

УТВЕРЖДАЮ :

ИИ Петрова И.А.



Петрова И.А.

«11» февраля 2016 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  
(Весна)

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

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

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.	4/6/2021	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 (порциями)	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
		Итого за завтрак:	550	17,75	15,5	90,15	576,83	0,54	2,09	169,21	0,28	382,14	370,8	71,57	1,79

Обед

1.	14/9/2021	Овощная поджаренная (Огурцы 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.	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.	4/5/2021	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
		Итого за обед:	915	27,47	24,15	110,61	779,32	1,04	9,42	47,8	4,02	109,5	353,21	96,53	6,27

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

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	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.	4/9/2021	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 (Приник)	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>

**Обед:**

1.	9/2021	Овощная поджаренная (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.	10/0/2021	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	22,757	37,6	1,18
4.	3/7/2021	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.	4/8/2021	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>	<b>49,83</b>	<b>49,63</b>	<b>222,73</b>	<b>1550,65</b>	<b>4,38</b>	<b>33,85</b>	<b>94</b>	<b>8,58</b>	<b>245,32</b>	<b>726,52</b>	<b>174,08</b>	<b>10,81</b>	
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-----------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

№ п/п	№ рецепта, по сбору	Наименование блюда	Пищевые вещества (гр)							Энцел-ты (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход (гр)	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									

Завтрак

1.	227/2021	Каша ячневая 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 (попривам)	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 подгарнировка (Салат из свеклы 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	0,04	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>

Итого за день:

				<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>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------



№ по сборн.	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход				Пищ. вещества (гр)			Энд. энергия (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			гр	мл	шт	шт	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				

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	235/2021	Каша пшеница молочная 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	1,49
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 (порциями)	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 (Винегрет 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	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.	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>

**Всего за день:**

				<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>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Энтерг. (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg	Fe	
2	3																	

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:		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
1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
2.	457/2021	Чай с сахаром	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3.	76/2021	Сыр (поприяма)	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Хлеб ржаное-пшеничный	550	19,14	14,55	89,22	568,25	0,6	158,21	298,12	365,53	462,6	76,93	3,49
		<b>Итого за завтрак</b>												

Обед

Овощная подгарнировка (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
1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	250	9,3	11,4	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	6,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	1,26
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	0,07
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	10	32	7	0,6
6.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7.		Хлеб ржаное-пшеничный	885	34,9	36,07	109,87	909,33	0,67	17,53	72,33	3,29	173,72	423,65	5,05
		<b>Итого за обед:</b>												

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

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эндок-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	

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	43/2021	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.	268/2021	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.	486/2021	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.	47/2021	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	104/2021	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.	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.	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	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>

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

**Среды**

**Завтрак:**

1.	232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	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.	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
3.	79/2021	Масло сливочное (порция)	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.	149/2021	Овощная подфаршировка (Огурцы 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.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	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	Тефтели 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>

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)				Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		4	5	6	7	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	Ca	P	Mg	Fe	
1	3																	
2																		

**Четверг**

**Завтрак:**

1.	229/2021	Каша "Дружба"	250/5	6,47	8,21	34,33	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	174,15	38,06	0,55
2.	459/2021	Чай с лимонном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	0,87
3.	76/2021	Сыр (порезанный)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	0,25
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	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>3,02</b>

**обед**

1.	54/2021	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	0,43
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	2,03
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	2,72
4.	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	0,99
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	0,69
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	0,6
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	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>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>10,28</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	2	Выход (гр)			Эн. цен-ть (ккал)			Витаминь: (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

**Питание**

Завтрак:

№	Дата	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Р	Са	Мг	Fe
1.	ТУ 030	Котлеты из говядины с картофелем и капустой	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	Нашпик говяжий	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
4.		Бульонная основа (1 порция)	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>

№	Дата	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Р	Са	Мг	Fe
1.	43/2021	Омлетная яичница с грибами и помидорами	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 картофелем и капустой	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	Пшено с овощами и грибами	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	Макаронная запеканка с сыром	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 ржаной цельнозерновой	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>

Исследования энергетической полноценности по диетическому меню с подкармливаемой детей от 12-18 лет

Виды	Энергетическая (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
	Жир	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16
2 день	19,63	200,76	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06
3 день	49,63	222,73	4,38	33,85	94	8,58	245,32	726,52	174,08	10,81
4 день	41,34	214,54	1,31	13,34	218,14	300,93	497,48	845,44	194,57	9,29
5 день	41,68	197,83	1,27	25,83	156,3	6,74	564,8	819,15	163,42	10,49
6 день	47,74	207,69	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,08
7 день	49,63	197,09	1,27	19,22	230,54	301,41	239,25	886,25	169,06	8,54
8 день	44,33	166,86	1,72	24,55	464,07	9,67	438,97	953,14	256,15	14,28
9 день	43,43	227,2	1,62	8,94	124,91	4,9	412,26	808,77	212,46	7,98
10 день	45,56	180,39	1,77	14,83	250,26	2,67	541,54	817,84	223,91	10,28
Итого	41,34	183,73	4,29	22,61	185,31	8,22	198,56	562,03	156,96	11,4
Среднедневная норма	44,33	201,72	20,67	183,37	2099,71	650,63	4198,23	8028,62	1979,2	102,21
Среднедневная норма 10 лет	41,34	201,72	2,07	18,34	209,97	65,06	419,82	802,86	197,92	10,22
Среднедневная норма 18 лет	46	191,3	0,7	35	450	5	600	600	150	9
Итого	186,17	103,19	295,29	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  
Среднедневная норма  
Среднедневная норма 10 лет  
Среднедневная норма 18 лет

Исследования энергетической полноценности по диетическому меню с подкармливаемой детей от 12-18 лет