649	4,435	280,535	0,05	3,2		147	83	32,25	0,75					
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,02	0	0,48	10,144	0,02	6,3		79,4	14	1,9	1,63					
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6					
	Итого		26,423	45,809	76,331	936,29	0,35	25,22	0,05	375,6	377	141,5	5,65					
	ПОЛДНИК																	
б/н	Сок натуральный	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2					
747	Пирожок с повидлом	1/80	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1					
	Итого		7,78	8,2	33,5	235	0,12	8,02	0,07	110	166	25	1,2					
	Всего		39,203	61,009	176,531	1516,14	0,8	51,74	0,26	613,6	668	242,5	8,85					

День Шестой
 Неделя Вторая
 Сезон осенне-зимний

старше 12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe										
ЗАВТРАК																							
679	Гречка отварная	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16			24	144	98	3,2										
671	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7										
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4										
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6										
	Итого		29,18	28,65	96,67	478,5	0,39	13,8	0,16	231	422	145	4,9										
ОБЕД																							
59	Салат из огурцов и помидоров	1/80	1,12	3,28	2,4	45,6	0,03	10	0,14	31	30	12	0,5										
170	Борщ с мясом	10 / 250	2,9	18,3	44,3	373,2	0,09	12		74	218	20	0,5										
694	Картофельное пюре	1/150	2,7	6,8	36,8	179	0,12			18	108	32,5	0,4										
511	Шницель рыбный	80 / 30	8,96	10,88	21,76	177,4	0,09	1,3	0,03	95	178	12	0,9										
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3										
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6										
	Итого		19,58	39,66	154,06	986,2	0,39	32,5	0,17	241	570	87,5	3,2										
	Итого		48,76	68,31	250,73	1464,7	0,78	46,3	0,33	472	992	232,5	8,1										