

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

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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	23/6/2021	Капша рисовая молочная жареная	250/5	6,42	8,11	40,03	238,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2.	4/6/2021	Кефирный напиток с медом	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 (порезавши)	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	15,55	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 подгаришница (Огурцы соевые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,32	8,46	0,36
2.	11/6/2021	Суп из овощей	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,33	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 твердые	180	6,66	5,94	33,36	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	0,51	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	915	27,47	24,15	110,63	779,32	1,04	9,42	47,8	4,02	109,5	353,21	96,53	6,27

Полдник

1.	4/8/2021	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
2.		Кондитерские изделия (Детские "Маринка")	100	8,5	11,3	69,7	414	0,12	0	65	0	41	87	15	1

Ужин:

1.	ТУ 031	Терфтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,25	15,52	8,34	218,43	0,05	0,84	10,03	0,56	28,09	89,84	13,87	1,02
2.	23/5/2021	Капша пшеница влажная	180	7,65	6,91	33,44	226,44	0,17	1,12	34,38	0,18	117,18	182,16	48,96	1,31
3.	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
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	50	3,74	0,51	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

Ужин 2

1.	4/7/2021	Крепкоколотый напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
----	----------	-------------------------------	-----	-----	---	---	-----	------	-----	------	---	-------	-------	------	-----

Итого за день:

				86,48	79,52	391,68	2650,42	2,83	16,47	366,52	5,1	959,15	1395,21	314,63	15,02
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-----	--------	---------	--------	-------

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)		Пине. вещества (гр)		Углеводы (ккал)		Эквивал. (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Безжира	Жиры	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Вторник

Завтрак:																
1	230/2021	Каши манная молочноя жидкая	250/5	7,74	8,21	38,86	259,98	0,1	1,72	50	0,65	170,17	152,25	25,38	0,57	
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		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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за завтрак:	555	15,52	9,19	99,6	549,38	3,92	4,62	50,15	1,75	199,31	272,65	59,48	4,67	

Обед:

1	9/2021	Овощная полярнировка (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	100/2021	Рисовыйк 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	1У 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	3,6	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
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	
		Итого за обед:	955	25,49	27,13	106	786,02	1,18	30,27	46,02	6,04	189,02	533,97	139,8	5,73	

ПОЛДНИК

1	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	14,4	0,69	
2		Мушное изделия (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6	

УДИН:

1	6/2021	Салат из капусты белокочанной, овощей и яблок	100	1	6	5	78	0,03	20,6	0	2,8	31	25	14	0,83	
2	2/9/2021	Запеканка из творожной массы со стущ. молоком	130/30	26,01	14,1	39,15	389,1	0,17	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19	
3	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	
4		Фрукты (Яблоки свежие)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	8,4	0	0,24	19,32	13,2	10,8	2,65	
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	

1	469/2021	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19	
		Итого за день:	88,47	63,9	377,51	2450	5,67	65,79	226,87	12,19	1046,35	359,98	19,67			

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Энерг. (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

Салат

Завтрак:	
1.	22/7/2021 Яичная запеканка
2.	4/9/2021 Чай с лимоном
3.	7/6/2021 Сыр (твердый)
4.	Хлеб ржано-пшеничный
5.	Хлеб ржано-пшеничный
Итого за завтрак:	

Обед:

1.	26/20/2021 Овощная подливочка (Салат из свежесы отвариной)
2.	11/3/2021 Суп картофельный с бобами
3.	ТУ 031 Колбаса из мяса птицы с соусом томатным
4.	385/20/21 Рыб отварной
5.	486/20/21 Компот из свежих яблок
6.	Хлеб пшеничный
7.	Хлеб ржано-пшеничный
Итого:	

Полдник

1.	4/5/2021 Чай с сахаром
2.	Кондитерское изделие (Печенье "Плетенка")

Ужин

1.	3/5/2021 Печенье шоколадное
2.	3/7/2021 Пюре картофельное
3.	4/9/2021 Компот из свежих фруктов
4.	Хлеб пшеничный
5.	Хлеб ржано-пшеничный

Ужин 2:

1.	4/6/2021 Чай с молоком
Итого за день:	

№ п/п	№ рецепта по сборнику	Наименование блюда	Выход (гр)		Протеин, липиды (гр)		Энергетическая ценность (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	

Четверг

Завтрак:															
1	234/2021	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" - жидкая	250/5	8,91	10,55	36,25	275,65	0,21	1,89	52,99	0,67	196,79	256,99	69,16	1,55
3	484/2021	Кашель из крапивограда витаминный	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за завтрак:			555	16,59	11,49	102,109	584,05	1,03	1,89	52,99	0,67	229,33	383,19	103,06	3,67

Обед:

1	42/2021	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	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	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	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	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	29,54	27,24	116,9	837,29	1,04	14,18	57,3	5,42	152,64	368,25	99,02	5,7

Полдник:

1	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
2		Булочные изделия (Булочка "Веселуха")	100	6,13	18,8	34,4	330,67	0,07	0	141,2	0,95	29,73	71,33	14,9	1,12

Ужин:

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	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	0,12
3	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
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

Ужин 2:

1	470/2021	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
Итого за День:				81,43	83,39	387,57	2695,2	3,13	20,25	334,02	8,12	742,99	1325,36	335,19	14,93

№ п/п	№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Выход (г/р)	Питт. вещества (г/р)			Эн-д-ль (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																5

Питтиса

Записки:		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
1	235/2021	Каши питтиса / молочная жидкая	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	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
3	79/2021	Масло сливочное (пастеризован)	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4		Хлеб пшеничный	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
5		Хлеб ржано-пшеничный	15,45	24,52	92,58	657,14	0,68	1,62	56,51	0,22	189,1	313,08	82,86	3,67
		Итого за завтрак:												

Обед:

47/2021		60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
1	Овощная пастеризованка (Винегрет овощной)	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
2	Суп молочный с консервными изделиями	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,34	29,75	90,05	15,73	1
3	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	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
4	Каши гречневая вязкая	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
5	Чай с лимоном	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
6	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7	Хлеб ржано-пшеничный	890	33,07	32,76	115,11	891,64	0,78	7,07	102,66	2,99	379,31	572,39	177,63	7,41
	Итого за обед:													

Ужин:

495/2021		200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0 <th>0,4 <th>20,1 <th>19,2 <th>14,4 <th>0,69</th> </th></th></th></th>	0,4 <th>20,1 <th>19,2 <th>14,4 <th>0,69</th> </th></th></th>	20,1 <th>19,2 <th>14,4 <th>0,69</th> </th></th>	19,2 <th>14,4 <th>0,69</th> </th>	14,4 <th>0,69</th>	0,69
1	Компот из смеси сухофруктов витамин	100	5,91	4,71	75	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8
2	Консервированная фасоль (гарнир)	120	7,83	10,46	4,75	144,95	0,04	2,93	23,3	0,31	20,3	90,75	16,85	1,27
3	Гречушка "Деликатес" с соусом томатным	180	4,86	7,2	10,41	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
4	Дорце картофельное	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
5	Кисель из концентрата витамин	80	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
6	Хлеб пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
7	Хлеб ржано-пшеничный	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого за ужин:													

470/2021		200	81,2	85,45	367,55	2560,13	1,87	17,54	258,57	4,1	919,01	1352,02	364,64	15,65
1	Кисломолочный напиток (безугл. пшеничный)													
	Итого за день:													

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр.)				Пит. вещества (гр)				Энергет. (ккал)				Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	7	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								

Второй недели

Понедельник

1	23/7/2021	Каши овсяная вязкая	250,5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,61	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2	4/8/2021	Чай с сахаром	200	0,2	10,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3	7/8/2021	Сыр (пастеризованный)	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 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 по завтраку	550	19,14	14,55	89,22	568,25	0,6	1,69	158,21	298,12	365,53	462,6	76,93	3,49

Среда

1	9/8/2021	Омлет поджаренный (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	12/8/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,68	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3	13/8/2021	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	25/8/2021	Мякнотные изделия открытые	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5	4/9/2021	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 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:	885	34,9	36,07	109,87	909,33	0,67	17,53	72,33	3,29	173,72	423,65	92,13	5,05

Пятница

1	4/9/2021	Компот из смеси сухофруктов с витаминами	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Рулочные изделия (Сладки "Выборская")	100	8	2,8	47,8	248	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84

Суббота

1	12/7/2021	Салат из свеклы с сыром	100	3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	74,3	21	1,27
2	2/8/2021	Омлет Нахурцванский	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	4/8/2021	Косель из консервов везиан	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

Воскресенье

1	4/9/2021	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
		Итого за день:		98,07	96,93	353,67	2692,98	2,39	26,4	728,13	307,5	1105,82	1653,26	303,04	17,2

№ рецепта по меню	Наименование блюда	Выход (гр)				Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
																			Белки

Средн

1	13.12.2021	Каша пшеничная молочная вязкая	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	14.12.2021	Кефирный напиток с ванилью	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3	19.12.2021	Мясная котлета (парников)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4	14.12.2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5	14.12.2021	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	14.12.2021	Итого за обед:	550	16,65	24,63	95,48	675,92	0,63	2,41	66,01	0,97	247,75	358,11	73,77	3,78

Обед

1	14.12.2021	Овощная подлировка (Огурцы соевые)	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	14.12.2021	Суп-пюре из разных овощей с гречески	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	15.12.2021	Горбуша рыбная из микса с соусом томатным	120	10,74	6,58	10,99	145,38	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91
4	14.12.2021	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	14.12.2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	1,5	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6	14.12.2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7	14.12.2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
8	14.12.2021	Итого за обед:	925	26,32	18,8	131,72	806,44	0,99	6,53	58,9	3,93	164,51	450,66	138,69	4,2

Ужин

1	13.12.2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	1,2	0,82
2	13.12.2021	Кондитерские изделия (Печенье "Пастушка")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8

Ужин 2

1	14.12.2021	Пюре отварная с соусом томатным	120	11,82	10,04	2,51	147,75	0,04	0,83	38	0,45	16,1	85,15	11,93	0,98
2	14.12.2021	Каша пшеничная вязкая	180	7,63	6,91	33,44	226,44	0,17	1,12	34,38	0,18	117,18	182,16	48,96	1,31
3	14.12.2021	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	14.12.2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5	14.12.2021	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	14.12.2021	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
7	14.12.2021	Итого за день:		82,6	83,32	410,89	2740,95	2,84	12,89	357,39	5,57	846,98	1451,88	351,27	14,65

№ рецепта на блюдо	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энергич. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		4	5	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

Четверг

Завтрак:

1	11/9/2021	Каша "Аржуно"	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 лимоном	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 (попорики)	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	3,2	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:	560	17,73	15,88	82,55	548,61	0,56	2,79	186,76	0,29	375,18	362,45	73,51	3,02

обед:

1	5/7/2021	Омлет из поджаренной (Икра морская)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,45
2	11/3/2021	Суп картофельный с бобами	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	1/9/20	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	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	4/9/2021	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	3,2	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:	910	30,73	26,68	107,74	804,67	1,21	12,04	63,5	2,38	166,36	455,39	150,4	7,26

полудни:

1	4/8/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
2		Кондитерские изделия (Печенье "Детские")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	2,3	65	10	0,8

ужин:

1	1/9/2021	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
2	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
3	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
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	3,2	7	0,6
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	4/6/2021	Корфейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,5	6,3	0,07
		Итого за день:		81,89	76,4	382,58	2571,86	2,99	16,52	474,16	3,88	813,25	1482,95	415,81	18,35

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход		Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		(гр)		Белая	Жирн	Углеводы	Углеводы	Вит	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Питание

Завтрак:

313/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,23	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
497/2021	Пантот кислот	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
	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
	Итого за завтрак:	555	18,88	10,53	100,79	579,73	4,05	3,65	47,67	1,65	172,94	397,29	172,17	8,35

Обед:

417/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	38,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
097/2021	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
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
256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,1	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
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
	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
	Итого за обед:	895	27,15	26,26	109,68	788,03	1	14,72	90,66	5,36	112,25	307,99	94,61	6,53

Ужин:

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
	Мушкетеры (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6
313/2021	Горбуша "Ленивые" с соусом томатным	120	7,83	10,46	4,75	144,95	0,04	2,93	23,3	0,31	20,3	90,75	16,85	1,27
377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,41	176	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
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
	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
470/2021	Кисло-сладкий напиток (Йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
	Итого за день:	83	61,89	369,27	2385,11	6,36	28,62	237,73	7,56	659,73	1310,43	425,13	23,37	

Плотность и энергетическая ценность по питательному меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет.

Пит. вещества (гр)	Энергетич.			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
86,48	79,52	391,08	2650,42	2,83	16,47	366,52	5,1	959,15	1395,21	314,63	15,02	15,02	15,02	15,02	15,02
88,47	63,9	377,51	2460	5,67	65,79	226,87	12,19	1046,35	1546,82	359,98	19,67	19,67	19,67	19,67	19,67
92,32	80,06	394,34	2681,29	3,36	19,96	6268,44	303,77	711,62	1519,44	317,97	23,27	23,27	23,27	23,27	23,27
81,43	83,39	387,57	2645,2	3,13	20,25	334,02	8,12	742,99	1325,36	335,19	14,93	14,93	14,93	14,93	14,93
81,2	83,15	367,55	2560,13	1,87	17,54	238,57	4,1	919,01	1332,02	364,64	15,65	15,65	15,65	15,65	15,65
98,07	96,93	353,67	2692,98	2,39	26,4	728,13	307,5	1105,82	1653,26	303,04	17,2	17,2	17,2	17,2	17,2
75,65	83,44	354,85	2488,42	2,3	20,51	379,92	8,67	708,2	1260,4	328,52	17,27	17,27	17,27	17,27	17,27
82,6	83,32	410,89	2740,95	2,84	12,89	357,39	5,57	846,98	1451,88	351,27	14,65	14,65	14,65	14,65	14,65
81,89	76,4	382,58	2571,86	2,99	16,52	424,16	3,88	813,25	1482,95	415,81	18,35	18,35	18,35	18,35	18,35
83	61,89	369,27	2385,11	6,36	28,62	237,73	7,56	659,73	1310,43	425,13	23,37	23,37	23,37	23,37	23,37
851,11	794	3789,91	25876,36	33,74	244,95	9381,75	666,46	851,31	14297,77	3516,18	179,38	179,38	179,38	179,38	179,38
85,11	79,40	378,99	2587,64	3,37	24,50	958,18	66,65	851,31	1429,78	351,62	17,94	17,94	17,94	17,94	17,94
90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18	18	18	18	18
94,57	86,30	398,95	2531,3	241,00	34,99	106,46	666,46	70,94	119,15	117,21	99,66	99,66	99,66	99,66	99,66

Источники литературы
Сборник технологий ведения питания в столовых, рекреативных и кулинарных отделах для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских сиротинских учреждений. Изд. Пермь, 2021 г.