

УТВЕРЖДАЮ :

И.И. 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
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет

в государственных образовательных учреждениях

в государственных образовательных учреждениях																	
№ 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	К	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:																	
1.	114/2008	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.	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.		Булочные изделия (Булочка с абрикосом)	75	5,61	14,21	46,91	180,3	0,11	0,26	0,03	0,78	17,91	58,28	20,69	1,14		
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	575	19,99	30,14	118,12	668,5	0,2	2,21	0,11	1,12	312,76	335,53	59,84	2,25		

Обед

1.	246/2008	Овощная подгариловка (Отурцы 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.	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.	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		
		Итого за день:		48,58	56,05	235,88	1489,85	1	26,64	0,2	3,52	436,13	701,98	180,14	9,29		2

№ 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	

Вторник

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	30,76	12,75	30,63	360,24	0,08	0,64	0,09	0,63	281,83	344,4	46,43	0,96
2.	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
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.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	595	33,55	24,36	74,09	656,06	0,16	18,96	0,09	0,79	322,18	389,54	69,12	5,49

Обед:

1.	246/2008	Овощная полтарнировка (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.	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.	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
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.	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
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

		Всего за день:		57,74	47,12	183,08	1404,19	0,96	59,64	0,18	5,1	520,38	950,22	236,72	11,59
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среды

Завтрак:

1.	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
2.	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
3.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
4.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	32,66	28,66	106,27	811,21	0,58	0,28	0,07	2,13	73,57	259,81	56,5	3,85

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.	ТУ 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	12,39	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

Итого за день:

				68,82	62,11	244,08	1811,39	1,49	12,68	0,34	7,48	225,37	845,32	226,49	14,21
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

№ п/п	№ 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:

1.	115/2008	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.	282/2008	Компот из свежих 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		
3.		Булочные изделия (Плошка "Московская")	75	5,85	10,95	41,55	288	0,06	0	0,09	1,05	19,5	54	9	0,75		
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	555	16,97	19,45	119,02	720,42	0,24	3,95	0,24	2,15	191,6	330,77	78,43	2,68		

Обед:

1.	32/2008	Овощная подгарнировка (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		

		Всего за день:		44,27	50,65	261,23	1686,2	0,89	26,42	0,57	7,75	403,1	682,08	195,15	9,19		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. 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	

Пятница

Завтрак:

1.	11/2/2008	Каша пшеница 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.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
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:	675	16,71	16,01	94,81	598,7	0,63	15,7	0,07	0,29	381,19	371,5	88,02	8,39	

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (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.	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.	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	995,24	0,73	34,34	0,03	7,15	173,24	397,72	127,13	5,2	

		Всего за день:		48,89	53,03	235,73	1533,94	1,36	50,04	0,1	7,44	554,43	769,22	215,15	13,59	
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Суббота

Завтрак:																
1.	104/2008	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.	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	
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	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	21,69	16,78	111,44	684,1	0,62	0,78	0,07	0,44	411,86	428,52	89,23	4,76	

обед																
1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51	
2.	47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом	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	
		томатный														
4.	222/2008	Каша пшенная 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	
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	35,3	33,85	128,56	965,78	0,79	6,51	0,09	1,6	104,37	434,72	132,04	9,56	
		Всего за день:		56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32	

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	115/2008	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.	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.		Мушные изделия (Манник)	40	1,6	7,89	21,33	162,67	0,02	0	0,06	0,32	9,6	21,87	4,8	0,43				
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
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	565	19,19	22,56	107,97	715,39	0,56	0,69	0,12	1,3	374,04	434,81	88,58	3,4				

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	3,64	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				
		Всего за день:		46,61	53,33	246,34	1663,75	1,29	6,94	0,16	5,35	473,8	795,41	192,91	8,84				

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

Вторник

Завтрак:

1	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
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	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
4		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	675	19,78	22,13	90,73	653,64	0,29	23	0,03	2,69	159,64	274,04	78,5	7,53

Обед:

1	233/2008	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	12,29	0,73
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	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	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 за обед:	895	35,97	37,98	157,6	1011,75	0,9	24,16	0,06	5,64	165,57	552,28	175,77	10,62

		Всего за день:		55,75	60,11	248,33	1665,39	1,19	47,16	0,09	8,33	325,21	826,32	254,27	18,15
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

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

Среды

Витрак:

1	2/2008	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	6,92	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52		
2	132/2008	Омлет Натуральный	220	19,07	30,53	5,14	374,14	5,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32		
3	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08		
4	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	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	26,6	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
		Итого за завтрак:	550	29,73	44,51	56,01	750,82	56,01	0,17	11,07	0,21	3,86	399,71	359,72	62,22	2,88		

Обед:

1	22/2008	Овощная поджаренная (Огурцы соевые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	1,38	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	10,81	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	0,47	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	27,95	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	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72		
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	26,6	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	12,12	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	91,37	0,68	21,89	0,04	4,03	150,21	400,57	132,51	5,71		

		Всего за день:		55,4	64,45	147,38	1409,93	147,38	0,85	32,96	0,25	7,89	549,92	760,29	194,73	8,59		
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--	--

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

Четверг

Завтрак:

1	11/2/2008	Каша пшеничная 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	29/4/2008	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	16/5/2008	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		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:	675	12,17	20,92	98,23	637,88	0,62	18,68	0,02	0,37	188,27	269,71	80,41	8,38

обед

1	1/2008	Овощная подгариювка (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	9/2/2008	Суп-пюре из разных овощей	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
3	21/1/2008	Плов из отварной птицы	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
4	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
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	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 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

Всего за день:

			60,23	79,6	213,37	1849,4	1,29	28,82	0,19	5,11	386,63	822,35	198,89	14,44
--	--	--	-------	------	--------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питц. 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.	104/2008	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.	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		
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.		Мучные изделия (Булочка обыкновенная со ступц)	50	3,93	3,06	29,42	160,83	0,08	0,02	0	0,6	10,68	39,53	15,26	0,76		
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	550	20,53	19,37	107,49	689,23	0,29	1,55	0,07	1,24	408,45	399,25	76,58	4,38		

обед

1.	31/2008	Овощная подгарировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	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.	63/2008	Пти 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 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.	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	29,72	34,24	132,99	970,13	0,7	21,44	0,29	5,26	213,01	388,15	131,68	6,89		

		Всего за день:		50,25	53,61	240,48	1659,36	0,99	22,99	0,36	6,5	621,46	787,4	208,26	11,27		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--	--

№	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Энцен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1				5	6	7		9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Завтрак:

1	9/1/2008	Пудинг овсяной	200/5	8,55	18,16	23,46	291,48	0,1	11,76	0,1	0,74	106,08	110,58	40,35	1,14
		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	75	5,11	8,78	50,75	302,63	0,08	0,17	0	0	20,4	51,16	18,1	0,92
2	2/10/2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
4		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:	555	24,32	32,65	145,66	978,72	0,65	12,25	0,12	0,76	279,27	370,6	108,08	4,21

Обед:

1	1/10/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
2	2/1/2008	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	1/У 011	Гёфтели из мяса птицы 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
4	2/1/2008	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
5	1/10/2008	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	16,19	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	41,93	37,89	122,47	1001,42	0,8	9,02	0,27	2,74	144,3	500,73	123,11	9,04

		Всего за день:		66,25	70,54	268,13	1980,14	1,45	21,27	0,39	3,5	423,57	871,33	231,19	13,25
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-----	--------	--------	--------	-------

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры.	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2 день	48,58	56,05	235,88	1489,85	1	26,64	0,2	3,52	436,13	701,98	180,14	9,29		
3 день	57,74	47,12	183,08	1404,19	0,96	59,64	0,18	5,1	520,38	950,22	236,72	11,59		
4 день	68,82	62,11	244,08	1811,39	1,49	12,68	0,34	7,48	225,37	845,32	226,49	14,21		
5 день	44,27	50,65	261,23	1686,2	0,89	26,42	0,57	7,75	403,1	682,08	195,15	9,19		
6 день	48,89	53,03	235,73	1533,94	1,36	50,04	0,1	7,44	554,43	769,22	215,15	13,59		
7 день	56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32		
8 день	46,61	53,33	246,34	1663,75	1,29	6,94	0,16	5,35	473,8	795,41	192,91	8,84		
9 день	55,75	60,11	248,33	1665,39	1,19	47,16	0,09	8,33	325,21	826,32	254,27	18,15		
10 день	55,4	64,45	147,38	1409,93	0,85	32,96	0,25	7,89	549,92	760,29	194,73	8,59		
11 день	60,23	79,6	213,37	1849,4	1,29	28,82	0,19	5,11	386,63	822,35	198,89	14,44		
12 день	50,25	53,61	240,48	1659,36	0,99	22,99	0,36	6,5	621,46	787,4	208,26	11,27		
Итого:	66,25	70,54	268,13	1980,14	1,45	21,27	0,39	3,5	423,57	871,33	231,19	13,25		
Среднедневное	659,78	701,23	2764,03	19803,42	14,17	342,85	2,99	70,01	5436,23	9675,16	2555,17	146,73		
норма 50	54,98	58,44	230,34	1650,29	1,18	28,57	0,25	5,83	453,02	806,26	212,93	12,23		
Выполнение %	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	150		
	122,18	127,03	120,28	121,34	168,69	81,63	0,06	97,24	75,50	134,38	141,95	135,86		

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.