

УТВЕРЖДАЮ:

И.П. Петрова И.А.



Петрова И.А.

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Носарева О.В.



Примерное 2-х недельное меню

для организации питания детей 12-18 лет

ИНТЕРНАТ

в государственных общеобразовательных учреждениях
(ОСЕНЬ-ЗИМА)

Примерное меню школьного питания детей от 12 до 18 лет
в государственных образовательных учреждениях

в государственных образовательных учреждениях															
№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1	11/4/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
2	28/7/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	550	18,22	16,4	96,63	612,4	0,5	1,95	0,08	0,34	310,92	347,77	68,26	2,3

Обед:

1	2/6/2008	Овощная подгариловка (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4	22/7/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	885	28,59	25,91	117,76	821,35	0,8	24,43	0,09	2,4	123,37	366,45	120,3	7,04

Полдник:

1		Булочные изделия (Гребешок с повидлом)	100	7,48	18,94	62,54	240,4	0,14	0,34	0,04	1,04	23,88	77,7	27,58	1,52
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9

Ужин:

1	327/2008	Оладьи с повидлом	150/50	11,33	10,46	98,65	534,1	0,24	0,45	0,02	1,83	135,92	191,59	50,16	2,15
2	28/7/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3		Фрукты (Яблоки св)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	0	32	22	18	4,4

Ужин 2:

1	272/2008	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Итого:		26,68	38,19	221,63	1131,96	0,54	25,21	0,11	2,93	490,31	516,57	134,23	9,25

Итого за день:

				73,49	80,5	436,02	2565,71	1,84	51,59	0,28	5,67	924,6	1230,79	322,79	18,59
--	--	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	----------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Завтрак

1	107/2008	Каши манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,04	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46		
2	363/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03		
3	394/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	13,74	21,49	92,85	625,69	0,5	3,36	0,01	0,81	172,48	219,23	54,52	2,88		

Обед

1	246/2008	Омлетная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	48	20,4	0,9		
2	372/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05		
3	19/384	Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	0,02	0,91	63,3	283,91	44,68	1,32		
4	341/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19		
5	290/2008	Паштет говяжий	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15		
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	890	24,19	22,76	108,99	748,13	0,8	40,68	0,09	4,31	198,2	560,68	167,6	6,1		

Полдник

1		Мучные изделия (Баранка)	100	8,3	8	60,4	348	0,12	0	0	0	19	72	14	1,3		
2	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		

Ужин

1	19/384	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15		
2	233/2008	Капуста тушеная	180	4,72	5,83	24,22	156,89	0,06	8,5,6	0	0,36	109,76	83,95	44,92	1,72		
3	383/2008	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		

Ужин 2

1	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
		Итого :		39,8	35,21	190,46	1240,34	1,16	87,33	0,05	2,82	493,16	625,88	165,72	8,92		

		Всего за день:		77,73	79,46	392,30	2614,16	2,46	131,37	0,15	7,94	863,84	1405,79	387,84	17,90		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	-------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Среда

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09		
2.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	20	108	10	0,22		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	19,96	16,93	111,39	677,81	0,52	0,68	0,06	0,25	177,2	324,48	65,25	2,9		

Обед:

1.	1/2008	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4		
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42		
3.	119/030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	12,82	11,96	6,4	184,55	0,05	0,06	0	0,5	7,91	88,97	17,39	0,77		
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38		
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого:	890	36,16	33,45	137,81	1000,18	0,91	12,4	0,27	5,35	151,8	585,51	169,99	10,36		

Полдник:

1.		Мучные изделия (Шанежка наливная)	100	8,58	3,26	47,92	248,8	0,14	0	0,02	1,16	23,32	76,46	30,82	1,38		
2.	100/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		

Ужин

1.	119/011	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09		
2.	219/2008	Каша пшеничная вязкая	180	7,88	7,7	46,96	289,39	0,2	0,25	0,02	0,31	20,52	161,96	57,37	4,84		
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		

Ужин 2

1.	219/2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17		
		Итого:		43,14	33,23	191,47	1237,47	1,26	3,9	0,1	2,06	321,4	634,42	177,38	11,34		

		Итого за день:		99,26	83,61	440,67	2915,46	2,69	16,98	0,43	7,66	650,4	1544,41	412,62	24,6		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	----------------	---------------	-------------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Углеводы	Эн цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

Четверг

Завтрак:

1	11/5/2008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98			
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9			
3	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03			
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74			
		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
		Итого за завтрак:	550	15,02	19,78	103,36	656,6	0,56	3,67	0,01	1,06	178,02	337,47	88,66	3,4			

Обед:

1	12/2008	Овощная подгарировка (Салат картофельный с огурцами солеными)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59			
2	63/2008	Щи из св. капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12			
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09			
4	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63			
5	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59			
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74			
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
		Итого за обед:	890	27,3	31,2	142,21	965,78	0,65	22,47	0,33	5,6	211,5	351,31	116,72	6,51			

Ужин:

1		Кондитерские изделия (Пряники)	100	5,91	4,71	75	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8			
2	293/2008	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4			

Ужин 2

1	7/2008	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10	3,58	110,6	0,02	18,97	0	4,5	41,98	30,98	14,37	0,57			
2	132/2008	Омлет Натуральный	220	19,7	30,52	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32			
3	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1			
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74			
5		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5			

Ужин 2

1	272/2008	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
		Итого :		43,85	52,75	177,56	1363,85	1,11	29,01	0,19	5,68	486,59	584,27	131,42	5,63			

Всего за день:

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Пятница

Завтрак:

1.	11/2/2008	Каша пшенная молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1		
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	18,08	15,61	93,41	592,9	0,61	0,7	0,07	0,29	363,69	381,32	87,21	5,53		

Обед:

1.	4/20/08	Овощная поджаренная (Салат из св. капусты)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35		
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03		
3.	1У 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15		
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1		
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	890	32,18	37,02	140,92	935,24	0,73	34,34	0,03	7,15	173,24	397,72	127,13	5,2		

Полдник

1.		Мучные изделия (Булочка с сырной начинкой)	100	3,48	4,78	57	316	0,18	0,2	0	1,2	64,26	112,38	37,34	1,6		
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15		

Ужин

1.	178/2008	Голубцы Ленинские с соусом томатным	120	7,87	8,03	5,92	127,45	0,02	7,02	0	0,31	29,66	74,11	17,69	0,72		
2.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19		
3.	100/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		

Ужин 2

1.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
		Итого :		28,69	27,4	183	1130,25	1,23	17,08	0,06	1,94	412,64	594,12	159,71	6,82		

		Всего за день:		78,95	80,03	417,33	2658,39	2,57	52,12	0,16	9,38	949,57	1373,16	374,05	17,55		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сбору.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Понедельник

Завтрак:

1.	11/5/2008	Каша яичная молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98		
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
3.	366/2008	Сыр (горцизма)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22		
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак	550	19,56	14,87	99,94	617,42	0,57	0,69	0,06	0,98	370,94	439,26	96,27	3,41		

Обед:

1.	16/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. огурцов)	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33		
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74		
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15		
4.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63		
5.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	885	27,42	30,77	138,37	948,36	0,73	6,25	0,04	4,05	99,76	360,6	104,53	5,44		

Полдник

1.		Мучные изделия (Шанежка наливная)	100	8,58	3,26	47,92	248,8	0,14	0	0,02	1,16	23,32	76,46	30,82	1,38		
2.	293/2008	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4		

Ужин

1.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	0,02	0,91	63,3	283,91	44,68	1,32		
2.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	195,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19		
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		

Ужин 2

1.	272/2008	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2		
		Итого :		39,64	26,1	163,68	1059,97	1,35	20,37	0,11	2,51	446,46	805,64	200,92	7,63		

		Всего за день:		86,62	71,74	401,99	2625,75	2,65	27,31	0,21	7,54	917,16	1605,5	401,72	16,48		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--	--

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
2.	300/2008	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	0,2	14,4	0,2	132	0	0,56	0	0,2	4,4	3,8	0,6	0,04
4.		Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
4.		Хлеб ржано-пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	14,28	25,43	94,61	669,46	0,51	0,94	0,01	0,37	165,19	226,71	59,15	3,34

Обед:

1.	233/2008	Овощная подгариловка (Икра морковная)	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	294/2008	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	35,97	37,98	157,6	1011,75	0,9	24,16	0,06	5,64	165,57	552,28	175,77	10,62

Полдник:

1.		Кондитерские изделия (Пряники)	5,9	4,7	75	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8
2.	282/2008	Компот из св. яблок	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65

Ужин

1.	327/2008	Оладьи с повидлом	11,33	10,46	98,65	534,1	0,24	0,45	0,02	1,83	135,92	191,59	50,16	2,15
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.		Фрукты (Яблоки св)	0,8	0,8	19,6	94	0,07	20	0	0	32	22	18	4,4
1.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Итого :	25,19	23,94	233,77	1256,58	0,51	25,57	0,21	2,08	490,88	501,54	123,01	8,28

		Всего за день:	75,44	87,35	485,98	2937,79	1,92	50,67	0,28	8,09	821,64	1280,53	357,93	22,24
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среды

Завтрак:

1.	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса"	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	0,14	0,37	0,01	0,7	149,79	190,01	50,09		1,28	
		жидкая															
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08		
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак:	550	19,72	19,24	87,78	608,98	0,6	0,81	0,07	0,83	421,32	400,02	94,98	3,07		

Обед:

1.	247/2008	Овощная подгариновка (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72		
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05		
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54		
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19		
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за обед:	880	25,67	19,94	91,37	659,11	0,68	21,89	0,04	4,03	150,21	400,57	132,51	5,71		

Полдник:

1.		Мучные изделия (Сдоба выборская)	100	7,85	6,12	58,83	321,67	0,15	0,03	0	1,2	21,37	79,05	30,52	1,52		
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59		

Ужин

1.	1У 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09		
2.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,45	12,13	0,63		
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1		
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74		
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		

Ужин 2

1.	288/2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17		
		Итого :		40,92	34,48	233,31	1410,89	1,12	1,14	0,07	3,8	347,72	524,59	130,16	7,34		

Всего за день:

				86,31	73,66	412,46	2678,98	2,4	23,84	0,18	8,66	919,25	1345,18	357,65	16,12		
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	------	------	--------	---------	--------	-------	--	--

№ п/п	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Энергет- (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5

Завтрак

11/1/2008	Каша пшеница молочная вязкая	250/8	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21		138,35	180,37	44,27	3,1	
11/1/2008	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01		8,05	9,79	5,24	0,9	
11/1/2008	Молоко сладкое (порция)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15		3,3	2,85	0,45	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		11,5	42,32	16,19	0,74	
	Хлеб ржаной пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
	Итого за завтрак	550	13,54	20,52	96,83	632,08	0,6	3,68	0,02	0,37		170,77	279,53	79,6	5,52	

Обед

11/1/2008	Суп овощной (Винегрет опциона)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72		12,15	19,01	9,73	0,4	
11/1/2008	Суп пюре из овощей овощной	250/15	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,01	0,31		64,67	64,25	21,58	0,65	
11/1/2008	Пюре из картофеля с мясом	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66		50,01	347,37	49,31	3,44	
11/1/2008	Картофель отварной с маслом	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05		50,46	35,49	5,25	0,08	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		11,5	42,32	16,19	0,74	
	Хлеб ржаной пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
	Итого за обед	810	48,06	58,68	115,14	1211,52	0,67	10,14	0,17	4,74		198,36	552,64	118,48	6,06	

Ужин

11/1/2008	Мясное изделие (Вареники)	100	8,3	8	60,4	348	0,12	0	0	0		19	72	14	1,3	
11/1/2008	Салат из св. яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2		21,5	22,46	12,6	0,65	

Ужин 2

11/1/2008	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78		33,04	134,47	25,55	1,15	
11/1/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58		46,37	243,31	63,52	5,38	
11/1/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0		4,27	6,43	3,3	0,72	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		11,5	42,32	16,19	0,74	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0		19,14	88,4	26,9	1,5	

Ужин 3

11/1/2008	Супор	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0		240	180	28	0,2	
	Итого 1		45,16	35,9	207,34	1346,87	1,37	5,41	0,18	1,56		394,82	789,39	190,06	11,64	

Итого за день:

			106,76	115,1	419,31	3190,47	2,64	19,23	0,37	6,67		763,95	1621,56	388,14	23,22	
--	--	--	--------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--	--------	---------	--------	-------	--

№ п/п	№ рецепта по меню	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	

Завтрак

1	10/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36		190,11	234	46,62	2,95	
2	10/2008	Панкек яичный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2		2,66	1,72	1,2	0,15	
3	10/2008	Сыр (пересыщенный)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08		200	108	10	0,22	
4	10/2008	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		11,5	42,32	16,19	0,74	
5	10/2008	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
6	10/2008	Итого за завтрак	550	20,44	16,78	103,49	652,6	0,62	1,53	0,07	0,64		413,84	430,24	87,46	4,81	

Обед

1	11/2008	Овощная поджаренная (Сладкий картофельный с овощами)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39		11,92	31,39	10,03	0,44	
2	11/2008	Птица из св. курицы с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22		76,87	60,89	35,8	1,12	
3	11/2008	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78		33,04	134,47	25,55	1,15	
4	11/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19		13,66	56,57	20,83	1,1	
5	11/2008	Компот из сухофруктов отварной	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68		56,45	18,31	6,86	1,59	
6	11/2008	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		11,5	42,32	19,16	0,74	
7	11/2008	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75	
8	11/2008	Итого за обед	890	29,72	34,24	132,99	970,13	0,7	21,44	0,29	5,26		213,01	388,15	131,68	6,89	

Полдник

1	12/2008	Мучные изделия (Плошка)	100	7,28	11,78	61,33	380,33	0,15	0,2	0	1,2		19,02	76,18	28,33	1,42	
2	12/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	22,9	0	0,01		8,05	9,79	5,24	0,9	
3	12/2008	Ужин															

Ужин

1	13/2008	Греческий салат с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53		26,81	89,68	14,72	1,07	
2	13/2008	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31		24,95	144,25	31,79	3,83	
3	13/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0		4,27	6,43	3,3	0,72	
4	13/2008	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		11,5	42,32	16,19	0,74	
5	13/2008	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0		19,14	88,4	26,9	1,5	
6	13/2008	Ужин 2															

Ужин 2

1	27/2/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0		240	180	28	0,2	
2	27/2/2008	Итого :		42,91	41,22	200,6	1350,21	1,24	25,72	0,07	2,05		353,74	637,05	154,47	10,38	
3	27/2/2008	Всего за день:		93,07	92,24	437,08	2972,94	2,56	48,69	0,43	7,95		980,59	1455,44	373,61	22,08	

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню детей от 12-18 лет

	Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день	73,49	80,5	436,02	2565,71	1,84	51,59	0,28	5,67	924,6	1230,79	322,79
3 день	77,73	79,46	392,3	2614,16	2,46	131,37	0,15	7,97	863,84	1405,79	387,84
4 день	99,26	81,61	440,67	2915,46	2,69	16,98	0,43	7,66	650,4	1544,41	412,62
5 день	86,17	103,73	423,13	2986,23	2,32	55,15	0,53	12,34	876,11	1273,05	336,8
6 день	78,05	80,03	417,33	2658,39	2,57	52,12	0,16	9,38	949,57	1373,16	374,05
7 день	86,62	71,74	401,99	2625,75	2,65	27,31	0,21	7,54	917,16	1605,5	401,72
8 день	79,44	87,35	485,98	2937,79	1,92	50,67	0,28	8,09	821,64	1280,53	357,93
9 день	86,31	73,66	412,46	2678,98	2,4	23,84	0,18	8,66	919,25	1345,18	357,65
10 день	106,76	115,1	419,31	3190,47	2,64	19,23	0,37	6,67	763,95	1621,56	388,14
Итого	93,67	92,34	437,08	2972,94	2,56	48,69	0,43	7,95	980,59	1455,44	373,61
Среднедневная	86,38	86,74	426,63	2814,58	24,05	476,95	3,02	81,93	866,71	1413,54	371,32
Норма 100%	86,38	86,74	426,63	2814,58	2,41	47,70	0,30	8,19	866,71	1413,54	371,32
Выполнение %	99	92	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300
	93,98	94,74	111,39	103,48	171,79	68,14	0,03	81,93	72,23	117,80	123,77
											107,96

Используемая литература:
Сборник технологической документации учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских домов-интернатов (М.: Народное образование, 1998 г.)