



Петрова И.А.
20 26 г

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



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
ИНТЕРНАТ
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях

№ журнала по сбору	Дата	Наименование блюда	Выход (гр)				Энергич (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пшени. вещества (гр)		Жиры		Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10									11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Первая неделя

Понедельник

Витамин:	1	2	3	4	5	Итого за завтрак:	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	21/0/2021	Капша рисовая молочная заварная	200/5	5,16	6,32	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14		
2	4/4/2021	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 (твердый)	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:	500	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	350,87	336,7	64,35	1,76		

9/А

1	14/9/2021	Овощная подливка (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	11/6/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56		
3	1/У 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96		
4	25/6/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
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	0,34	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за обед:	815	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	104,15	332,46	90,24	5,85		

10/А

48/6/2021		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		
		Кондитерские изделия (Печенье "Маринка")	100	8,5	11,3	69,7	414	0,12	0	65	0	41	87	15	1		

10/В

1/У 031		Горшки из мяса птицы с соусом томатным	100	11,06	14,86	7,42	208,05	0,04	0,62	6,03	0,52	26,69	87,14	12,73	0,95		
2/25/2021		Капша пшенная вязкая	150	6,36	5,76	27,87	188,7	0,14	0,93	28,65	0,15	97,65	151,8	40,8	1,09		
45/9/2021		Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		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		

10/В 2

47/0/2021		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:		78,22	73,09	343,82	2365,29	2,34	14,06	336,78	4,33	884,03	1247,1	274,87	13,24		

№ по порядку	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Энергич. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

Вторник

Завтрак:															
1	230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,6	31,24	209	0,08	1,38	40,2	0,52	136,8	122,4	20,4	0,46
2	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	10	32	7	0,6	0,6
4		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	1,5
Итого за завтрак:			505	14	7,58	91,98	498,4	3,9	4,28	40,35	1,62	165,94	242,8	54,5	4,56

Обед:

1	9/2021	Овощная подгариновка (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	Рассольник Ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,84	36,46	1,12
4	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
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	10	32	7	0,6	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	1,5
Итого за обед:			855	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34

Ужин:

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		Мушкетеры (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6
Завтрак:															
1	6/2021	Салат из капусты белокачанной, овощей и яблок	100	1	6	5	78	0,03	20,5	0	2,8	31	25	14	0,83
2	279/2021	Запеканка из творожной массы со смет. молоком	150/50	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		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
Обед:															
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:			84,94	58,93	352,82	2302,94	5,57	54,89	207,07	11,28	981,41	1474,14	333,16	16,52	

№ п/п	№ протокола по сбору	Наименование блюда	Типы продуктов (гр)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	В81	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среды

Июль:															
1	22/7/2021	Каши ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
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(порциан)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,88	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:	505	17,47	12,93	81,34	516,3	0,57	2,38	148,8	239,7	330,67	405,9	69,05	3,32

Обед:

1	26/7/2021	Овощная подгарнировка (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	11/3/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
3	1/У 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
4	18/5/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
5	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
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
		Итого:	855	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26

1	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
2		Кондитерские изделия (Печенье "Пчелка")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8

III

1	15/6/2021	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	0,3	27	273	18	6,5
2	1/7/2021	Гюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
3	4/9/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,5	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,4	19,2	14,4	0,69
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
6	1/1		200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87

		Итого за день:	79,8	72,42	345,77	2366,15	2,69	20,16	5259,33	243,2	634,57	1294,55	270,49	20,14
--	--	-----------------------	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин В12			Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	Б1	С	А	В1	С	А	В12	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Честер

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Витамин В1			Витамин В2			Витамин В6			Витамин В12			Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	Б1	С	А	В1	С	А	В12	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Витракс:

1	23.4.2021	Каши из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200/5	7,16	8,48	29,14	0,17	1,52	42,6	0,54	158,2	206,6	55,6	1,25
2	4.8.2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	505	14,84	9,42	94,98	0,99	1,52	42,6	0,54	190,74	332,8	89,5	3,37

Витракс:

1	4.2.2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2	9.5.2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3	1.10.2021	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69
4	2.6.2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5	4.6.2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	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	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	815	27,87	24,7	108,68	1,02	12,36	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21

Витракс:

1	4.9.2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
2		Булочные изделия (Булочка "Веселушка")	100	6,13	18,8	34,4	0,07	0	141,2	0,93	29,73	71,33	14,9	1,12

Витракс:

1	1.10.2021	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
2	1.8.2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11
3	4.9.2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75

Витракс:

1	4.10.2021	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	8	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2
---	-----------	-------------------------------	-----	-----	---	---	------	-----	------	---	-------	-------	------	-----

Итого за день:

				73,23	76,56	338,13	2,64	17,84	303,93	7,24	673,83	1173,83	290,82	13,02
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

№ по порядку	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход (г)		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
			г	г	г	г	г	г	г	г									г	г	г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									

Пятица

Завтрак:																	
1	23/5/2021	Каша пшеница молочная вязкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2		
2	4/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
3	7/9/2021	Масло сливочное (порошок)	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		
		Итого за завтрак:	500	13,63	22,71	84	598,7	0,63	1,3	47	0,18	156,95	268,5	71,45	3,38		

Обед:

1	4/7/2021	Овощная поджаренная (Виллетт 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	13/9/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51		
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94		
4	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57		
5	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		
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		
		Итого за обед:	790	30,1	29,33	104,43	806,2	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71		

Ужин:

1	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		
2		Кондитерские изделия (пряник)	100	5,91	4,71	7,5	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8		
		Итого за ужин:	300	6,51	4,82	27,6	450	0,09	0,2	0	0,4	31,1	69,2	23,4	1,49		

Итого за день:																	
			2000	100,04	100,04	332,36	2320,17	1,71	15,94	217,68	3,81	813,37	1203,65	320,85	14,14		

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

Второй раздел

Понедельник

101	Каша овсяная вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
102	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
103	Сыр (порционный)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
104	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
105	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
106	Итого за завтрак	500	17,37	12,93	81,14	514,3	0,57	1,38	148,8	239,68	327,87	404,5	68,25	3,27

107	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
108	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81
109	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
110	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
111	Сладкий 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
112	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
113	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
114	Итого за обед	785	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57

115	Салат из свежих овощей с майонезом	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
116	Суп с макаронами (Словя "Выборская")	100	8	2,8	47,8	248	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84

117	Сыр (порционный) с сыром	50	1,8	5,04	4,2	69,6	0,01	2,94	12,12	1,68	50	44,58	12,6	0,76
118	Суп (порционный)	195	16,8	25,5	4,2	31,2	0,09	0,6	372	1,5	1,50	291	24	3,15
119	Суп с макаронами и овощами	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
120	Сладкий напиток	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
121	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

122	Итого за ужин	200	5,8	5,3	9,1	107	0,07	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
123	Итого за день		83,98	84,08	294,69	2280,45	1,86	22,68	649,65	247,51	979,46	1410,93	253,34	14,24

Вид	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Жиры		Углеводы		В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		Белки	5	6	7										8	9	10	11	12
4	3																		

Итого за завтрак:

200/5	6,8	6,6	33,4	220	0,07	0,64	38,6	0,52	218,6	29,8	0,9
200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	0,46
20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	0,2
50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	32	7	0,6
25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	0,75
500	11,02	12,22	44,5	332,2	0,09	1,36	148,8	0,64	276,6	303,1	1,56

Итого за обед:

100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	0,79
200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8
100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	0,96
150	6,69	3,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25
200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5
50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7
50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9
860	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53

Итого за ужин:

200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9
100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10
100	10,58	12,6	8,4	180,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59
150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5
200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2
25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5
25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	0,75

Итого за день:

200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5
100	67,02	77	307,94	2205,54	1,81	18,12	350,48	7,77	630,85	1091,94	280,67
150	10,58	12,6	8,4	180,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59
150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5
200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2
25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5
25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	0,75

№ рецепта по форме	Наименование блюда	Выход				Эн. ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		г/п	Пищ. вещества (гр)		Углеводы	Жиры	Белки	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
			Белки	Жиры												8	9	10

Четверг

Завтрак

3/4/2021	Капша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
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
7/6/2021	Сыр (поплавки)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
	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 :	510	16,46	14,27	75,82	502,15	0,54	2,47	177,15	0,26	343,47	328,3	66,05	2,91

Обед

3/4/2021	Овощная подфаршировка (Укра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43
11/1/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62
19/03/2021	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
3/7/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
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
	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	810	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63

Ужин

4/8/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Конфитерские изделия ("Детское")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8

19/5/2021	Котлеты рыбные из Минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,93	6,02	0,77	51,33	224,87	36,45	1,12
21/3/2021	Капша греческая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
	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

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
----------	----------------------------	-----	-----	-----	------	----	------	-----	-----	---	------	------	-----	------

	Итого за День:		72,99	69,93	338,9	2301,28	2,48	14,2	391,32	3,62	732,26	1317,26	360,79	15,99
--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

Код	Наименование блюда	Выход (г)				Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
															Белки	Жиры

Код	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
311/2021	Салат из свежих овощей	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,2
312/2021	Пюре картофельное	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
313/2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
314/2021	Хлеб ржаной-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	505	16,7	8,66	92,94	522,8	4,01	3,5	38,35	1,54	144,74	343	145,1	7,52

Код	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
315/2021	Омлет из куриного яйца	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
316/2021	Вареное яйцо	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
317/2021	Пюре из овощей 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
318/2021	Мясные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
319/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
320/2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
321/2021	Хлеб ржаной-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	815	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1

Код	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
400/2021	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
401/2021	Мушкетерская (варенка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6

Код	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
331/2021	Голубцы "Легкие" с соусом томатным	100	7,64	9,8	3,83	134,57	0,04	2,71	19,3	0,27	18,9	88,05	15,71	1,21
332/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
333/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
334/2021	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
335/2021	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

Код	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
470/2021	Кисло-молочный 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:		74,5	55,81	326,07	2120,7	5,87	26,13	232,11	6,76	598,31	1159,74	369,02	20,84

Плотная и энергетическая ценность по циклоному Желно с подпарированной детей от 7-11 лет

	Плот. вещества (гр)		Эн.даль (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2 день	78,22	73,09	343,82	2365,29	2,34	14,06	336,78	4,33	884,03	1247,1	274,87	13,24		
3 день	84,94	58,93	352,82	2302,94	5,57	54,89	207,07	11,28	981,41	1474,14	333,16	16,52		
4 день	79,8	72,42	345,77	2366,15	2,69	20,16	3239,33	243,2	634,57	1294,55	270,49	20,14		
5 день	73,23	76,56	338,13	2350,43	2,64	17,84	303,93	7,24	673,83	1173,83	290,82	13,02		
6 день	71,57	77,85	332,36	2320,17	1,71	15,94	217,68	3,81	813,37	1293,65	320,85	14,14		
7 день	83,98	84,08	294,69	2280,45	1,86	22,68	649,65	247,51	979,46	1410,93	253,34	14,24		
8 день	67,02	77	307,94	2205,54	1,81	18,12	350,48	7,77	630,85	1091,94	280,67	15,03		
9 день	72,36	76,29	359,09	2426,74	2,34	11,12	327,45	4,66	755,31	1257,11	298,94	12,55		
10 день	72,99	69,93	338,9	2301,28	2,48	14,2	391,32	3,62	732,26	1317,26	360,79	15,99		
11 день	74,5	55,81	326,07	2120,7	5,87	26,13	212,11	6,76	598,31	1159,74	369,02	20,84		
Среднее	75,86	72,20	333,96	2303,97	2,93	21,51	825,58	54,02	768,34	1263,03	305,30	15,57		
Витамин	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12		
Витамин	98,52	91,39	99,69	98,04	244,25	35,86	117,94	540,18	69,85	114,82	122,12	129,76		

Среднее
показ 100
Витамин %

Использованная 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.