«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ООО «Анприс»
_____ Г.Н. Приходько

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому Краю
_____

«СОГЛАСОВАНО»
директор МАОУ лицей № 48
_____ Мущенко Е. Н.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «АНПРИС»

Варианты меню завтраков для детей возрастной категории 12 – 18 лет

город Краснодар

Введение:

Сборник «Цикличное меню» (далее по тексту Сборник) предназначен для предприятий общественного питания муниципального образования город Краснодар, независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности, обеспечивающих питание школьников.

Сборник разработан специалистами Общества с ограниченной ответственностью «Анприс» муниципального образования город Краснодар и является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

Сборник составлен на основе наиболее распространённых традиционных блюд и кулинарных изделий в организации питания школьников 1-4 классов.

Данное пособие подготовлено на основании рекомендаций **СанПиН 2.4.5.2409-08** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

Сборник содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Для приготовления блюд используется йодированная соль (СанПиН 2.4.5.2409-08 п.9).

Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно (СанПиН 2.4.5.2409-08 п.9).

КОМПЛЕКС №1

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
493	Птица,тушенная в сметанном соусе	75/75	19,5	15,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	10,01	36	9	0,9
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		32,93	24,84	93,6	671,54	0,326	89	57	0	134,8	311,51	91,56	97,89

КОМПЛЕКС №2

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
413	Сосиска отварная	2\55	17,5	24,9	9	331	0,07	0	10	0	18	151	28	1,6
322	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	10,01	36	9	0,9
	Овощи по сезону	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
	Кисель фруктовый витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		30,93	33,89	102,6	791,04	0,336	89	10	0	116,8	318,51	101,56	97,99

КОМПЛЕКС №3

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	18	15,96	16,44	286	0,05	0,3	20	0	113	182	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0	3	4,5	0	0
42	Сыр твердый (порц)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
ттк	Напиток из цикория с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		31,11	38,02	71,23	753,55	0,308	3,24	192	0	301	315,75	36,3	1,2

КОМПЛЕКС №4

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
374	Рыба тушенная в томате с овощами	100/75	24,3	12,6	10,32	204	0,455	7,32	18,75	0	99,4	277,5	48,75	1,31
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
686	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		38,13	15,39	124,32	744,54	0,841	56,5	18,75	0	184,2	506,01	140,31	94,9

КОМПЛЕКС №5

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
443	Плов из говядины	75/150	13,5	18	19,25	302	0,135	10,8	22,5	0	44	180	46,35	2,15
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Компот из фруктов с вимином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		20,93	19,49	90,25	637,04	0,341	98,2	22,5	0	140,8	309,51	114,91	95,04

КОМПЛЕКС №6

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный	155	16,5	26,31	3	313,5	0,075	0	315	0	81	289,5	16,5	3,15
42	Сыр твердый (порц)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,004	0,17	26	0	88	50	3,5	0,1
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
	Овощи по сезону	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
ттк	Напиток из цикория с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	Йогурт 2,5%	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		30,05	42,35	71,5	785,94	0,435	27,8	441	0	205,8	437,01	58,56	94,74

КОМПЛЕКС №7

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
462	Тефтели из говядины с овощами	2\60\30	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
520	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		17,4	12,65	110,76	592,64	0,36	31,6	2,67	0	106,6	267,71	89,96	93,54

КОМПЛЕКС №8

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	18	15,96	16,44	286	0,05	0,3	20	0	113	182	23	0,5
42	Колбаса в/к (порц)	15	2,85	5,5	0,05	66	0,02	0	0	0	4	27,5	3,5	0,35
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
48	Сыр твердый (порц)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
693	Какао с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		33,91	39,92	71,23	786,55	0,328	3,24	172	0	304	341,75	39,8	1,55

КОМПЛЕКС №9

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
424	Поджарка из говядины	75/25	16,2	8,8	2,6	154	0,07	1,4	0	0	20	170	20	1,9
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,6	5	20	98	0,04	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		27,23	15,29	93,6	587,04	0,316	88,8	0	0	123,4	323,51	94,56	95,39

КОМПЛЕКС №10

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
374	Рыба тушенная в томате с овощами	100/75	24,3	12,6	10,32	204	0,455	7,32	18,75	0	99,4	277,5	48,75	1,31
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
686	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		38,13	15,39	124,32	744,54	0,841	56,5	18,75	0	184,2	506,01	140,31	94,9

КОМПЛЕКС №11

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
499	Котлета из птицы	100	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		14	11,95	91,46	499,64	0,33	91,6	2,67	0	136,6	249,71	99,96	94,04

КОМПЛЕКС №12

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ттк	Рыба запечённая под сыром	100	24,3	12,6	10,32	204	0,455	7,32	18,75	0	99,4	277,5	48,75	1,31
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
632	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		34,73	14,69	105,02	651,54	0,811	117	18,75	0	214,2	488,01	150,31	95,4

КОМПЛЕКС №13

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ттк	Поджарка из филе куриного	75/25	19,5	14,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
707	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	ИТОГО		29,12	16,54	87,2	618,04	0,386	49,2	57	0	110,8	331,51	101,56	5,3

КОМПЛЕКС №14

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ттк	Поджарка из печени	75/25	19,5	14,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
707	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	ИТОГО		29,12	16,54	87,2	618,04	0,386	49,2	57	0	110,8	331,51	101,56	5,3

КОМПЛЕКС №15

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
374	Рыба тушенная в томате с овощами	100/75	24,3	12,6	10,32	204	0,455	7,32	18,75	0	99,4	277,5	48,75	1,31
ттк	Картофель запеченный	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
686	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		38,13	15,39	124,32	744,54	0,841	56,5	18,75	0	184,2	506,01	140,31	94,9

КОМПЛЕКС №16

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ТТК	Поджарка из филе куриного	75/25	19,5	14,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
707	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	ИТОГО		29,12	16,54	87,2	618,04	0,386	49,2	57	0	110,8	331,51	101,56	5,3

КОМПЛЕКС №17

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
468	Оладьи из печени	2\75	19,5	14,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
632	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	ИТОГО		29,12	16,54	87,2	618,04	0,386	49,2	57	0	110,8	331,51	101,56	5,3

КОМПЛЕКС №18

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
451	Котлета из говядины	100	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		14	11,95	91,46	499,64	0,33	91,6	2,67	0	136,6	249,71	99,96	94,04

КОМПЛЕКС №19

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
462	Тефтели из говядины с овощами	2\60\30	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		17,4	12,65	110,76	592,64	0,36	31,6	2,67	0	106,6	267,71	89,96	93,54

КОМПЛЕКС №20

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
358	Сырники из творога со сгущенным молоком	2\75\30	27	23,94	24,66	430,2	0,075	0,45	30	0	169,5	274,5	34,5	0,75
41	Масло сливочное (порц)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	60	0	3	4,5	0	0
42	Сыр твердый (порц)	25	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Йогурт 2,5%	100	3,57	2,88	18,3	110,4	0	0,6	20	0	119	91	14	0,1
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		40,11	46	79,45	897,75	0,333	3,39	202	0	357,5	408,25	47,8	1,45

КОМПЛЕКС №21

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
496	Котлета из филе птицы панированная жаренная	100	13	9,9	0	141	0,04	0	38	0	24	96	12	1
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,1	0,4	19	98	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		21,02	11,39	56,1	413,04	0,216	29,1	38	0	72,76	204,51	58,56	6,2

КОМПЛЕКС №22

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
388	Котлета рыбная	100	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		14	11,95	91,46	499,64	0,33	91,6	2,67	0	136,6	249,71	99,96	94,04

КОМПЛЕКС №23

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
431	Печень по-строгановски	75/50	19,5	15,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	10,01	36	9	0,9
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		32,93	24,84	93,6	671,54	0,326	89	57	0	134,8	311,51	91,56	97,89

КОМПЛЕКС №24

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
494	Птица жаренная	100	13	9,9	0	141	0,04	0	38	0	24	96	12	1
516	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,1	0,4	19	98	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
636	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		21,02	11,39	56,1	413,04	0,216	29,1	38	0	72,76	204,51	58,56	6,2

КОМПЛЕКС №25

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ТТК	Поджарка из филе куриного	75/25	19,5	14,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
707	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	ИТОГО		29,12	16,54	87,2	618,04	0,386	49,2	57	0	110,8	331,51	101,56	5,3

КОМПЛЕКС №26

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
413	Сосиска отварная	2\55	17,5	24,9	9	331	0,07	0	10	0	18	151	28	1,6
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	10,01	36	9	0,9
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		30,93	33,89	102,6	791,04	0,336	89	10	0	116,8	318,51	101,56	97,99

КОМПЛЕКС №27

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
ТТК	Поджарка из филе куриного	75/25	19,5	14,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	10,01	36	9	0,9
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
707	Сок фруктовый	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	ИТОГО		31,52	23,44	93,5	652,54	0,296	27,5	57	0	102,8	286,51	77,56	5

КОМПЛЕКС №28

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
487	Птица отварная	100	13	9,9	0	141	0,04	0	38	0	24	96	12	1
516	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,1	0,4	19	98	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
636	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		21,02	11,39	56,1	413,04	0,216	29,1	38	0	72,76	204,51	58,56	6,2

КОМПЛЕКС №29

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
362	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/30	18	15,96	16,44	286	0,05	0,3	20	0	113	182	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
42	Сыр твердый (порц)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Какао с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	Йогурт 2,5%	100	3,57	2,88	18,3	110,4	0	0,6	20	0	119	91	14	0,1
	ИТОГО		33,49	37,18	82,1	795,7	0,291	3,84	192	0	416	395,5	48,2	1,13

КОМПЛЕКС №30

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
424	Поджарка из говядины	75/25	16,2	8,8	2,6	154	0,07	1,4	0	0	20	170	20	1,9
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,6	5	20	98	0,04	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		27,23	15,29	93,6	587,04	0,316	88,8	0	0	123,4	323,51	94,56	95,39

КОМПЛЕКС №31

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
377	Рыба жаренная	75	24,3	12,6	10,32	204	0,455	7,32	18,75	0	99,4	277,5	48,75	1,31
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,18	14,76	52,88	0,025	0	0	0	4,5	19,5	3,15	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
632	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		36,42	15,21	116,94	691,67	0,816	56,5	18,75	0	179,7	496,26	137,16	94,65

КОМПЛЕКС №32

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
433	Мясо тушеное (говядина)	75/25	19,5	15,85	0	211,5	0,06	0	57	0	36	144	18	1,5
518	Картофель отварной	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	10,01	36	9	0,9
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		32,93	24,84	93,6	671,54	0,326	89	57	0	134,8	311,51	91,56	97,89

КОМПЛЕКС №33

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
492	Плов из птицы	75/150	13,5	18	19,25	302	0,135	10,8	22,5	0	44	180	46,35	2,15
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		20,93	19,49	90,25	637,04	0,341	98,2	22,5	0	140,8	309,51	114,91	95,04

КОМПЛЕКС №34

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
472	Омлет смешанный с сосисками	150	16,5	26,31	3	313,5	0,075	0	315	0	81	289,5	16,5	3,15
42	Сыр твердый (порц)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,004	0,17	26	0	88	50	3,5	0,1
	Овощи по сезону	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	Йогурт 2,5%	100	3,57	2,88	18,3	110,4	0	0,6	20	0	119	91	14	0,1
	ИТОГО		29,95	35,15	71,4	719,94	0,435	27,8	401	0	203,8	434,01	58,56	94,74

КОМПЛЕКС №35

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
443	Плов из говядины	75/150	13,5	18	19,25	302	0,135	10,8	22,5	0	44	180	46,35	2,15
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,18	14,76	52,88	0,025	0	0	0	4,5	19,5	3,15	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		23,72	24,11	87,77	660,17	0,496	98,4	82,5	0	114,3	287,76	99,76	94,59

КОМПЛЕКС №36

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
462	Бифштекс из говядины	70	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
510	Макароны отварные с маслом сливочным	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		17,4	12,65	110,76	592,64	0,36	31,6	2,67	0	106,6	267,71	89,96	93,54

КОМПЛЕКС №37

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
501	Биточек куринный с сыром	100	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
510	Макароны отварные	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		17,4	12,65	110,76	592,64	0,36	31,6	2,67	0	106,6	267,71	89,96	93,54

КОМПЛЕКС №38

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
499	Котлета куринная	100	11,93	10,8	12	195,75	0,105	0	0	0	15	211,5	25,5	2,7
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	12
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	55	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	35	2,72	0,53	15,92	80,45	0,072	0	0	0	18,8	62,8	19,6	1,57
707	Сок фруктовый	200	1,2	0	31,6	126	0	0,8	0	0	16	6	6	1
	Фрукты свежие	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		24,56	12,93	119,12	697,2	0,472	108	0	0	131,8	442,8	129,1	109,02

КОМПЛЕКС №39

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
436	Жаркое по-домашнему	75/150	14,63	9	24,98	243	0,18	10,4	0	0	36	211,5	49,5	3,15
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	55	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	35	2,72	0,53	15,92	80,45	0,072	0	0	0	18,8	62,8	19,6	1,57
632	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		21,95	10,83	95,3	571,45	0,332	12,8	0	0	86,8	327,3	89,1	5,62

КОМПЛЕКС №40

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
437	Гуляш из говядины	75/75	16,2	8,8	2,6	154	0,07	1,4	0	0	20	170	20	1,9
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,6	5	20	98	0,04	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Салат (по сезону)	100	0,94	0,17	3,23	20,4	0,051	21,3	0	0	11,9	22,1	17	0,77
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		22,32	10,14	65,65	548,19	0,25	85,1	0	0	111,7	285,86	83,46	5,39

КОМПЛЕКС №41

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Отбивная из филе куриного панированная жаренная	100	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
512	Макароны с сыром	150	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Салат (по сезону)	100	1,11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		14	11,95	91,46	499,64	0,33	91,6	2,67	0	136,6	249,71	99,96	94,04

КОМПЛЕКС №42

КОМПЛЕКС №42

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
494	Птица запеченная	100	13	9,9	0	141	0,04	0	38	0	24	96	12	1
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	112,5	0,15	21,8	0	0	18	81	33	12
	Салат (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,1	0	0	14	26	20	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		21,02	11,39	56,1	413,04	0,216	29,1	38	0	72,76	204,51	58,56	6,2

КОМПЛЕКС №43

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
413	Сосиска запеченная с сыром	55/20	17,5	24,9	9	331	0,07	0	10	0	18	151	28	1,6
516	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	10,01	36	9	0,9
	Овощи по сезону	100	1.11	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0	14	26	20	90
	Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0	9	29,25	6,3	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		30,33	33,89	110	813,04	0,336	87,4	10	0	124,8	316,51	105,56	95,39

КОМПЛЕКС №44

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Каша манная молочная	250	7,44	10,92	80,64	448,8	0,06	0	0	0	31,2	159,6	56,4	1,2
	Горячий бутерброд с сыром и колбасой	25/25/35	0,15	10,8	0,21	284	0	0	60	0	3	4,5	0	0
707	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		9,39	22,32	108,55	865,8	0,11	64	60	0	88,2	201,1	82,4	5,2

Приложение А Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчётами (СанПиН 2.4.5.2408-09).

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	0,0	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	0,0	9,8	
Яблоки сушёные	15	0,5	0,0	9,7	
Курага (без косточки)	15	0,8	0,0	8,3	
Чернослив	15	0,3	0,0	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	0,0	
Говядина I категории	15	2,8	2,1	0,0	
Говядина II категории	15	3,0	1,2	0,0	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	0,0	
Замена мяса (по белку)					
Говядина I категории	100	18,6	14,0	0,0	
Говядина II категории	90	18,0	7,5	0,0	Масло +6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	0,0	Масло +4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	0,0	Масло +13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина I категории	85	15,8	11,9	0,0	Масло -11 г
Говядина II категории	80	16,0	6,6	0,0	Масло -6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -13 г
Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина I категории	90	16,7	12,6	0,0	Масло -3 г
Говядина II категории	85	17,0	7,5	0,0	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	Масло +9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло +5 г
Замена рыбы (по белку)					
Яйцо (1 штука)	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	0,0	
Говядина I категории	30	5,6	4,2	0,0	
Говядина II категории	25	5,0	2,1	0,0	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	0,0	

Приложение Б

Таблица расхода соли при приготовлении блюд и изделий

№ п/п	Наименование блюда	Соль, г
1	2	3
1	Холодные блюда (на 1 порцию)	2-3
2	Супы (на 1000 г)	6-10
3	Блюда из овощей (варка) на 1 литр воды	10
4	Блюда из круп (на 1 кг крупы)	
	Гречневая каша:	
	▪ Рассыпчатая из ядрицы	21
	▪ Вязкая	40
	Пшённая каша:	
	▪ Рассыпчатая	25
	▪ Вязкая	40
	Рисовая каша:	
	▪ Рассыпчатая	28
	▪ Вязкая	45
	Перловая каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ вязкая	45
	Овсяная каша вязкая	40
	Манная каша вязкая	45
	Кукурузная каша:	
	▪ Рассыпчатая	30
	▪ Вязкая	35
5	Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3-4
6	Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30
7	Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25
8	Блюда из творога (на 1 кг)	10
9	Блюда из рыбы (на 1 порцию)	3
10	Блюда из мяса (на 1 порцию)	4
11	Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3-5

Приложение В

Таблица расхода сырья на осенне-зимний период года

Наименование сырья	Масса сырья брутто, г	Отходы и потери при холодной обработке, % к массе брутто	Масса сырья нетто, г
1	2	3	4
Картофель свежий продовольственный			
Сырой очищенный:			
▪ С 1 сентября по 31 октября	133	25	100
▪ С 1 ноября по 31 декабря	143	30	100
▪ С 1 января по 28-29 февраля	154	35	100
Морковь столовая свежая			
Молодая пучковая сырая очищенная	200	50	100
Сырая очищенная:			
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100
Свекла столовая свежая			
Сырая очищенная:			
▪ До 1 января	125	20	100
▪ С 1 января	133	25	100

Список литературы

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, изд-во «Хлебпродинформ», 2004. - 639с.

2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под общей редакцией М.П. Могильного, Изд-во Дели принт, 2011.-544с.

3. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под общей редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во ТОО «Пчёлка», 1994.- 616с.

4. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е - М.: Агропромиздат, 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с.; Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с.

5. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждений начального и среднего профессионального образования».

6. Технологические карты общества с ограниченной ответственностью «Анприс» муниципального образования город Краснодар на кулинарные изделия (или блюда).

7. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций», 2020 г.