

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Петрова И.А.



И.А. Петрова

20 05 Г

СОГЛАСОВАНО :
Директор «Гимназия №3»
Головина И.М.



20

»

«

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)			Углеводы	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	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:																
1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,15	9,6	40,25	291,75	0,24	0,75	47,75	0,55	144,5	278,25	138,75	4,28	
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2	
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	0,06	
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	21,28	15,89	88,27	584,85	0,69	0,87	157,95	0,63	323,97	444,55	171,4	6,11	

Обед

1.	149/2021	Овощная подгарнировка (Отурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36
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.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	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.	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	0,06
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:	885	33,02	31,33	109,57	856,53	0,66	7,93	62,83	1,74	111,52	387,07	85,89	4,47

Итого за день:

			54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	435,49	831,62	257,29	10,58
--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-----	--------	------	--------	--------	--------	-------

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

Вторник

Завтрак:

1.	279/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	24,05	11,55	55	422	0,13	0,25	78	0,9	236,5	322,5	36,5	1,78
2.	464/2008	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.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32
		Итого за завтрак:	550	26,05	13,35	81,1	551	0,2	11,05	87,5	1,2	314,95	377,3	56,3	5,17

Обед:

1.	26/2021	Овощная подгарнировка (Салат из свежеслы 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	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ30	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,05	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.	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	0,06
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:	885	32,03	25,87	114,23	822,8	0,84	10,71	61,88	3,16	209,09	484,34	197,5	8,14

Всего за день:

				58,08	39,22	195,33	1373,8	1,04	21,76	149,38	4,36	524,04	861,64	253,8	13,31
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

№ 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

Среда

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,05	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13
2.		Булочные изделия (Шанежка наливная)	50	3,8	3,4	20,9	130	0,04	0	20,5	0,5	15,1	31,9	5,9	0,4
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	0,06
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:	580	18,76	12,47	112,12	641,4	0,64	2,18	68,75	300,04	231,07	407,95	72,55	2,8

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.	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.	376/2021	Рагу из мяса птицы	220	23,1	20,9	17,49	350,9	0,18	9,13	74,8	0,79	39,6	251,9	51,7	2,86
4.	464/2008	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
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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:	835	34,64	31,26	87,49	776,85	1,08	21,65	84,3	4,8	186,34	471,55	118,7	5,6

Итого за день:

				53,4	43,73	199,61	1418,25	1,72	23,83	153,05	304,84	417,41	879,5	191,25	8,4
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	-----

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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	

Четверг

Завтрак:

1.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	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.	484/2021	Кисель из концентрата 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	0,06
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 обед:	600	22,99	20,72	83,94	655,33	1,03	4,99	46	0,89	106,72	325,74	85,42	3,59

Обед:

1.	42/2021	Овощная подгарировка (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.	ТУ584	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
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.	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	0,06
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:	920	27,71	23,08	116	792,92	1,1	15,13	47,82	5,76	149,32	490,67	118,95	6,39

		Всего за день:		50,7	43,8	199,94	1448,25	2,13	20,12	93,82	6,65	256,04	816,41	204,37	9,98
--	--	-----------------------	--	-------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Пятница

Завтрак:

1.	229/2021	Каша "Дружба"	250/5	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	1,65	49,25	0,18	162,5	175	38,25	0,55
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	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
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Кондитерские изделия (пряники)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	3,9	3,06	7,15	32,5	5,85	0,52
		Итого за завтрак:	570	16,73	17,13	106,05	647,05	0,2	2,77	163,35	3,34	337,35	315	60,6	2,44

Обед:

1.	9/2021	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	0,34
2.	100/2021	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 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	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.	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	0,06
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:	890	28,08	28,96	102,83	823,79	0,78	19,11	44,38	5,08	199,84	475,18	181,17	6,93

Всего за день:

				44,81	46,09	208,88	1470,84	0,98	21,88	207,73	8,42	537,19	790,18	241,77	9,37
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,45	8,15	40,23	260	0,08	1,68	49,75	0,2	160,25	174,45	37	0,17
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	464/2008	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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	17,78	15,54	90,35	578,1	0,55	2,1	169,45	0,28	388,92	371,35	71,75	1,25

Обед:

1.	9/2021	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	0,34
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.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	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.	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	0,06
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:	890	26,2	28	109,75	800,33	0,66	18,73	47,83	5,42	115,07	289,9	71,83	4,14

Всего за день:

				43,98	43,54	200,1	1378,43	1,21	20,83	217,28	5,7	503,99	661,25	143,58	5,39
--	--	--	--	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	--------	------

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки Жиры Углеводы				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
			5	6	7										9	10	11	12	13
1	3	4				8													

Вторник

Завтрак:

1.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73						1
2.	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
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						0,06
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:	575	23,84	19,97	103,6	693,93	0,58	0,88	47,83	1,85	83,82	239,45	59,58						3,76

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	16,2						0,43
2.	100/2021	Расольник 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 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	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.	464/2008	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						0,06
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	27,86	29,3	97,49	807,43	1,16	14,49	55,5	4,08	186,97	446,24	133,42						4,93

Всего за день:

			51,7	49,27	201,09	1501,36	1,74	15,37	103,33	5,93	270,79	685,69	193	8,69						
--	--	--	-------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	------------	-------------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3																	

Среды

Завтрак:

1.	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
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.		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.		Булочные изделия (Плошка "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
		Итого за завтрак:	550	28,34	37,71	74,41	752,45	0,57	1,68	468,19	2,58	203,82	436,11	56,16	6,03

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.	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	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	0,12
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	0,06
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:	900	25,13	22,29	116,84	771,14	0,62	8,75	58,9	5,55	156,52	419,04	131,78	3,81

Всего за день:

			60	53,47		191,25	1523,59	1,19	10,43	527,09	8,13	360,34	855,15	187,94	9,84
--	--	--	----	-------	--	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:

1.	227/2021	Капша яичневая вязкая	250/5	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13
2.	76/2021	Сыр (порцилами)	25	5,15	0	82,75	0,01	0,15	0,25	0,1	193,5	103	10	0,25
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	555	20,21	89,42	586,15	0,6	1,73	48,5	299,6	411,17	484,65	79,15	3,01

обед

1.	149/2021	Овощная подгариновка (Огурцы соленые)	60	0,48	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	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	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	915	27,54	114,69	797,03	1,01	10,78	47,83	3,9	127,34	330,07	92,04	5,74

Всего за день:

			47,75	40,7	204,11	1383,18	1,61	12,51	96,33	303,5	538,51	814,72	171,19	8,75
--	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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

Пятница

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,75	0,2	164,75	228,5	58,5	1,5
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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 обед:	700	19,86	16,09	113,07	680,6	0,74	12,25	158,95	0,58	366,67	409,4	100,45	5,85

обед

1.	43/2021	Овощная подгарнировка (Салат. картофельный с квашеной 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.	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 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:	860	31,38	31,94	111,71	898,24	0,8	8,9	102,63	3,54	381,14	590,18	191,12	6,9

Всего за день:

				51,24	48,03	224,78	1578,84	1,54	21,15	261,58	4,12	747,81	999,58	291,57	12,75
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	435,49	831,62	257,29	10,58
2 день	58,08	39,22	195,33	1373,8	1,04	21,76	149,38	4,36	524,04	861,64	253,8	13,31
3 день	53,4	43,73	199,61	1418,25	1,72	23,83	153,05	304,84	417,41	879,5	191,25	8,4
4 день	50,7	43,8	199,94	1448,25	2,13	20,12	93,82	6,65	256,04	816,41	204,37	9,98
5 день	44,81	46,09	208,88	1470,84	0,98	21,88	207,73	8,42	537,19	790,18	241,77	9,37
6 день	43,98	43,54	200,1	1378,43	1,21	20,83	217,28	5,7	203,99	661,25	143,58	5,39
7 день	51,7	49,27	201,09	1501,36	1,74	15,37	103,33	5,93	270,79	685,69	193	8,69
8 день	53,47	60	191,25	1523,59	1,19	10,43	527,09	8,13	360,34	855,15	187,94	9,84
9 день	47,75	40,7	204,11	1383,18	1,61	12,51	96,33	303,5	538,51	814,72	171,19	8,75
10 день	51,24	48,03	224,78	1578,84	1,54	21,15	261,58	4,12	747,81	999,58	291,57	12,75
Итого:	509,43	461,6	2022,93	14517,92	14,51	176,68	2030,37	654,02	4291,61	8195,74	2135,76	97,06
Среднедневное	50,94	46,16	202,29	1451,79	1,45	17,67	203,04	65,40	429,16	819,57	213,58	9,71
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9
Выполнение %	113,21	100,35	105,64	106,75	207,29	50,48	45,12	1090,03	71,53	136,60	142,38	107,84

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.