

УТВЕРЖДАЮ :  
ИП Петрова И.А.



Петрова И.А.

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



« 18 » февраля 20 20 20 г

Примерное 2-х недельное меню  
для организации питания детей 12-18 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(Весна)

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

№ п/п	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энергет. (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3																

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	23/6/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2.	4/6/4/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.	7/6/2021	Сыр (порциками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,75</b>	<b>15,5</b>	<b>90,15</b>	<b>576,83</b>	<b>0,54</b>	<b>2,09</b>	<b>169,21</b>	<b>0,28</b>	<b>382,14</b>	<b>370,8</b>	<b>71,57</b>	<b>1,79</b>

Обед

1.	14/9/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	11/6/2021	Суп из овощей	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4.	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	4/5/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>27,47</b>	<b>24,15</b>	<b>110,61</b>	<b>779,32</b>	<b>1,04</b>	<b>9,42</b>	<b>47,8</b>	<b>4,02</b>	<b>109,5</b>	<b>353,21</b>	<b>96,53</b>	<b>6,27</b>

Итого за день:

				45,22	39,65	200,76	1356,15	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	-------	------

№ п/п	№ рецепта, в сборн.	2	Наименование блюда	Выход (гр)		Прочие вещества (гр)			Эт. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				4	3	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

**Вторник**

<b>Завтрак:</b>																					
1.	9/2021	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1					
2.	25/6/2021		Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26					
3.	4/7/2021		Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2					
4.			Кондитерские изделия (Иреник)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	0	0	7,15	32,5	5,85	0,52					
5.			Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3					
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>590</b>	<b>23,34</b>	<b>22,5</b>	<b>116,73</b>	<b>764,63</b>	<b>3,2</b>	<b>3,58</b>	<b>47,98</b>	<b>2,54</b>	<b>56,3</b>	<b>192,55</b>	<b>34,28</b>	<b>5,08</b>					

<b>Обед:</b>																					
1.	9/2021		Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58					
2.	10/2021		Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86					
3.	ТУ 584		Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18					
4.	377/2021		Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99					
5.	484/2021		Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02					
6.			Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6					
7.			Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5					
<b>Итого за обед:</b>				<b>955</b>	<b>26,49</b>	<b>27,13</b>	<b>106</b>	<b>786,02</b>	<b>1,18</b>	<b>30,27</b>	<b>46,02</b>	<b>6,04</b>	<b>189,02</b>	<b>533,97</b>	<b>139,8</b>	<b>5,73</b>					

<b>Всего за день:</b>																					
				49,83	49,63	49,63	222,73	1550,65	4,38	33,85	94	8,58	245,32	776,52	174,08	10,81					

№ п/п	№ рецепта по сбору	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Среды**

**Завтрак:**

1.	227/2021	Каша ячменная вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	76/2021	Сыр (горизьян)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>19,24</b>	<b>14,55</b>	<b>89,42</b>	<b>570,25</b>	<b>0,6</b>	<b>2,69</b>	<b>158,21</b>	<b>298,14</b>	<b>368,33</b>	<b>464</b>	<b>77,73</b>	<b>3,54</b>

**Обед:**

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>28,34</b>	<b>27,79</b>	<b>125,12</b>	<b>868,04</b>	<b>0,71</b>	<b>10,65</b>	<b>59,93</b>	<b>2,79</b>	<b>129,15</b>	<b>381,44</b>	<b>116,84</b>	<b>5,75</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>47,58</b>	<b>42,34</b>	<b>214,54</b>	<b>1438,29</b>	<b>1,31</b>	<b>13,34</b>	<b>218,14</b>	<b>300,93</b>	<b>497,48</b>	<b>845,44</b>	<b>194,57</b>	<b>9,29</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

**Четверг**

**Завтрак:**

1	27/9/2021	Запеканка из творожной массы со сгущ. молоком	150/50	27,45	15,8	50,2	454,5	0,18	0,45	99	1	38,3	427,5	50	1,23
2	4/8/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>28,09</b>	<b>16,44</b>	<b>80,93</b>	<b>584,9</b>	<b>0,23</b>	<b>11,65</b>	<b>99</b>	<b>1,32</b>	<b>412,16</b>	<b>450,9</b>	<b>64,4</b>	<b>4,79</b>

1	4/2/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2	9/5/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,55	36,75	49	23,25	1,1
3	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75
4	2/5/6/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5	4/6/4/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	51,3	38,3	6,3	0,07
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>29,54</b>	<b>27,24</b>	<b>116,9</b>	<b>837,29</b>	<b>1,04</b>	<b>14,18</b>	<b>57,3</b>	<b>5,42</b>	<b>152,64</b>	<b>368,25</b>	<b>99,02</b>	<b>5,7</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>57,63</b>	<b>43,68</b>	<b>197,83</b>	<b>1422,19</b>	<b>1,27</b>	<b>25,83</b>	<b>156,3</b>	<b>6,74</b>	<b>564,8</b>	<b>819,15</b>	<b>163,42</b>	<b>10,49</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Ишч. вещества (гр)			Энцименты (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Б1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

**Питица**

<b>Завтрак:</b>																
1.	235/2021	Каша пшеница молочноя жидкая	250/5	9,28	9,25	44,3	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,40	
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
3.	79/2021	Масло сливочное (порошк.)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
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	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,45</b>	<b>24,52</b>	<b>92,58</b>	<b>657,14</b>	<b>0,68</b>	<b>1,62</b>	<b>56,51</b>	<b>0,22</b>	<b>189,1</b>	<b>313,08</b>	<b>82,86</b>	<b>3,67</b>	

**Обед:**

1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Вилегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	0,1	1,13	58,25	0,35	204,25	171,5	25,75	0,64
3.	ТУ 031	Коллеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>33,07</b>	<b>32,76</b>	<b>115,11</b>	<b>891,64</b>	<b>0,78</b>	<b>7,07</b>	<b>102,66</b>	<b>2,99</b>	<b>379,31</b>	<b>572,39</b>	<b>177,63</b>	<b>7,41</b>

		<b>Всего за день:</b>	<b>48,52</b>	<b>57,28</b>	<b>207,69</b>	<b>1548,78</b>	<b>1,46</b>	<b>8,69</b>	<b>159,17</b>	<b>3,21</b>	<b>568,41</b>	<b>885,47</b>	<b>260,49</b>	<b>11,08</b>
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эндген-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мг	Fe			
1	2	3																	

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	22/7/2021	Каша овсяная вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2.	45/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.	76/2021	Сыр (пошехонский)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,14</b>	<b>14,55</b>	<b>89,22</b>	<b>568,25</b>	<b>0,6</b>	<b>1,69</b>	<b>158,21</b>	<b>298,12</b>	<b>365,53</b>	<b>462,6</b>	<b>76,93</b>	<b>3,49</b>

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>34,9</b>	<b>36,07</b>	<b>109,87</b>	<b>909,33</b>	<b>0,67</b>	<b>17,53</b>	<b>72,33</b>	<b>3,29</b>	<b>173,72</b>	<b>423,65</b>	<b>92,13</b>	<b>5,05</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>54,04</b>	<b>50,62</b>	<b>199,09</b>	<b>1477,58</b>	<b>1,27</b>	<b>19,22</b>	<b>230,54</b>	<b>301,41</b>	<b>539,25</b>	<b>886,25</b>	<b>169,06</b>	<b>8,54</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	4/3/2021	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2.	26/8/2021	Омлет натуральный	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55
3.	18/6/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>26,12</b>	<b>33,32</b>	<b>59,48</b>	<b>645,7</b>	<b>0,59</b>	<b>7,64</b>	<b>419,69</b>	<b>3,41</b>	<b>201,2</b>	<b>434,21</b>	<b>60,63</b>	<b>5,78</b>

**Обед:**

1.	4/7/2021	Овощная поджаренная (Вилегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	10/4/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33	49,5	35,75	16	0,64
3.	ГУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	4/5/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>29,56</b>	<b>31,23</b>	<b>107,38</b>	<b>839,13</b>	<b>1,13</b>	<b>16,91</b>	<b>44,38</b>	<b>6,26</b>	<b>237,77</b>	<b>518,93</b>	<b>195,52</b>	<b>8,5</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>55,68</b>	<b>64,55</b>	<b>166,86</b>	<b>1484,83</b>	<b>1,72</b>	<b>24,55</b>	<b>464,07</b>	<b>9,67</b>	<b>438,97</b>	<b>953,14</b>	<b>256,15</b>	<b>14,28</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Прочие вещества (гр)			Эндон-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

**Средн**

**Завтрак:**

1	21/2/2021	Каши пшеничная молочно-ягодная	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35
2	16/7/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3	7/9/2021	Масло сливочное (перпшан)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>16,65</b>	<b>24,63</b>	<b>95,48</b>	<b>675,92</b>	<b>0,63</b>	<b>2,41</b>	<b>66,01</b>	<b>0,97</b>	<b>247,75</b>	<b>358,11</b>	<b>73,77</b>	<b>3,78</b>

**Обед:**

1.	14/9/2021	Овощная подгарировка (Огурца соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	13/4/2021	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250/15	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
3.	ТУ 584	Тертые рыбные из минтая с соусом томатным	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91
4.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>26,32</b>	<b>18,8</b>	<b>131,72</b>	<b>806,44</b>	<b>0,99</b>	<b>6,53</b>	<b>58,9</b>	<b>3,93</b>	<b>164,51</b>	<b>450,66</b>	<b>138,69</b>	<b>4,2</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>42,97</b>	<b>43,43</b>	<b>227,2</b>	<b>1482,36</b>	<b>1,62</b>	<b>8,94</b>	<b>124,91</b>	<b>4,9</b>	<b>412,26</b>	<b>808,77</b>	<b>212,46</b>	<b>7,98</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-------------	---------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ рецепта из сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	3															

**Четверг**

**Завтрак**

1	2/9/2021	Каша "Дружба"	250/5	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
2	4/9/2021	Чай с лимонком	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3	7/6/2021	Сыр (портошки)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>17,73</b>	<b>15,88</b>	<b>82,55</b>	<b>548,61</b>	<b>0,56</b>	<b>2,79</b>	<b>186,76</b>	<b>0,29</b>	<b>375,18</b>	<b>362,45</b>	<b>73,51</b>	<b>3,02</b>

**Обед**

1	5/4/2021	Омлет поджаренный (Яйра моржовная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
2	11/3/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3	19/0/0	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4	17/7/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	3,6	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5	4/9/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>30,73</b>	<b>26,68</b>	<b>107,74</b>	<b>804,67</b>	<b>1,21</b>	<b>12,04</b>	<b>63,5</b>	<b>2,38</b>	<b>166,36</b>	<b>455,39</b>	<b>150,4</b>	<b>7,26</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>48,46</b>	<b>42,56</b>	<b>190,29</b>	<b>1353,28</b>	<b>1,77</b>	<b>14,83</b>	<b>250,26</b>	<b>2,67</b>	<b>541,54</b>	<b>817,84</b>	<b>223,91</b>	<b>10,28</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки			Жиры			Углеводы			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				5	6	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
2.	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
3.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
4.		Булочные изделия (Плюшка "Московская")	75	5,25	8,37	34,75	236,25	0,06	0	48,5	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>22,63</b>	<b>28,39</b>	<b>76,05</b>	<b>658,87</b>	<b>3,29</b>	<b>7,89</b>	<b>94,65</b>	<b>2,86</b>	<b>86,31</b>	<b>254,04</b>	<b>62,35</b>	<b>4,87</b>

**обед**

1.	43/2021	Овощная подгарирушка (Салат картофельный с класшевой капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3.	367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,29	12,86	0,83
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>27,15</b>	<b>26,26</b>	<b>109,68</b>	<b>788,03</b>	<b>1</b>	<b>14,72</b>	<b>90,66</b>	<b>5,36</b>	<b>112,25</b>	<b>307,99</b>	<b>94,61</b>	<b>6,53</b>

		<b>Всего за день:</b>		<b>49,78</b>	<b>54,65</b>	<b>185,73</b>	<b>1446,9</b>	<b>4,29</b>	<b>22,61</b>	<b>185,31</b>	<b>8,22</b>	<b>198,56</b>	<b>562,03</b>	<b>156,96</b>	<b>11,4</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Питания и энергетическая ценность по возрастной группе с 12-18 лет

Вид вещества (группы)	Энергия (ккал)		Витамин А (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	39,65	200,76	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06
4	49,83	222,73	4,38	33,85	94	8,58	245,32	726,52	174,08	10,81
5	47,58	214,34	1,31	13,34	218,14	300,93	497,48	845,44	194,57	9,29
6	57,63	197,83	1,27	25,83	156,3	6,74	564,8	819,15	163,42	10,49
7	48,52	207,69	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,68
8	54,04	50,62	1,27	19,22	230,54	301,41	239,25	886,25	169,06	8,51
9	55,68	64,55	1,72	24,55	464,07	9,67	438,97	953,14	256,15	14,28
10	42,97	1482,36	1,62	8,94	124,91	4,9	412,26	808,77	212,46	7,98
11	48,46	190,29	1,77	14,83	250,26	2,67	541,34	817,84	223,91	10,28
12	49,78	185,73	4,29	22,61	185,31	8,22	198,36	562,03	156,96	11,4
13	499,71	488,39	20,67	183,37	2099,71	650,63	4198,23	8028,62	1979,2	102,21
14	49,97	488,39	2,07	18,34	209,97	65,06	419,82	802,86	197,92	10,22
15	45	191,5	0,7	35	450	5	600	600	150	9
16	111,05	106,17	107,07	52,39	46,66	1301,26	69,97	133,81	131,95	113,57

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

6 день

7 день

8 день

9 день

10 день

Итого:

Среднедневное

норма 50

Выполнение %

Используемая литература:  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.

