



МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов
для организации питания детей
(возрастная категория: 12-18 лет)**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Могильный М. П. и Тутельян В. А.), 2017 г., Москва, Дели плюс

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 1														
Завтрак														
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	0,14	0,14	0,02	5,25		0,42	4,2	45,92	12,0	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Выход завтрак:		555	17,176	15,59	73,33	498,14	0,18	7,12	23,33	3,42	73,43	309,67	69,53	6,7
Обед:														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	0,14	0,14	0,02	5,25		0,42	4,2	45,92	12,0	0,27
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Выход обед:		805	22,666	20,86	89,87	646,39	0,41	12,95	23,33	5,85	116,11	397,77	105,11	8,75
Всего за день:		1360	39,842	36,45	163,2	1144,53	0,59	20,07	46,66	9,27	189,54	707,44	174,64	15,45

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 2														
Завтрак														
271	Котлета домашняя	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	18			6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого завтрак:		595	19,316	17,21	101,67	638,48	0,36	26,62	31,78	1,28	55,17	329,18	179,72	8,44
Обед:														
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50		2,40	38,50	208,75	31,75	1,0
271	Котлета домашняя	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,0		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	18			6,4	4,4	3,6	0,18
Итог обед:		800	21,446	17,97	109,81	686,39	0,44	28,6	21,4	3,08	85,99	534,21	204,27	7,8
Всего за день:		1395	40,762	35,18	211,48	1324,8 7	0,8	55,22	53,18	4,36	141,16	863,39	383,99	16,24

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 3														
Завтрак														
295	Плов из свинины	200	13,71	3,85	15,8	252	0,07	3,52	10,6	0,35	33,76	153,5	50,50	0,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого завтрак:		525	19,026	4,83	65,83	535,22	0,17	167,81	10,6	1,21	89,42	223,77	83,6	1,88
Обед:														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
295	Плов из свинины	200	13,71	3,85	15,8	252	0,07	3,52	10,6	0,35	33,76	153,5	50,50	0,48
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6,0	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
Итог обед:		730	21,126	7,48	78,74	566,2	0,3	117,02	10,6	2,44	72,39	270,48	99,72	2,81
Всего за день:														
		1255	40,152	12,31	144,57	1101,42	0,47	284,83	21,2	3,65	161,81	494,25	183,32	4,69

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 4														
Завтрак														
246	Гуляш из отварной говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого завтрак:		580	23,886	14,5	124,55	724,81	0,37	9,53		1,32	66,34	361,8 3	215,5 7	10,35
Обед:														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,43	0,83
246	Гуляш из отварной говядины в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,0		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
Итог обед:		790	25,526	19,11	123,13	766,52	0,43	26,01		3,73	88,22	405,8 6	230,2	9,06
Всего за день:		1370	49,412	33,61	247,68	1491,33	0,8	35,54		5,05	154,5 6	767,6 9	445,7 7	19,41

№ рец.	Наименование	Вых од, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 5														
Завтрак														
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
Итого завтрак:		555	15,876	10,726	97,73	551,51	1,306	13,45	56,48	1,5	120,2	326,97	114,06	5,34
Обед:														
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,83	4,90	9,63	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,62	21,80	3,00
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
306	Горошек зеленый консервированный	25	0,8	0,1	2,65	14,5	0,019	1,95	19	0,05	5,0	15,8	4,75	0,32 3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
Итог обед:		655	17,376	15,346	94,26	593,53	1,345	18,2	75,48	3,65	153,65	374,8	113,51	6,39 3
Всего за день:		1210	33,252	26,072	191,99	1145,04	2,651	31,65	131,96	5,15	273,85	701,77	227,57	11,7 33

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 6														
Завтрак														
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95 6	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого завтрак:		535	19,3 86	16,75	79,91	547,58	0,33	1,39	31,78	1,13	50,37	338,66	181,1	8,74
Обед:														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95 6	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итог обед:		845	25,2 76	22,12	97,35	702,33	0,57	9,72	34,28	3,61	104,55	438,7 6	223,68	11,09
Всего за день:		1380	44,6 62	38,87	177,26	1249,91	0,9	11,11	66,06	4,74	154,92	777,42	404,78	19,83

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 7														
Завтрак														
223	Запеканка, творожная с молоком, сгущённым	150/30	21,9 2	16,59	42,00	405,0	0,09	0,7	97,5	0,62	293,38	322,7 4	39,8 4	0,96
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,5 6	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95 6	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5 0	0,55
Итого завтрак:		505	26,9 56	17,436	101,13	670	0,156	1,3	1,456	1,27	337,2	388,14	73,9	1,99
Обед:														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,4 8		2,38	33,98	47,43	22,4 3	0,83
278	Тефтели мясные	80	6,93	7,47	11,07	139,2 0	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,6 2	21,8 0	3,00
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	120	34,5	7,5	0,75
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6,0	0,27
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,5 6	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95 6	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5 0	0,55
Итог обед:		760	18,8 96	20,556	100,62	663,8 8	0,276	25,9 3	23,33	5,59	234,13	318,7 5	91,7 9	5,88
Всего за день:		1265	45,8 52	37,992	201,75	1333,8 8	0,432	27,2 3	24,786	6,86	571,33	706,89	165, 69	7,87

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 8														
Завтрак														
288	Голень куриная отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20,0	0,17	40,00	143,3 3	20,00	2,0
304	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0 0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого завтрак:		600	30,22 6	19,65	80,99	622,28	0,15	7,13	47		1,42	88,44	287,5 3	79,78
Обед:														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Голень куриная отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20,0	0,17	40,00	143,3 3	20,00	2,0
304	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0 0	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,0		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итог обед:		810	32,79 6	22,08	91,89	697,41	0,28	13,3 8	47	2,68	91,54	347,6 8	96,03	6,37
Всего за день:		1410	63,022	41,73	172,88	1319,69	0,43	20,5 1	94	2,68	92,96	436,12	383,56	86,15

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 9														
Завтрак														
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,7 0	5240	1,00	30,00	239,0 0	17,0 0	5,00
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5 0	0,55
Итого завтрак		575	23,91 6	17,68	87,13	656,32	0,35	176, 99	5240		3,81	97,66	343, 77	57,6
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50		2,40	38,50	208,7 5	31,7 5	1,0
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,7 0	5240	1,00	30,00	239,0 0	17,0 0	5,00
309	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6,0	0,27
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,5 0	0,55
Итог обед:		780	25,88 6	20,03	96,57	670,2	0,43	125, 45	5240	6,21	103,93	535,6 8	81,4 2	8,1
Всего за день:		1355	49,80 2	37,71	183,7	1326,5 2	0,78	302, 44	1048 0	6,21	107,74	633,3 4	425, 19	65,7

№ реп.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ТОК. ЭКВ.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 10														
Завтрак														
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,1 5	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	80	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итого завтрак:		615	19,436	6,93	79,23	457,33	1,33	18,1	45,3 5	1,7	130,35	291,2	157,8 5	6,76
Обед:														
121	Суп молочный с рисом	250	7,8	12,5	27,8	248,0	0,1	2,0	75,0	0,5	240,25	218,8	38,5	0,5
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,1 5	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70	Огурец соленый	60	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
389	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4		0,2	14	14	80	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
Итог обед:		790	26,936	19,13	99,68	672,03	1,41	12,6	120, 35	2,05	358,6	501,7 5	189,6	5,61
Всего за день:		1395	46,372	26,06	178,9 1	1129,36	2,74	30,7	165, 7	3,75	488,95	792,9 5	347,4 5	12,37