

УТВЕРЖДАЮ :

ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

г

СОГЛАСОВАНО :

Директор «Гимназия №3»
Головина И.М.



Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

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

№ п/п	№ рецепта, по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)				Эн-ция (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	

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	21/3/2021	Каша гречневая вязкая	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.	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	
3.	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	
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.	1/8/2021	Овощная поджаренная (Огурцы 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.	10/4/2021	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 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.	3/85/2021	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.	4/57/2021	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	

Итого за день:

				49,39	42,59	223,31	1485,47	2,06	12,45	209,65	3,9	520,91	890,51	297,14	11,62	2
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	--------	-------	---

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцел-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.	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		
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.	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.		Булочные изделия (Булочка обыкновенная со сгущ. молоком)	50	4,45	3,25	31,45	172,5	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42		
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
		Итого за завтрак:	575	22,33	23,33	82,95	638,12	0,29	5,19	54,8	1,89	102,69	263,54	74,92	3,42		

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 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.	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 плодового и ягодного 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:	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		

		Всего за день:		50,76	45	207,17	1448,2	1,34	20,25	92,6	10,07	217,38	659,59	190,77	9,23		
--	--	-----------------------	--	--------------	-----------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	Белок	Жиры	Углеводы	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

Средн

Завтрак:																	
1.	23/5/2021	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 (поршиками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
3.	4/9/2021	Чай с лимон	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.	4/7/2021	Овощная полтарировка (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-поре из разных овощей с гречкой	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.	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	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		

		Итого за день:	52	44,76	223,43	1521,82	2,2	11,12	229,59	3,77	615,81	989,01	311,08	12,7			
--	--	-----------------------	-----------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--	--	--

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

Четверг

Завтрак:

1.	21/2021	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	0,03	1,8	0	1,8	14,4	29,4	20,4	0,38	
2.	268/2021	Омлет натуральный	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55	
3.	497/2021	Нашинкованный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0	0,2	3	2	2,9	0,15	
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	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	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак:	555	23,61	32,88	46,78	579,6	0,54	3,58	419,69	3,69	201,2	419,91	501,8	134,75	7,67	5,13

Овощная подгариловка (Салат из капусты белокачанной)

1.	1/2021	Овощная подгариловка (Салат из капусты белокачанной)	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,01	0,01	10,2	0	1,68	24	16,8	9,6	0,32	
2.	127/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02	
3.	328/2021	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	200	13,6	9,4	43	312	0,18	0,18	15	24	0,6	31	209	54	3,36	
4.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	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	0	10	32	7	0,6	
6.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	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	1,5	7,67

Всего за день:

				55,36	58,32	165,21	1416,4	1,63	1,63	35,53	458,69	6,22	323,74	921,71	202,08	12,8	
--	--	--	--	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	7	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

Питание

Завтрак:

1	236/2021	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	79/2021	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0			
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			
		Итого за завтрак:	570	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	18/2021	Овощная подгариновка (Салат 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	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 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	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:	910	33,09	27,9	122,26	883,27	1,16	13,76	74,8	3,66	167,56	431,89	115,9	6,9			

		Всего за день:		47,51	47,93	222,63	1527,55	2,05	15,43	130,31	3,88	361,63	734,34	190,82	9,99			
--	--	-----------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	229/2021	Каша "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 (порциями)	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	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	0,6			
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	Овощная поджаренка (Салат из свежих огурцов 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			

		Всего за день:		47,46	44,24	209,38	1436,79	2	12,51	216,54	5,66	506,49	752,45	175,14	9,13			
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	---	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Энден-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
				5	6	7							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.	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.	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.		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	40	1,76	4,96	21,12	134	0,02	0	24,2	0,27	7,2	14,93	2,73	0,21			
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3			
		Итого за завтрак:	565	21,26	24,46	90,3	665,73	0,18	1,28	72,03	1,75	59,75	177,08	32,66	3,23			

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежесы варенной)	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	61	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:	890	27,06	29,58	106,85	813,42	1,13	16,91	46	5,26	155,58	423,54	137,32	6,44			

		Всего за день:		48,32	54,04	197,15	1479,15	1,31	18,19	118,03	7,01	215,33	600,62	169,98	9,67			
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-дент-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
1.	2.	3.	4.	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

Среды

Итого за завтрак:

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			
76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25			
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

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			
104/2021	Пирог 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			
ГВ/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			
184/2021	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			
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:	810	24,48	23,67	124,59	820,23	1,04	13,67	42,42	5,2	169,27	511,46	132,58	4,98			

	Всего за день:		46,62	39,87	226,13	1466,53	2,02	16,39	228,18	303,36	584,37	1040,26	225,76	9,32			
--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	---------	--------	------	--	--	--

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

Четверг

Завтрак:

1	279/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	24,05	11,55	55	422	0,15	0,25	78	0,9	236,5	322,5	36,5	1,78		
2	484/2021	Кисель из концентрата плодового и ягодного витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
3		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54		
		Итого за завтрак :	565	24,69	12,19	85,68	552,4	0,2	11,45	78	1,22	265,66	345,9	50,9	5,34		

обед

1.	5/2021	Овощная подгарнировка (Салат из капусты белокачанной 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.	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.	367/2021	Грица 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.	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	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		

		Всего за день:		55,63	37,42	200,15	1364,38	1,3	26,76	186,16	4,42	386,69	683,34	153,64	12,68		
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	--	--

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

Пятница

Завтрак:

1	23/2/2021	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	7/9/2021	Молоко сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01	
3	4/5/7/2021	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	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	377,51	71,67	4,53	

обед

1	14/8/2021	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	9/9/2021	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	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	
5	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	
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	

		Всего за день:		45,28	48,02	199,96	1423,47	1,72	13,65	110,39	4,27	443,11	829,68	259,85	11,94	
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	--

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

	Пищ. вещества (г)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2 день	49,39	42,59	223,31	1485,47	2,06	12,45	209,65	3,9	520,91	890,51	297,14	11,62	
3 день	50,76	45	207,17	1448,2	1,34	20,25	92,6	10,07	217,38	659,59	190,77	9,23	
4 день	52	44,76	223,43	1521,82	2,2	11,12	229,59	3,77	615,81	989,01	311,08	12,7	
5 день	55,36	58,32	165,21	1416,4	1,63	35,53	458,69	6,22	323,74	921,71	202,08	12,8	
6 день	47,51	47,93	222,63	1527,55	2,05	15,43	130,31	3,88	361,63	734,34	190,82	9,99	
7 день	47,46	44,24	209,38	1436,79	2	12,51	216,54	5,66	506,49	752,45	175,14	9,13	
8 день	48,32	54,04	197,15	1479,15	1,31	18,19	118,03	7,01	215,33	600,62	169,98	9,67	
9 день	46,62	39,87	226,13	1466,53	2,02	16,39	228,18	303,36	584,37	1040,26	225,76	9,32	
10 день	45,28	37,42	200,15	1364,38	1,3	26,76	186,16	4,42	386,69	683,34	153,64	12,68	
Итого:	498,33	48,02	199,96	1423,47	1,72	13,65	110,39	4,27	443,11	829,68	259,85	11,94	
Среднедневное	49,83	46,22	207,45	1456,98	1,76	18,23	198,01	35,26	417,546	810,151	217,626	10,908	
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9	
Выполнение %	110,74	100,48	108,33	107,13	251,86	52,08	44,00	705,12	69,59	135,03	145,08	121,20	

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.