

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Петрова И.А.



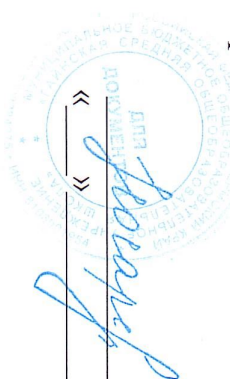
Петрова И.А.

20.10.2016 г

СОГЛАСОВАНО :

И.О. Директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Носарева О.В.



20

г

Примерное 2-х недельное меню

для организации питания детей 12-18 лет

ИНТЕРНАТ

в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

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

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пищ. вещества (г/п)				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								

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	213/2021	Каши гречневая вареная	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,24	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25									
2.	76/2021	Сыр (попурини)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2									
3.	464/2021	Кефирный 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									
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:	575	24,3	17,21	102,29	667,93	1,09	1,17	167,22	0,63	376,04	517,99	186,27	6,62									

Обед:

1.	148/2021	Овощная полтарнировка (Овурди, свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31									
2.	104/2021	Шн 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 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.	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									
		Итого за обед:	915	25,09	25,38	121,02	817,54	0,97	11,28	42,43	3,27	144,87	372,52	110,87	5									

1.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02									
2.		Кондитерские изделия (приник)	100	5,4	6	75,1	365	0,08	0	10	0	29	90	20	2,1									

ужин:																								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.	365/2021	Печень по-строгановски	120	23,4	11,28	9,12	231,6	0,96	4,8	5884,8	2,76	32,4	327,6	21,6	7,8									
3.	459/2021	Чай с лимоном	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26									
4.		Хлеб пшеничный	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87									
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6									
		Итого за ужин:	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5									

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:		98,63	71,85	426,33	2752,87	4,07	19,65	6182,35	7,58	877,95	1678,01	414,74	25,97									

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пит. вещества (г/п)			Эн.цет-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		

Витамин

Вторник

Завтрак:

1.	216/2021	Каша перловая вязкая	250/5	8,46	8,21	41,55	275,66	0,09	0,8	48,01	0,65	154,74	271,92	37,07	1,11				
3.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов с витамином	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69				
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	16,74	9,25	112,49	606,06	0,92	1	48,01	1,05	203,98	411,52	85,37	3,9				

Обед:

1.	42/2021	Омлетная 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 584	Тертое рыбное на минтае 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.	256/2021	Макеронные 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.	484/2021	Кусель из концентрата плодового и витаминный	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:			915	28,43	21,67	124,22	810,08	1,05	15,06	37,8	8,18	114,69	396,05	115,85	5,81				

подлник

1.	501/2021	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Желтковое")	100	6	27,5	59,7	484	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8	
Ужин:																
1.	32/2021	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.	268/2021	Омлет картофельный	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,35	
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	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	0,34	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
1.	470/2021	Кисломолочный 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:		87,8	101,83	396,49	2841,54	3,11	27,04	685,8	13,92	899,94	1597,88	333,5	21,25	

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	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		

Средн

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.	76/2021	Сыр (португалия)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
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
		Итого за завтрак:	580	21,38	15,81	104,64	652,64	1,07	2,74	158,71	0,3	349,79	439,28	105,11	4,66

Обед:

1.	47/2021	Омлетная поджаренная (Винерет 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.	134/2021	Суп-поре 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 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.	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
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:	925	30,62	28,95	118,79	869,18	1,13	8,38	70,88	3,47	266,02	549,73	205,97	8,04

Полдник

1.	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
2.		Булочные изделия (Пирог "Московский")	100	7,2	6,2	59	346	0,08	0	64,67	1,17	16,17	51,33	9,5	0,75

Ужин

1.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,12	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18
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	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15
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.	460/2021	Чай с молоком	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:		84,56	69,53	384,78	2558,34	3,4	17,99	359,28	6,13	875,25	1562,71	440,58	18,81

№ п/п	№ рецепта по сбору	Иммунохимический анализ	Выход (г/л)	Липиды, вещества (г/л)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:

1.	22/2/2021	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	
3.	48/4/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного витамин	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	16,69	9,2	107,04	583,55	0,97	1,57	48,01	298,04	224,6	422,5	78,18	3,24	

Обед:

1.	1/2/2021	Омлетная поджаренная (Салат из капусты белокачанной)	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32	
2.	122/2/2021	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.	328/2/2021	Жареное по-домашнему с куринным фаршем	200	13,6	9,4	43	312	0,18	15	24	0,6	31	209	34	3,36	
4.	459/2/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
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:	815	31,75	25,44	118,43	836,8	1,09	31,95	39	2,53	122,54	501,8	134,75	7,67	

Полдник:

1.	495/2/2021	Компот из смеси сухофруктов/костяк 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 ("Маринка")	100	6,6	30,3	59	509	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8	

Ужин:

1.	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	
2.	225/2/2021	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.	457/2/2021	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	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.	469/2/2021	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:

			87,4	89,24	414,52	2802,68	3,27	36,84	291,49	301,64	779,21	1556,11	367,36	17,57		
--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	---------	--------	-------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование (групп)	Выход (г/л)	Исп. вещества (г/л)			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		

Питания

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	150,47	173,9	36,82	0,17					
2.	7/9/2021	Масло сливочное (порошковое)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0					
3.	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					
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:				14,42	20,03	100,37	644,28	0,89	1,67	55,51	0,22	194,07	302,45	74,92	3,09					

Обед:

1.	18/2/2021	Омлетная поджаренная (Сливки из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42					
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.	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.	4/4/2021	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					
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:				33,09	27,9	122,26	883,27	1,16	13,76	74,8	3,66	167,56	431,89	115,9	6,9					

полдник:

1.	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					
2.		Булочные изделия (Барабра)	100	8,7	7,7	69,3	367	0,12	0	0	0	19	72	14	1,3					

ужин:

1.	33/3/2021	Голубцы "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					
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.	48/4/2021	Кисель из концентрата плодового и витаминизированный	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02					
		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					

ужин 2

1.	47/0/2021	Кисло-молочный 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:				85,65	78,5	386,36	2585,96	2,53	20,9	228,09	4,63	762,57	1317,93	358,37	16,92					
-----------------------	--	--	--	-------	------	--------	---------	------	------	--------	------	--------	---------	--------	-------	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецептур по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цет-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					

Понедельник

Второй завтрак

Завтрак:																				
1.	229/2021	Каши "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.	76/2021	Сыр (порезан)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2					
3.	464/2021	Корейский 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					
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			575	19,67	15,87	96,57	614,56	0,96	2,06	168,71	0,25	393,95	415,25	86,26	2,92					

Обед:

1.	15/2021	Омлетная подфаршировка (Салат из свежих овощей с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32					
2.	116/2021	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 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.	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					
Итого за обед:			915	27,79	28,37	112,81	822,23	1,04	10,45	47,83	5,41	112,54	337,2	88,88	6,21					

1.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и витаминизированный	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02					
Итого за обед:			100	8,9	6,5	62,9	345	0,1	0	17,6	1,2	16,8	57,6	11	0,84					

Ужин:

1.	2/2021	Салат "Витаминный"	100	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	30	18	0,93					
2.	286/2021	Сырники из творожной массы запеченные со соусом молоком	150/50	27,3	12,2	54,6	436,5	0,11	0,8	82,5	1,3	371	421,5	48,5	1,08					
3.	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					
4.		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					

Ужин 2:

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:			98,94	74,38	427,42	2790,69	3,14	27,91	356,74	10,96	1208,83	1568,35	327,54	14,98						

№ п/п	№ рецепт. по сбору.	Наименование биологического сырья	Выход (г)	Пищ. вещества (г)			Энергет. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe		
			5	6	7		9	10	11	12	13	14	15	16				

Вторник

Завтрак:

1.	230/2021	Каша манная молочная 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			
2.	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			
3.		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	11,78	8,71	76,56	435,38	0,17	2,32	50	0,69	183,57	186,35	34,08	1,63			

Обед:

1.	26/2021	Омлетная поджаренная (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78			
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	6,1	25,5	0,86			
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.	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.	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			
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	27,06	29,58	106,85	813,42	1,13	16,91	46	5,26	155,58	423,54	137,32	6,44			

подлунник:

1.	259/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87			
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Лаконика")	100	5,9	13,2	49,9	371	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8			

ужин:

1.	366/2021	Птица отварная с соусом томатным	120	11,82	10,04	2,51	147,75	0,04	0,83	38	0,45	16,1	85,15	11,95	0,98			
2.	225/2021	Каша пшенная 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.	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	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	Кислородокомпенсаторный напиток (Ксфпр)	200	5,8														

Итого за день:

			78,17	74,58	346,9	2421,39	2,51	23,58	328,48	6,6	778,37	1260	313,51	15,15				
--	--	--	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	-----	--------	------	--------	-------	--	--	--	--

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

Средн

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.	76/2021	Сыр (пастеризованный)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25				
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				
		Итого за завтрак:	585	22,14	16,2	101,54	646,3	0,98	2,72	185,76	298,16	415,1	528,8	93,18	4,34				

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (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.	104/2021	Ци на свежей капусте с картошкой	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.	175/84	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.	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	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	24,48	23,67	124,59	820,23	1,04	13,67	42,42	5,2	169,27	511,46	132,58	4,98				

1.	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				
2.		Булочные изделия (Бараки)	100	8,7	7,7	69,3	367	0,12	0	0	0	19	72	14	1,3				

Ужин:

1.	333/2021	Голубцы "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				
2.	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				
3.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и витаминизированный	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				

Ужин 2:

1.	460/2021	Чай с молоком	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:		81,86	68,38	417,9	2623,94	3,21	20,46	304,86	304,07	873,65	1613,75	407,21	18,03				
--	--	----------------	--	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	--------	--------	---------	--------	-------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)				Эн. 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

Витраге:

1	23.4/2021	Кашиа из овсяных хлопьев "Геркулес" яичная	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					
2.	48.4/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02					
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6					
4		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 на завтрак :	555	16,59	11,49	102,09	584,05	1,03	1,89	52,99	0,67	229,33	383,19	103,06	3,67					

обед

1.	5/2021	Омлет из поджаренного (Салат из капусты белокочанной и огурцов)	60	0,6	3,6	1,86	42	0,02	10,2	0	1,62	19,2	16,8	8,4	0,3					
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.	36.7/2021	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	2.56/2021	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.	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					
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6					
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 на обед	890	30,94	25,23	114,47	811,98	1,1	15,31	108,16	3,2	121,03	337,44	102,74	7,34					

полудник:

1.	50.1/2021	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Плетенка")	100	6,7	27,9	60,1	492	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8					

Ужин:

1.	17.5/2021	Треска 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					
2.	38.5/2021	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.	49.7/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15					
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	47.0/2021	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	24,08	180,6	28,1	0,2					
		Итого за День:		84,07	83,9	423,21	2772,87	3,26	25,48	353,65	7,86	703,6	1339,32	360,78	18,09					

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

Питица

Завтрак:

1.	23/2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,38	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35			
2.	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			
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	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	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53			

обед

1.	148/2021	Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31			
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.	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.	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	29,83	24,49	106,58	772,55	1,11	11,54	53,88	3,3	244,56	502,17	188,18	7,41			

ужин:

1.	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			
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Минутка")	100	6,5	3,1	57	510	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8			

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.	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.	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			
Итого за ужин:			200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	240,8	180,6	28,1	0,2			

Итого за день:			81,29	105,62	356,16	2694,5	2,92	21,65	316,52	5,05	822,1	1385,13	383,08	18,36				
----------------	--	--	-------	--------	--------	--------	------	-------	--------	------	-------	---------	--------	-------	--	--	--	--

Пищевая и энергетическая ценность, по нутриентному меню с подтверждением детей от 12-18 лет

Пит. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
5	6	7																
98,63	71,85	426,33	2752,87	4,07	19,65	6182,35	7,58	872,95	1678,01	414,74	25,97							
87,8	101,83	396,49	2841,54	3,11	27,04	685,8	13,92	899,94	1597,88	333,5	21,25							
84,56	69,53	384,78	2558,34	3,4	17,99	359,28	6,13	875,25	1562,71	440,58	18,81							
87,4	89,24	414,52	2802,68	3,27	36,84	291,49	301,64	779,21	1556,11	367,36	17,57							
85,65	78,5	386,36	2585,96	2,53	20,9	228,09	4,63	762,57	1317,93	358,37	16,92							
98,94	74,38	427,42	2790,69	3,14	27,91	356,74	10,96	1208,83	1568,35	327,54	14,98							
78,17	74,58	346,9	2421,39	2,51	23,58	328,48	6,6	778,37	1260	313,51	15,15							
81,86	68,38	417,9	2623,94	3,21	20,46	304,86	304,07	703,65	1611,75	460,71	18,09							
84,07	83,9	423,21	2772,87	3,26	25,48	353,65	7,86	703,6	1339,32	360,78	18,03							
81,29	105,62	356,16	2694,5	2,92	21,65	316,52	5,05	822,1	1385,13	383,08	18,36							
868,37	817,81	3980,07	26844,78	31,42	241,5	9407,26	668,44	8581,47	14879,19	3706,67	185,13							
86,84	81,78	398,01	2684,48	3,14	24,15	940,73	66,84	858,15	1487,92	370,67	18,51							
90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18							
96,49	88,89	103,92	98,69	22,43	34,50	104,53	668,44	71,51	123,99	123,56	102,85							

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.