

« Утверждено »
Начальник отдела образования
В. В. Марбах



« Согласовано »

Примерное меню для питания обучающихся в образовательных
организациях Домбаровского района, категория 11-18 лет

Утверждаю
 Начальник отдела образования:
 25.08.2019г.
 сезон осенне - зимний
 день первый



В.А.Марбах

номер по сборнику рецептов	Прием пищи	Масс. Химические				Энерг	Витамины,				Мин. Вещества, мг			
		Б	Ж	У	Ккал		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
42	сыр порциями	17	5,19	6,5	0	82,2	0,066	0,27	0,04	0,06	265	91,53	7,9	0,1
102	каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	210	7,7	9,16	27	222,5	0,07	0,3	0,03	0,14	105,2	94,41	23,62	0,52
943	чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,5	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
	батон нарезной	50	2,08	1,44	18,6	93,75	0,05	0	0	0,85	9,5	31	6,5	0,6
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6
	кондитерское изделие без крема	45	2,25	3	37,4	125	0,1	0	0	0,03	12,9	0	5,4	0,8
	итого завтрак		18,9	20,46	108,24	636,15	0,331	0,57	0,07	1,08	403,89	245,7	51,15	2,8
	обед старшая возрастная группа 11-18													
16	салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,05	4,4	0,1	0,475	23,85	48,6	33,44	0,6
170	борщ из свежей капусты с картофелем	250/8	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,021	2,36	47,02	46,24	19,77	0,81
282/2	котлеты, биточки, шницели рубленные /соус томатный	100/30	13,35	12,75	7,17	214,5	0,01	0,15	0	0,06	16,4	270	26,3	2,6
227	макаронные изделия отварные	180	6,6	6,3	42,3	253,3	0,07	0	0,024	0,79	9,8	44,16	16,5	0,9
639	компот из сухофруктов +витамины "С"	200	0,78	0	20,15	80,5	0,03	1,22	0,018	1,68	49,5	44,53	22,03	1,02
	хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	22,6	114,5	0,05	0	0	0	14	82	5,5	1
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	1,08	19,25	98,25	0,05	0	0	0	14	82	23,5	1
	кисломолочный продукт промышленного изготовления	175												
	итого обед		33,08	35,34	141,28	1033,2	0,35	14,72	0,183	5,365	294,57	707,5	161	8,03
	всего		51,98	55,8	249,52	1669,3	0,681	15,29	0,253	6,445	698,46	953,3	212,2	10,83

соотношение
 завтрак\обед от общей
 калорийности питания

завтрак 636 23%
 обед 1033 38%
 итого 1669 62%

Утверждаю

Начальник отдела образования:

25.08.2019г.

сезон осенне - зимний

день второй

В.А.Марбах



номер по сборнику рецептов	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины,				Мин. Вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак старшая возрастная группа 11-18													
365	масло сливочное порциями	10	0,06	8,26	0,08	75,76	0	0	0,1	0,2	4,8	6	0,1	0,04
79	омлет натуральный	180	14,04	16,2	5,76	224,7	0,07	0,39	0,15	0,3	111,8	121	9,9	1,24
286	кофейный напиток с молоком I вариант	200	2,79	3,2	19,96	118,7	0,04	1,3	0,02	0,05	246	93,96	18	0,25
	багон нарезной	50	2,08	1,44	18,6	93,75	0,05	0	0	0,85	9,5	31	6,5	0,6
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,05	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6
	итого завтрак		20,53	29,46	57,6	577,11	0,21	1,69	0,27	1,44	380,8	279,2	41,1	2,73
	обед старшая возрастная группа 11-18													
4	салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,67	4,04	4,2	56	0,02	11,7	0,009	1,92	27,16	22,08	3,07	0,28
229	суп бабушкин	250	7,3	7,1	13,8	147,3								
144	рыба тушеная с овощами в томате	140	14,52	8,03	7,51	160,3	0,14	2,3	0,03	0,6	19,27	153,8	12,4	0,7
241	картофель отварной/картофельное пюре (при наличии механического оборудования)	180	4,14	7,2	27,8	192,5	0,1	4,3	0,03	0,15	31,9	70,4	22,2	0,8
293	сок в ассортименте	200	2	0	25,2	100	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,8
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,08	0,48	17,7	85,6	0,05	0	0	0	11,6	36,4	8,8	0,8
	итого обед		35,68	27,62	127,85	902	0,51	22,8	0,219	5,07	198,03	621,3	80,01	5,87
	всего		56,21	57,08	185,45	1479,1	0,72	24,49	0,489	6,51	578,83	900,4	121,1	8,6

соотношение завтрак\обед от общей калорийности питания

завтрак 577 21%
 обед 902 33%
 итого 1479 55%

Утверждаю

Начальник отдела образования: **Для** В.А.Марбах

25.08.2019г.

сезон осенне - зимний

день третий



номер по сборнику рецептур	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины,				Мин. Вещества, мг					
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	завтрак старшая возрастная группа 11-18															
42	сыр порциями	17	5,19	6,5	0	82,2	0,066	0,27	0,04	0,06	265	91,53	7,9	0,1		
469	запеканка из творога с молоком сгущенным	200	25	14,5	34,9	310	0,108	0,84	0,1	0,7	293	405	48,1	1,5		
272	кисломолочный продукт	250	6,3	7,25	9,2	127,2	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
	батон нарезной	50	2,08	1,44	18,6	93,75	0,05	0	0	0,85	9,5	31	6,5	0,6		
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6		
	итого завтрак		40,13	30,08	75,9	677,35	0,349	2,51	0,18	1,61	816,2	734,8	97,1	3		
	обед старшая возрастная группа 11-18															
22	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,02	10,9	10,3	157	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96		
34	свекольник со сметаной	250/8	1,9	6,3	10,05	138,3	0,1	14,2	0	0	70,25	91,2	13,75	0,21		
645	плов из птицы	200	22,44	19,47	62,9	382,7	0,09	1,71	0,24	0,39	27,7	176,3	13,9	2,3		
639	компот из сухофруктов + витамин "С"	200	0,78	0	20,15	80,5	0,03	1,22	0,018	1,68	49,5	44,53	22,03	1,02		
	хлеб пшеничный	64	4,26	0,66	27,1	137,4	0,06	0	0	0	16,8	98,4	6,6	1,2		
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,08	0,48	17,7	85,6	0,05	0	0	0	11,6	36,4	8,8	0,8		
	фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	10	0	0	32	22	18	0,4		
	итого обед		35,28	38,61	167,8	1075,5	0,49	42,33	0,318	6,7	230,75	534	102,34	6,89		
	всего		75,41	68,69	243,7	1752,9	0,839	44,84	0,498	8,31	1047	1269	199,44	9,89		

соотношение
завтрак/обед от общей
калорийности питания

завтрак 677,4 25%
обед 1076 40%
итого 1753 65%

Утверждаю

Начальник отдела образования: Для документов

25.08.2019г.

сезон осенне - зимний

день четвертый

В.А.Марбах



номер по сборнику рецептур	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энерг	Витамины,				Мин. Вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак старшая возрастная группа 11-18														
	сосиска отварная	100	11,4	23,9	1,6	266	0	0	0	0,42	32,7	159	23,1	0,93	
241	картофель отварной/картофельное пюре (при наличии механического оборудования)	180	4,14	7,2	27,8	192,5	0,01	4,3	0,03	0,15	31,9	70,4	22,2	0,8	
286	кофейный напиток с молоком. I вариант	200	2,79	3,2	19,96	118,7	0,04	1,3	0,02	0,05	223,4	93,96	18	0,25	
	батон нарезной	50	2,08	1,44	18,6	93,8	0,05	0	0	0,85	9,5	31	6,5	0,6	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6	
	итого завтрак		21,97	36,1	81,16	735,2	0,145	5,6	0,05	1,47	306,2	381,7	76,4	3,18	
	обед старшая возрастная группа 11-18														
23	салат из свеклы отварной	100	1,77	5,25	11,87	94	0,01	1,9	0	2,3	31,7	36,88	18,82	0,12	
41	суп "Уха"	250	5,3	6,5	25,3	141	0,015	7,8	0,21	1,54	56,25	237,9	41,5	1,42	
499	котлеты рубленые из бройлеров - цыплят	100	15,3	14,33	15,54	249,1	0,011	0	0,61	0,8	44	259,1	32,15	1,63	
235	капуста тушеная	180	4,7	5,7	24,12	157	0,06	4,9	0,12	0,24	68,9	57,2	23,7	1,09	
293	сок в ассортименте	200	2	0	25,2	100	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,8	
	хлеб пшеничный	45	3,24	0,36	19,88	90,4	0,07	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,08	0,48	17,7	85,6	0,05	0	0	0	11,6	36,4	8,8	0,8	
	итого обед		34,39	32,62	139,61	917	0,236	18,6	0,94	5,08	235,6	676,3	146,2	7,66	
	всего		56,36	68,72	220,77	1652	0,381	24,2	0,99	6,55	541,8	1058	222,6	10,84	

соотношение
завтрак\обед от общей
калорийности питания

завтрак 735,2 27%
обед 917 34%
итого 1652 61%

Утверждаю
 Начальник отдела образования
 25.08.2019г.
 сезон осенне - зимний
 день шестой



В.А.Марбах

номер по сборнику у рецепту р	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энерге	Витамины,				Мин. Вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак старшая возрастная группа 11-18														
12011	бутерброд горячий с колбасой и сыром	85	5,19	6,5	16,29	82,2	0,066	0,27	0,04	0,06	265	18	7,9	0,19	
91	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	9,7	8,14	40,9	276	0,21	1,3	0,05	0,2	132	185	47,2	1,21	
943	чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,5	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6	
	булочка творожная	75	7,4	5,3	12,14	135	0,08	0	0,04	0,7	12,2	44,6	7,35	0,61	
	итого завтрак		23,97	20,3	94,57	605,9	0,401	1,57	0,13	0,95	420,6	276,1	70,21	2,79	
	обед старшая возрастная группа 11-18														
619	икра морковная	100	1,36	5,14	9,12	72,32	0,07	5,7	0	0,68	73,6	115,6	5,59	0,3	
42	рассольник ленинградский со сметаной	250/8	5,02	6,3	3,2	149	0,14	9,81	0,21	2,4	35,4	86	3,4	1,16	
627	макаронник с мясом	200	15,6	25,6	38,18	223,5	0,032	1	0,04	0,5	42	316	19,4	1,38	
639	компот из сухофруктов +витамин "С"	200	0,78	0	20,15	80,5	0,03	1,22	0,018	1,68	49,5	44,53	22,03	1,02	
	хлеб пшеничный	67	4,76	0,73	30,3	153,5	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,08	0,48	17,7	85,6	0,05	0	0	0	11,6	36,4	8,8	0,8	
	фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	13	0	0	32	22	18	0,4	
	итого обед		30,4	39,05	138,25	858,42	0,452	30,73	0,268	5,28	263,68	735,3	84,92	6,46	
	всего		54,37	59,35	232,82	1464,3	0,853	32,3	0,398	6,23	684,28	1011	155,1	9,25	

соотношение
 завтрак/обед от общей
 калорийности питания

завтрак 605,9 26%
 обед 858,4 37%
 итого 1464 62%

Утверждаю
Начальник отдела образования
25.08.2019г.
сезон осенне - зимний
день седьмой



В.А.Марбах

номер по сборнику рецептов	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины,				Мин. Вещества, мг				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак старшая возрастная группа 11-18														
	вареники с картофелем п/ф промышленного изготовления с маслом сливочным	200/10	10,62	10,2	77,05	423,5	0,8	20	0,058	0,39	138,7	141,6	6,07	1,3	
286	кофейный напиток с молоком 1 вариант	200	2,79	3,2	19,96	118,7	0,04	1,3	0,02	0,05	246	93,96	18	0,25	
	батон нарезной	50	2,08	1,44	18,6	93,75	0,05	0	0	0,85	9,5	31	6,5	0,6	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6	
	итого завтрак		17,05	15,23	128,81	700,16	0,935	21,3	0,078	1,29	402,9	293,8	37,17	2,75	
	обед старшая возрастная группа 11-18														
40	салат из моркови и яблок	100	0,83	5,16	7,8	81,8	0,05	6,05	0,12	0,047	21,27	37,05	5,88	1,09	
170	борщ из свежей капусты с картофелем	250/8	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,021	0,236	47,02	46,24	19,77	0,81	
254	рыба запеченная в молочном соусе	117	16,9	9,68	12,64	208	0,11	0,6	0,08	4,09	47,29	239	30,64	1,14	
60	рис отварной с овощами	180	4,05	6,5	30,42	226,2	0,024	2,3	0,02	0,22	4,4	59,9	19,4	0,39	
293	сок в ассортименте	200	2	0	25,2	100	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,8	
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,08	0,48	17,7	85,6	0,05	0	0	0	11,6	36,4	8,8	0,8	
	итого обед		32,73	29,25	136,21	973,01	0,374	21,2	0,241	4,793	165,18	547,4	100,19	7,43	
	всего		49,78	44,48	265,02	1673,2	1,309	72	0,319	6,083	568,08	841,3	137,36	10,18	

соотношение
завтрак/обед от общей
калорийности питания

завтрак 700,2 26%
обед 973 36%
итого 1673 62%

Утверждаю
Начальник отдела образования
25.08.2019г.
сезон осенне - зимний



В.А.Марбах

день девятый

номер по сборнику рецептов	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энергетическое	Витамины,				Мин. Вещества, мг						
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	завтрак старшая возрастная группа 11-18																
42	сыр порциями	17	5,19	6,5	0	82,2	0,066	0,27	0,04	0,06	265	91,53	7,9	0,1			
139	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
104	каша гречневая вязкая на молоке с маслом сливочным	210	7,94	8,2	35,1	246,1	0,16	1,3	0,04	0,72	157	245	36,4	0,93			
269	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,04	1,3	0,02	0	124,4	109,7	26,8	0,82			
	батон нарезной	50	2,08	1,44	18,6	93,75	0,05	0	0	0,9	9,5	31	6,5	0,6			
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6			
	итого завтрак		25,64	25,03	93,15	703,17	0,391	2,87	0,2	1,88	586,64	581,3	89	4,05			
	обед старшая возрастная группа 11-18																
25	салат "Зимний"	100	1,9	6,6	11,5	131,6	0,06	9,15	0,03	2,8	13,7	39,2	11,6	0,6			
204	суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	250	3	2,02	16,5	115	0,1	7,07	0,24	0,2	38,2	71	28,2	0,92			
499	котлеты рубленые из бройлеров - цыплят	100	15,3	14,33	15,54	249,14	0,011	0	0,61	0,8	44	259,1	32,2	1,63			
235	капуста тушеная	180	4,7	5,7	24,12	156,8	0,06	4,9	0,12	0,2	68,9	57,2	3,7	1,09			
293	сок в ассортименте	200	2	0	25,2	100	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,8			
	хлеб пшеничный	45	3,1	0,49	20,3	103	0,04	0	0	0	12,6	73,8	4,95	0,9			
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,08	0,48	17,7	85,6	0,05	0	0	0	11,6	36,4	8,8	0,8			
	итого обед		32,08	29,62	130,86	941,18	0,341	25,12	1	4,23	203	550,7	97,4	7,74			
	кисломолочный продукт промышленного изготовления	175															
			3,1	3,5	4,5	61	0,04	0,7	0,02	0	120	90	14	0,1			
	всего		57,72	54,65	224,01	1644,4	0,732	27,99	1,2	6,11	789,64	1132	186	11,79			

соотношение
завтрак/обед от общей
калорийности питания

завтрак 703,2 26%
обед 941,2 35%
итого 1644 61%

Утверждаю

Начальник отдела образования

25.08.2019г.

сезон осенне - зимний

день десятый



В.А.Марбах

номер по сборнику рецептов	Прием пищи	Масса	Химические вещества			Энергетическая ценность	Витамины,				Мин. Вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
138	завтрак старшая возрастная группа 11-18 рыба по польски	120	14,25	7,95	75,72	187,5	0,12	0,13	0,05	0,8	76	239	30,6	1,14
241	картофель отварной/картофельное пюре (при наличии механического оборудования)	180	4,14	7,2	27,8	192,5	0,1	4,3	0,03	0,2	31,9	70,4	22,2	0,8
684	чай с молоком	200	2,7	2,47	15,6	92,4	0	0	0	0	202,6	1,5	1,13	0,18
	батон нарезной	50	2,08	1,44	18,6	93,75	0,05	0	0	0,85	9,5	31	6,5	0,6
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,56	0,36	13,2	64,2	0,045	0	0	0	8,7	27,3	6,6	0,6
	итого завтрак		24,73	19,42	150,92	630,35	0,315	4,43	0,076	1,76	328,7	369,2	67,07	3,32
	обед старшая возрастная группа 11-18													
1	винегрет овощной	100	1,1	9,8	7,9	123,8	0,04	5,34	0,02	4,5	21,4	39,9	18	0,75
56	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/8	2,08	6,3	10,6	110,1	0,8	23	0,03	0,3	44,23	53,6	21,6	0,77
591	гуляш	125	8,44	9,02	5,5	183,3	0,077	3,2	0,023	0,31	14,3	367	21,5	2,582
681	каша вязкая	180	5,4	5,9	26,37	183,6	0,09	0	0,02	0,41	14,62	72,61	24,26	0,84
293	сок в ассортименте	200	2	0	25,2	100	0,02	4	0	0,2	14	14	8	1,8
	хлеб пшеничный	70	4,97	0,77	31,64	160,3	0,07	0	0	0	19,6	114,8	7,7	1,4
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,08	0,48	17,7	85,6	0,05	0	0	0	11,6	36,4	8,8	0,8
	фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	10	0	0	32	22	18	0,4
	итого обед		26,87	33,07	144,51	1040,7	1,207	45,54	0,093	5,71	171,75	720,4	127,9	9,342
	всего		51,6	52,49	295,43	1671,1	1,522	49,97	0,169	7,47	500,45	1090	194,9	12,66

соотношение
завтрак/обед от общей
калорийности питания

завтрак 630,4 23%
обед 1041 38%
итого 1671 62%