

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ Красногорская ООШ

Крымская Л. А./

2026 г.



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красногорская основная общеобразовательная школа»
Мошковского района Новосибирской области

2026-2027 учебный год

Перспективное меню на 10 дней

(12-18 лет)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

Возрастная группа: 12-18 лет																
№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 3	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный, сыр Голландский или Российский	50	6,08	3,44	18,96	136,72	0,06	0,07	0,07	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83		
ТК№ 9	Каша манная жидкая крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар, соль	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40		
ТК№16	Чай с сахаром чай черный, сахар, вода питьевая	200	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	13,93	12,00	58,01	439,00	0,18	1,34	0,12	0,92	256,80	238,29	142,96	1,46		
Обед																
ТК№ 28	Салат из помидоров и огурцов свежих помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль	100	0,92	10,13	3,04	107,46	0,04	17,55	0,02	4,78	19,79	32,81	16,57	0,71		
ТК№ 37	Борщ свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, суповой набор, соль, сметана	250	1,61	4,81	10,90	110,00	0,04	6,54	0,00	0,00	40,50	0,00	20,10	0,92		
ТК№ 45	Рыба, запеченная с морковью филе минтая, сметана, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, сыр	100	16,40	11,40	3,75	184,00	0,06	0,59	0,00	0,00	75,40	87,31	23,90	0,47		
ТК№ 56	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло сливочное, соль	180	4,46	4,25	45,14	241,20	0,09	10,17	0,00	0,00	66,38	0,00	0,00	1,46		
ТК№ 21	Компот из смеси сухофруктов смесь, сахар	200	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 85	Апельсины	200	0,40	1,80	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	68,00		
Итого		-	28,42	32,99	126,78	977,37	0,39	154,85	0,02	5,17	219,57	192,92	101,67	72,27		
Итого за день		-	42,35	44,99	184,79	1416,37	0,57	156,19	0,14	6,09	476,37	431,21	244,63	73,73		

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК№ 6	Бутерброд с маслом	40	2,36	12,55	15,81	182,09	0,01	6,75	0,00	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83
	масло сливочное, хлеб пшеничный													
ТК№ 78	Каша овсяная вязкая	200	6,44	2,18	23,43	158,80	0,07	1,17	0,05	0,51	131,18	143,09	0,00	1,17
	крупа овсяная "Теркулес", молоко, сахар, соль, масло сливочное													
ТК№ 18	Какао с молоком	200	3,41	2,88	23,23	128,70	0,04	1,17	0,02	0,01	112,61	131,58	96,30	0,88
	какао-порошок, молоко, сахар													
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23
		-	14,16	17,97	63,26	523,89	0,17	9,09	0,07	0,93	376,77	369,87	146,71	3,11
Обед														
ТК№ 33	Салат картофельный с маслом растительным	100	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83
	картофель, лук зеленый, масло растительное, соль													
ТК№ 38	Суп картофельный с крупной	250	1,97	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	1,22	23,05	62,55	53,81	0,89
	картофель, пшено, морковь, лук репчатый, набор суповой, соль													
ТК№ 47	Сосиски отварные	100	7,59	10,12	15,55	0,00	183,55	0,09	0,00	0,51	19,20	108,04	12,92	1,47
	сосиски, соль													
ТК№ 35	Соус красный основной	45	2,21	1,52	1,83	34,95	0,04	2,80	0,01	0,01	6,94	0,00	0,00	0,63
	масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, лу репчатый, морковь, соль													
ТК№ 55	Макароны отварные	180	6,48	7,96	38,46	249,35	0,07	0,00	0,04	1,04	4,96	44,97	8,59	0,96
	макаронные изделия, масло сливочное, соль													
ТК№ 69	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,76	0,12	20,03	158,50	0,02	0,53	0,24	0,00	23,73	26,28	19,04	0,71
	курага, сахар													
ТК№ 25	Сок яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48
ТК№ 86	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,50	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,02
		-	26,48	40,12	155,33	1026,37	184,47	55,27	0,42	10,84	166,18	401,72	183,36	6,62
Итого		-	40,64	58,09	218,59	1550,26	184,64	64,36	0,49	11,77	542,95	771,59	330,07	9,73

Итого за день

День: среда
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рел.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mг	Fe		
Завтрак																
ТК№ 81	Бутерброд с вареными колбасами	50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,09	0,00	0,09	0,00	10,00	57,00	8,00	0,70		
	пшеничный, колбаса вареная															
ТК№ 12	Каша рисовая жидкая	200	5,79	9,04	30,98	228,85	0,06	1,73	0,05	0,18	162,31	203,94	133,32	0,44		
	рисовая, молоко, вода питьевая, сахар, масло сливочное, соль															
ТК№ 20	Напиток из шиповника	200	0,05	0,00	17,63	71,25	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0,00		
	шиповник (плоды сухие, сахар, вода питьевая, лимон															
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	12,99	18,00	59,20	491,40	0,20	101,73	0,14	0,55	186,56	320,09	148,82	1,37		
Обед																
ТК№ 91	Салат из свежкы с соленым огурцом	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	5,50	0,01	0,00	32,00	36,00	19,00	1,10		
	свекла, огурцы соленые, масло растительное															
ТК№ 43	Суп картофельный с клецками	250	10,55	3,04	18,69	178,65	0,06	2,48	0,02	0,23	14,54	61,28	13,96	0,99		
	картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, муа пшеничная, яйца куриные, набор суповой, соль															
ТК№ 48	Котлеты домашние	100	19,18	15,45	3,65	448,11	0,37	3,89	0,00	0,00	34,63	0,00	0,00	7,36		
	(полуфабрикат), масло растительное															
ТК№ 34	Соус красный основной	35	1,72	1,18	1,42	27,18	0,03	2,18	0,01	0,01	5,40	0,00	0,00	0,49		
	томатная паста, масло растительное, лук репчатый, морковь, мука															
ТК№ 57	Каша гречневая	180	5,38	8,84	23,99	196,99	0,14	0,00	0,04	0,09	15,60	234,20	86,00	2,86		
	пшеничная, соль															
	рассыпчатая															
	гречневая, масло сливочное, соль															
ТК№ 23	Компот из свежкх плудов	200	0,15	0,12	10,22	41,65	0,01	2,00	0,00	0,04	7,36	2,20	2,70	0,45		
	яблоки, сахар, вода питьевая															
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 87	Груши	200	0,60	0,80	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	38,00		
Итого		-	42,84	40,43	100,61	1233,24	0,74	26,05	0,08	0,76	131,03	406,48	162,76	51,96		
Итого за день		-	55,83	58,43	159,81	1724,64	0,94	127,78	0,22	1,31	317,59	726,57	311,58	53,33		

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

Возрастная группа: 1-10 лет																	
№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
ТК№ 3	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный, сыр Голландский или Российский	40	6,08	3,44	18,96	136,72	0,06	0,07	0,07	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83			
ТК№ 10	Каша пшениная вязкая пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль	200	4,35	4,42	20,13	276,44	0,15	21,00	0,01	0,03	14,90	59,88	22,93	0,74			
ТК№ 19	Кофейный напиток напиток, молоко, вода питьевая, сахар	200	4,42	3,62	20,54	129,33	0,07	1,83	0,03	0,00	172,66	184,37	133,11	0,47			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
Итого		-	16,80	11,84	60,42	596,79	0,33	22,90	0,11	0,44	320,54	339,45	206,45	2,27			
Обед																	
ТК№ 31	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное, соль	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,03	9,50	0,00	1,87	18,32	24,58	18,68	0,85			
ТК№ 40	Суп картофельный с мясными фрикадельками фрикадельки (полуфабрикат), морковь, лук репчатый, масло растительное, картофель, соль	250	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08			
ТК№ 50	Мясо отварное филе куриное, соль	100	24,70	19,10	11,60	311,00	0,09	4,90	0,00	0,00	52,29	0,00	0,00	2,69			
ТК№ 52	Капуста тушеная белокочанное, масло растительное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль	50	1,09	1,63	4,72	37,83	0,03	8,24	0,02	0,00	25,65	0,00	0,06	0,74			
ТК№ 58	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	180	3,66	12,06	23,18	215,34	0,16	6,10	0,21	0,29	44,31	104,10	49,16	1,17			
ТК№ 24	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах кисель (бриньеты), сахар, вода питьевая	200	0,00	0,00	13,10	50,61	0,60	30,00	0,50	3,50	59,00	0,00	2,00	0,00			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48			
ТК№ 88	Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	190,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	1,20			
Итого		-	45,44	47,45	130,95	1166,96	1,21	98,63	1,09	6,42	255,48	343,74	148,38	9,44			
Итого за день			-	62,24	59,29	191,37	1763,75	1,54	121,53	1,20	6,86	576,02	683,19	354,83	11,71		

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
ТК№ 61	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,51	3,93	28,88	161,00	0,05	0,48	0,00	0,09	10,50	0,00	0,00	0,69			
	хлеб пшеничный, джем или повидло																
ТК№ 81	Снежок	200	2,70	2,50	10,80	79,00	0,03	0,90	0,02	0,00	121,00	94,00	15,00	0,10			
ТК№ 15	Омлет натуральный	150	14,94	15,50	2,93	119,71	0,09	0,58	0,30	0,71	116,60	270,90	54,00	2,86			
	куриные, молоко, соль, масло сливочное																
ТК№ 16	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,04			
	чай черный, сахар, вода питьевая																
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
Итого		-	22,20	22,33	53,30	449,01	0,22	1,96	0,32	1,17	258,86	415,30	76,50	3,92			
Обед																	
ТК№ 32	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
ТК№ 41	Рассольник ленинградский	250	2,10	5,11	16,72	124,11	0,10	7,54	0,28	2,39	17,10	171,65	25,85	0,96			
	картофель, мало растительное, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, набор суповой, соль																
ТК№ 73	Птица, тушеная в соусе	100	10,10	7,22	18,32	178,88	0,20	8,17	0,00	0,00	44,00	0,00	0,00	1,62			
	филе куриное, соль																
ТК№ 74	Соус сметанный с томатом	45	1,47	6,51	3,19	78,08	0,01	0,14	0,04	0,16	32,07	24,18	4,00	0,11			
	масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, сметана, соль																
ТК№ 75	Рис отварной	180	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,00	0,04	0,10	1,56	79,10	24,86	0,17			
	крупа рисовая, масло сливочное, соль																
ТК№ 25	Сок яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48			
ТК№ 86	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,50	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,02			
Итого		-	25,39	29,30	134,29	984,07	1,01	39,85	25,36	4,14	173,63	413,73	143,81	4,89			
Итого за день		-	47,59	51,63	187,59	1433,08	1,23	41,81	25,68	5,31	432,49	829,03	220,31	8,81			

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
ТК№ 6	Бутерброд с маслом масло сливочное, хлеб пшеничный	40	2,36	12,55	15,81	182,09	0,01	6,75	0,00	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83
ТК№ 9	Каша манная жидкая крупа манная, молоко, масло сливочное, сахар, соль	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40
ТК№ 18	Какао с молоком какао-порошок, молоко, сахар	200	3,41	2,88	23,23	128,70	0,04	1,17	0,02	0,01	112,61	131,58	96,30	0,88
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23
Итого		-	13,48	23,95	68,08	575,17	0,17	9,19	0,07	0,93	369,41	369,87	239,26	2,34
Обед														
ТК№ 30	Салат из свежих помидоров помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	100	0,96	15,15	3,25	154,39	0,05	21,80	0,03	7,22	17,20	22,36	17,08	0,78
ТК№ 37	Борщ свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, суповой набор, соль, сметана	250	1,61	4,81	10,90	110,00	0,04	6,54	0,00	0,00	40,50	0,00	20,10	0,92
ТК№ 49	Тефтели мясные тефтели (полуфабрикат), масло растительное	100	12,88	14,58	14,44	235,88	0,08	3,60	0,00	4,84	39,08	155,58	34,78	2,12
ТК№ 34	Соус красный основной томатная паста, масло растительное, лук репчатый, морковь, мука	35	1,72	1,18	1,42	27,18	0,03	2,18	0,01	0,01	5,40	0,00	0,00	0,49
ТК№ 55	Макароны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	180	6,48	7,96	38,46	249,35	0,07	0,00	0,04	1,04	4,96	44,97	8,59	0,96
ТК№ 76	Компот из ягод свежемороженых ягод, свежемороженые, сахар	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,01	40,00	0,14	0,00	7,52	0,00	8,04	0,30
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48
ТК№ 86	Яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,50	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	0,02
Итого		-	28,71	45,16	121,03	1062,90	0,86	94,12	0,22	13,90	163,56	317,71	147,69	6,30
Итого за день		-	42,19	69,11	189,11	1638,07	1,03	103,31	0,29	14,83	532,97	687,58	386,95	8,64

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 12-18 лет

Возрастная группа. 12-18 лет																
№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ТК№ 5	Бутерброд с маслом и повидлом хлеб пшеничный, джем или повидло, масло сливочное	50	4,51	13,86	61,16	349,00	0,09	0,27	0,00	0,09	21,88	0,00	0,00	1,82		
ТК№ 89	Каша пшеничная жидкая молоко, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль	200	7,28	7,80	35,58	235,06	0,12	0,52	0,12	0,00	130,76	0,00	35,34	1,78		
ТК№ 16	Чай с сахаром чай черный, сахар, вода питьевая	200	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	13,88	22,06	107,54	676,26	0,26	0,79	0,12	0,46	163,14	50,40	42,84	3,83		
Обед																
ТК№ 106	Огуры свежие огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,03	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60		
ТК№ 42	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, суповой набор, соль	200	3,73	4,33	20,74	139,04	0,11	15,74	0,28	1,94	16,63	65,32	24,60	1,00		
ТК№ 53	Плов из птицы птицы, масло растительное, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, томатная паста, соль	250	24,80	29,60	39,50	528,00	0,08	0,83	0,00	0,00	28,10	0,00	50,10	2,40		
ТК№ 23	Компот из свежих плодов яблоки, сахар, вода питьевая	200	0,15	0,12	10,22	41,65	0,01	2,00	0,00	0,04	7,36	2,20	2,70	0,45		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 87	Груши	200	0,60	0,80	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	38,00		
Итого		-	34,14	35,55	109,10	939,35	0,35	38,57	0,31	2,37	96,59	182,32	132,50	43,16		
Итого за день		-	48,02	57,61	216,64	1615,61	0,61	39,36	0,43	2,83	259,73	232,72	175,34	46,99		

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рел.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Угле-воды		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
ТК№ 3	Бутерброд с сыром хлеб пшеничный, сыр Голландский или Российский	50	6,08	3,44	18,96	136,72	0,06	0,07	0,07	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83				
ТК№ 78	Каша овсяная вязкая "Геркулес", молоко, сахар, масло сливочное, соль	200	6,44	2,18	23,43	158,80	0,07	1,17	0,05	0,51	131,18	143,09	0,00	1,17				
ТК№ 17	Чай с лимоном черный, лимон, сахар	200	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03				
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23				
Итого		-	14,91	6,09	53,38	389,30	0,18	3,16	0,12	0,93	266,08	239,35	50,99	2,26				
Обед																		
ТК№ 33	Салат картофельный с маслом растительным картофель, лук зеленый, масло растительное, соль	100	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83				
ТК№ 44	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, набор суповой, сметана, соль	250	1,87	4,02	8,73	98,00	0,06	21,31	0,32	0,25	43,74	48,81	21,53	0,75				
ТК№ 48	Котлеты домашние (полуфабрикат), масло растительное	100	19,18	15,45	3,65	448,11	0,37	3,89	0,00	0,00	34,63	0,00	0,00	7,36				
ТК№ 35	Соус красный основной растительное, мука пшеничная, томатная паста, лу репчатый, морковь, соль	45	2,21	1,52	1,83	34,95	0,04	2,80	0,01	0,01	6,94	0,00	0,00	0,63				
ТК№ 57	Каша гречневая рассыпчатая гречневая, масло сливочное, соль	180	5,38	8,84	23,99	196,99	0,14	0,00	0,04	0,09	15,60	234,20	86,00	2,86				
ТК№ 24	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах кисель (брикет), сахар, вода питьевая	200	0,00	0,00	13,10	50,61	0,60	30,00	0,50	3,50	59,00	0,00	2,00	0,00				
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23				
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48				
ТК№ 88	Бананы свежие	200	3,00	1,00	42,00	190,00	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	1,20				
Итого		-	37,31	47,69	120,38	1341,48	1,46	97,60	1,00	11,51	216,21	402,89	170,53	14,34				
Итого за день		-	52,22	53,78	173,76	1730,78	1,64	100,76	1,12	12,44	482,29	642,24	221,52	16,60				

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
ТК№ 6	Бутерброд с маслом масло сливочное, хлеб пшеничный	40	2,36	12,55	15,81	182,09	0,01	6,75	0,00	0,04	122,48	44,80	42,91	0,83			
ТК№ 81	Снежок	200	2,70	2,50	10,80	79,00	0,03	0,90	0,02	0,00	121,00	94,00	15,00	0,10			
ТК№ 15	Омлет натуральный яйца куриные, молоко, соль, масло сливочное	150	14,94	15,50	2,93	119,71	0,09	0,58	0,30	0,71	116,60	270,90	54,00	2,86			
ТК№ 20	Напиток из шиповника шиповник (плоды сухие, сахар, вода	200	0,05	0,00	17,63	71,25	0,00	100,00	0,00	0,00	3,75	8,75	0,00	0,00			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
Итого		-	22,00	30,91	47,96	506,35	0,18	108,23	0,32	1,12	374,33	468,85	119,41	4,02			
Обед																	
ТК№ 32	Помидоры свежие помидоры	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
ТК№ 39	Суп картофельный с бобовыми картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло растительное, набор суповой, соль	200	7,89	6,84	7,51	125,05	0,10	3,80	0,28	1,63	20,75	112,10	25,06	1,80			
ТК№ 47	Сосиски отварные сосиски, соль	100	7,59	10,12	15,55	0,00	183,55	0,09	0,00	0,51	19,20	108,04	12,92	1,47			
ТК№ 84	Соус сметанный с томатом сметана, муа пшеничная, томатная паста, соль	20	0,43	1,23	1,73	19,70	0,01	0,33	0,01	0,07	7,19	7,23	2,41	0,10			
ТК№ 56	Каша рисовая рассыпчатая крупа рисовая, масло сливочное, соль	180	4,46	4,25	45,14	241,20	0,09	10,17	0,00	0,00	66,38	0,00	0,00	1,46			
ТК№ 25	Сок яблочный	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40			
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23			
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48			
ТК№ 85	Апельсины	200	0,40	1,80	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	68,00			
Итого		-	26,93	25,04	123,67	694,61	183,99	138,39	25,29	3,30	161,02	344,17	111,49	74,84			
Итого за день		-	48,93	55,95	171,63	1200,96	184,17	246,62	25,61	4,42	535,35	813,02	230,90	78,86			

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реч.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Угле-воды		Витамины, мг					Са	Р	Mg	Fe	
							B1	C	A	E						
Завтрак																
ТК№ 81	Бутерброд с вареными колбасами хлеб пшеничный, колбаса вареная	50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,09	0,00	0,09	0,00	10,00	57,00	8,00	0,70		
ТК№ 10	Каша пшенная вязкая крупа пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль	200	4,35	4,42	20,13	276,44	0,15	21,00	0,01	0,03	14,90	59,88	22,93	0,74		
ТК№ 18	Какао с молоком какао-порошок, молоко, сахар	200	3,41	2,88	23,23	128,70	0,04	1,17	0,02	0,01	112,61	131,58	96,30	0,88		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
Итого		-	14,91	16,26	53,95	596,44	0,33	22,17	0,12	0,41	148,01	298,86	134,73	2,55		
Обед																
ТК№ 29	Салат из свежеты отварной свекла, масло растительное	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,02	0,00	33,00	38,00	19,00	1,30		
ТК№ 71	Борщ с фасолью и картофелем свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, набор суповой, сметана, соль	250	3,55	5,10	14,53	118,25	0,10	6,30	0,00	0,00	50,25	0,00	0,00	1,70		
ТК№ 50	Мясо отварное филе куриное, соль	100	24,70	19,10	11,60	311,00	0,09	4,90	0,00	0,00	52,29	0,00	0,00	2,69		
ТК№ 52	Капуста тушеная капуста белокочанное, масло растительное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль	50	1,09	1,63	4,72	37,83	0,03	8,24	0,02	0,00	25,65	0,00	0,06	0,74		
ТК№ 58	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	180	3,66	12,06	23,18	215,34	0,16	6,10	0,21	0,29	44,31	104,10	49,16	1,17		
ТК№ 69	Компот из плодов или ягод сушеных сухофрукты смесь, сахар	200	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТК № 79	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,30	0,05	0,00	0,00	0,37	10,50	50,40	7,50	0,23		
ТК№ 1	Хлеб пшеничный	30	2,11	0,24	14,75	68,36	0,03	0,00	0,00	0,02	6,40	22,40	33,60	0,48		
ТК№ 87	Груши	200	0,60	0,80	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	38,00		
Итого		-	39,73	44,79	130,78	1114,13	0,52	41,24	0,25	0,68	227,00	214,90	109,32	46,31		
Итого за день		-	54,64	61,05	184,73	1710,57	0,85	63,41	0,37	1,09	375,01	513,76	244,05	48,86		