

«Утверждаю»
Генеральная прокуратура
Российской Федерации

2022 F.



МОУ «Алексеевская СОШ»

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда (№ ТК)	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день																
завтрак																
174	Каша рисовая на молоке (24)	200	3	4,07	32,09	177	5,7	21,8	0,45	67	0,002	0	0,03	0,9		
389	Сок (6)	200	1,0	0	24,4	107	14	8	2,8	14	0	0	0	0		
	Печенье (43)	100	7,5	10	75	417	54	20	2	90	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0		
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0		
Всего:		555	15,35	14,78	150,91	804										
						34,21%										
обед																
82/241	Борщ с капустой и картофелем(19)/ с мясом (17)	250/20	1,8	4,9	10,9	104	39,78	20,9	0,98	43,68	0	0,04	0,48	8,54		
302	Каша гречневая рассыпчатая (37)	200	11,5	8,12	51,52	325	9,8	0,95	0,8	14,77	0,77	1,71	0	0		
268	Шницель	100	11,2	31,2	0,5	328	37	20	1,8	14,62	0	0,5	0,18	0		
376	Чай с сахаром (14)	200	0,05	0,01	9,32	37	10,7	1,2	0,25	2,13	0	0	0,01	0,03		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Всего:		860	31,31	45,65	111,08	1000										
						42,55%										
Итого за 1 день:						1804										
						76,76%										

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг.			
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2 день																
Завтрак																
173	Каша пшеничная на молоке (23)	200	8,64	11,1	44,3	312	146,8	44,3	2,34	221,3	0,05	0,77	0,15	0,96		
385	Молоко кипячёное (8)	200	6,11	8,16	10,1	107	252,8	29,5	0,2	189,6	0	0	0,08	385		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		510	18,6	19,09	73,82	625										
						26,60%										
обед																
95/241	Рассольник домашний (22) с мясом(17)	250/20	2,1	5,1	16,6	121	21,2	20,7	0,78	57,6	0	1,92	0,08	6,03		
298	Голубцы ленивые (40)	200	17,7	11,4	25,1	273	75,3	55	2,05	221,8	0	0,73	0,1	25,1		
	Пряники (41)	90	5,4	4,2	67,5	329,4	9,9	8,1	0,6	45	0	0	0	0		
389	Компот из смеси сухофруктов (10)	200	0,44	0,02	27,8	132,8	31,8	6	11,25	15,4	0	0,20	0,002	0,4		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		850	32,4	22,14	175,84	1062,2										
						45,2%										
	Итого за 2-й день					1687,2										
						71,79%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3 день																
завтрак																
202	Макароны отварные (26)	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29	1,52	50,6	0,002	1,31	0,08	0		
15	Сыр порциями (2)	20	4,6	6	0	72	176	7	0,2	100	0,06	0,1	0,007	0,14		
386	Йогурт (7)	200	5,4	5	8	102	240	28	0,2	180	0,08	0	0,08	1,4		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		530	19,53	17,05	85,11	597										
25,4%																
обед																
88/241	Щи из свежей капусты с картофелем (20) с мясом (17)	250/20	1,8	5	7,9	90	39,4	17,7	0,66	39,2	0	1,9	0,05	12,6		
259	Жаркое по домашнему (38)	200	18,5	20,7	19	337	34,9	48,6	4,4	235,1	0	3,5	0,14	7,7		
342	Компот из свежих плодов (яблок) (12)	200	0,2	0,2	23,8	114,6	14,5	3,6	0,9	4,4	0	0,08	0,01	1,7		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		760	27,26	27,32	89,54	747,6										
						31,8%										
	Итого за 3-й день					1344,6										
						57,2%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 день																
завтрак																
120	Суп молочный с вермишелью (25)	200	5,8	5,2	18,8	145,20	161,62	24,14	0,51	137,98	30,06	0	0,09	0,91		
209	Йогурт вареное (4)	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	76,8	0,1	0	0,03	0		
382	Какао с молоком (5)	200	4	3,63	17,3	119	152,9	20,9	0,55	129,2	0,01	0	0,05	1,6		
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0		
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0		
Итого:		515	18,75	14,14	55,82	430,2										
						18,3%										
обед																
102/241	Суп картофельный с бобовыми (21) с мясом (17)	250/20	5,4	5,28	16,33	134,75	30,46	28,24	1,6	69,74	0	1,62	0,18	14,8		
128	Пюре картофельное (34)	200/10	4,34	12,8	25,2	242	58,3	38,4	1,44	121,8	0,07	0,37	0,2	24,9		
288	Курица отварная (23)	100	17	12,8	0,36	183	24,8	14,3	1,2	117	0,03	0,3	0,3	1,98		
379	Кофейный напиток (11)	200	3,2	2,7	15,9	101	125,8	14	0,13	90	0,02	0	0,04	1,3		
338	Свежие яблоки (3)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9,0	2,2	11	0	0,2	0,03	10		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		960	37,1	35,4	106,43	910,75										
						38,75%										
	Итого за 4-й день					1340,75										
						57,05%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5 день																
завтрак																
223	Запеканка из творога (27)со сгущённым молоком (28)	150/20	27,84/0,72	18/0,85	32,4/5,55	279,6/32,8	226,4/28,4	48,92/2,6	0,84/0,02	344,91/25,3	0,33/0	0/0,02	0,09/0,01	0,74/0,26		
376	Чай с сахаром (14)	200	0,05	0,01	9,32	37	10,7	1,2	0,25	2,13	0	0	0,01	0,03		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150										
Итого:		500	35,62	36,15	107,59	705,40										
обед																
103/241	Суп картофельный с макаронными изделиями (18) с мясом (17)	250/20	8,39	3,61	17,25	134,74	22,33	27,7	1,34	99,9	0	1,41	0,11	6,71		
265	Плов с/м (39)	200	22	22,5	34,7	429	19	52,4	3,5	266,9	0	3,67	0,08	1,72		
	Вафли (42)	60	1,8	2,1	46,5	212,4	9,6	6	0,9	21,6	0	0	0	0		
348	Компот из изюма (15)	200	0,44	0,02	27,8	113	31,8	6	1,25	15,4	0,6	0,2	0,002	0,4		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		820	39,39	29,65	165,09	1095,14										
						46,60%										
	Итого за 5-й день					1800,54										
						76,61%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6 день																
завтрак																
174	Каша рисовая на молоке (24)	200	3	4,07	32,09	177	5,7	21,8	0,45	67	0,002	0	0,03	0,9		
389	Сок (6)	200	1,0	0	24,4	107	14	8	2,8	14	0	0	0	0		
	Печенье (43)	100	7,5	10	75	417	54	20	2	90	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0		
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0		
Всего:		555	15,35	14,78	150,91	804										
34,21%																
обед																
82/241	Борщ с капустой и картофелем(19)/ с мясом (17)	250/20	1,8	4,9	10,9	104	39,78	20,9	0,98	43,68	0	0,04	0,48	8,54		
202	Макароны отварные (26)	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29,0	1,52	50,6	0,002	1,31	0,08	0		
268	Котлеты (30)	100	15	22	13	312,7	39,2	50,4	2,5	171,6	0	3,20	0,07	0,31		
338	Свежие мандарины (3)	100	0,8	0,2	21	95	36	11	0,1	17	0	0,2	0,06	38		
376	Чай с сахаром (14)	200	0,05	0,01	9,32	37	10,7	1,2	0,25	2,13	0	0	0,01	0,03		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		960	31,98	33,16	131,37	971,7										
						41,35%										
	Итого за 6-й день					1775,7										
						75,56%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7 день																
завтрак																
173	Каша пшеничная на молоке (23)	200	8,64	11,1	44,3	312	146,8	44,3	2,34	221,3	0,05	0,77	0,15	0,96		
385	Молоко кипячёное (8)	200	6,11	8,16	10,1	107	252,8	29,5	0,2	189,6	0	0	0,08	2,73		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		510	21,51	20,68	113,92	625										
обед																
88/241	Щи из свежей капусты с картофелем (20) с мясом (17)	250/20	1,8	5	7,9	90	39,4	17,7	0,66	39,2	0	1,9	0,05	12,6		
259	Жаркое по домашнему (38)	200	18,5	20,7	19	337	34,9	48,6	4,4	235,1	0	3,5	0,14	7,7		
389	Компот из смеси сухофруктов (10)	200	0,44	0,02	27,8	132,8	31,8	6	11,25	15,4	0	0,20	0,002	0,4		
	Пряники (41)	90	5,4	4,2	67,5	329,4	9,9	8,1	0,6	45	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		850	32,9	31,34	161,04	1095,2										
						46,60%										
	Итого за 7-й день					1720,2										
						73,20%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8 день																
завтрак																
120	Суп молочный с вермишелью (25)	200	5,8	5,2	18,8	145,20	161,62	24,14	0,51	137,98	30,06	0	0,09	0,91		
209	Дйцо вареное (4)	60	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	76,8	0,1	0	0,03	0		
386	Йогурт (7)	200	5,4	5	8	102	240	28	0,2	180	0,08	0	0,08	1,4		
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0		
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0		
Итого:		515	20,15	15,51	46,52	413,2										
						17,58%										
обед																
95/241	Рассольник домашний (22) с мясом (17)	250/20	2,7	5,1	16,6	121	21,2	20,7	0,78	57,6	0	1,92	0,08	6,02		
298	Голубцы ленивые (40)	200	17,7	11,4	25,1	273	75,3	55	2,05	221,8	0	0,73	0,1	25,1		
342	Компот из свежих шлодов(яблок) (12)	200	0,2	0,2	23,8	114,6	14,5	3,6	0,9	4,4	0	0,08	0,01	1,7		
338	Свежие яблоки (3)	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9,0	2,2	11	0	0,2	0,03	10		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		860	27,76	18,52	114,14	758,6										
						32,2%										
	Итого за 8-й день					1171,8										
						49,86%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день																
завтрак																
202	Макароны отварные (26)	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29	1,52	50,6	0,002	1,31	0,08	0		
15	Сыр порциями (2)	20	4,6	6	0	72	176	7	0,2	100	0,06	0,1	0,007	0,14		
382	Какао с молоком (5)	200	4	3,63	17,3	119	152,9	20,9	0,55	129,2	0,01	0	0,05	1,6		
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		500	20,92	15,32	84,43	561										
обед																
103/241	Суп картофельный с макаронными изделиями (18) с мясом (17)	250/20	8,39	3,61	17,25	134,74	22,33	27,7	1,34	99,9	0	1,41	0,11	6,71		
04	Рис отварной (36)	200	4,8	7,2	48,9	280	1,8	21,8	0,7	81,3	0	0,4	0,03	0		
348	Соус томатный (31)	50	0,6	2,1	4	37,1	7,9	5,8	0,24	11,1	0	0,13	0,01	1,19		
230	Рыба жареная (горбуша) (32)	100	21,8	7,4	4	152	19	13	0,8	145	0,04	0,4	0,14	1,2		
379	Кофейный напиток (11)	200	3,2	2,7	15,9	101	125,8	14	0,13	90	0,02	0	0,04	1,3		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		910	45,55	24,43	128,89	910,84										
						38,75%										
	Итого за 9-й день					1471,84										
						62,63%										

