

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Овечкина З.И.

Приложение № 1

к приказу № 01-04-432/2 от 31.08.2021 г.



**12-ти дневное цикличное меню
(возрастная категория 11-18 лет)
МБОУ Высокогорская СОШ № 7**

Возрастная категория 11-18 лет

День 1-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
P-523; 2004	Гуляш	100	13,70	9,85	0	241,2	0,09	0,72	0	0	9,78	0	0	2,41
P-19; 2003	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	229,5	0,03	0	0	0	6	0	0	5,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
P-130; 2004*	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	25	0	0	50	23	13	0,3
	Итого:		28,73	23,26	92,47	766,26	0,34	33,08	0,00	0,00	256,40	23,00	13,00	8,05
ОБЕД														
P-123; 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,5	6,38	29,2	162	0,21	0	0	0	14,24	0	0	4,55
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0	15	0	0	23	42	14	0,6
P-282; 2004	Котлета	100	9,46	10,06	11,35	200,3	0,08	0	0	0	34,8	155,4	0	1,2
P-54; 2004	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	7	14,98	133	0,14	14,42	0	0	48,3	0	0	1,68
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:		27,2	25,51	98,11	809,02	0,63	37,42	0	0	150,84	294,4	42,5	13,08
	Всего:		55,93	48,77	190,58	1575,28	0,97	70,50	0,00	0,00	407,24	317,40	55,50	21,13

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах Лапшина В Т 2004 год
- ** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 год
- *** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 год
- **** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 год
- ***** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2001 год

Возрастная категория 11-18 лет

День 8-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,22	0,1	0	0	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	38	0,06	14	0	0,2	35	17	11	0,1
P-130; 2004*	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	0	0	190,62	0	0	0,14
P-320; 2003	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,05	5,54	0	0	39,56	0	0	0,95
P-282; 2004	Котлета мясная	100	9,46	10	11,35	200,3	0,08	0	0	0	34,8	0	0	1,2
	Итого:		24,21	22,69	88,98	692,86	0,41	26,9	0	0,2	299,98	17	11	2,39
	ОБЕД													
	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
P-164; 2003	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,08	4,2	20,58	132,02	0,14	22,82	0	0	22,82	0	0,42	1,54
P-100; 2003	Птица отварная	120	14,37	16,41	0,59	244,7	0,07	3,99	0	0	90,02	133,21	19,8	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
P-51; 2003	Салат из свеклы отварной	100	1,03	3,85	5,88	62,3	0	0,34	0	0	33,6	21,28	10,64	0,06
P-282; 2003	Каша перловая рассыпчатая	200	8,55	12,6	58,8	390,6	0,07	0	0	0	18,2	148,82	126,28	0,84
	Итого:		31,88	37,96	104,9	1022,12	0,41	35,15	0	0	195,14	400,31	185,64	8,82
	Всего:		56,09	60,65	193,88	1714,98	0,82	62,05	0	0,2	495,12	417,31	196,64	11,21

Возрастная категория 6-10 лет

День 11-й

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
P-49; 1996	Салат (яйцо,огурец,зел.гор.)	100	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	2,67	24,18	49,09	33,82	0,638
P-417; 2004	Каша пшенная	200	12,22	9,79	34,83	276	0,105	13,55	0	0	19,16	0	0	1,11
P-714; 2003	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122	0	5,6	0	0	28,4	8	0	0,8
P-3	Бутерброд с сыром	50	5,255	7,645	16,18	154,45	0,055	0,08	0	0	106,78	0	0	0,79
	Итого:		21,37	24,24	92,54	663,45	0,21	22,33	0,00	2,67	178,52	57,09	33,82	3,34
ОБЕД														
P-61; 2003	Салат из свежей капусты	100	1,6	5	3,1	69	0,04	6,3	0,14	0,4	0,46	55	15	0,2
P-774; 2003	Суп картофельный с бобовыми	200	6,86	8,64	28,28	207,62	0,28	8,12	0,059	0,25	58,1	0	0	2,52
P-529; 2003	Азу	230	11,85	12,26	19,96	244,15	0,14	20,79	0	0,27	21,63	0	0	2,32
P-376; 2003	Компот из сухофруктов + витамин С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	21,3	0	1,5	87	80	20	1,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0	0	16,5	97	28,5	2,25
	Банан	100	1,2	0,4	16,8	76,8	0	0,1	0	0	0,6	22,4	33,6	0,5
	Итого:		28,36	31,95	104,19	810,57	0,605	56,61	0,199	2,42	184,29	254,4	97,1	8,99
	Всего:		49,73	56,19	196,73	1474,02	0,82	78,94	0,20	5,09	362,81	311,49	130,92	12,33

