

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Петрова И.А.



И.А. Петрова

2014 Г

СОГЛАСОВАНО:

Директор «Гимназия №3»
Головина И.М.



И.М. Головина

2014 Г

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)			Эн. цен-ть (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	Белки	Жиры	Углеводы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3																

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:			Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Фрукты (Яблоки свежие)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		Итого за завтрак:	640	12,67	18,21	83,84	556,05	0,25	15,76	0,02	0,46	225,58	274,83	67,22	7,29

Обед

1.	247/2008	Овощная поджаренка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
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	31,78	31,63	113,95	868,92	0,73	11,14	0,26	3,42	183,68	409,27	107,09	5,46

		Итого за день:		44,45	49,84	197,79	1424,97	0,98	26,9	0,28	3,88	409,26	684,1	174,31	12,75
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	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.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
2.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
3.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
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
		Итого за завтрак:	550	20,65	21,8	75,25	589,49	0,64	11,45	0,16	1,21	110,26	305,89	84,19	4,01

Обед:

1.	31/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54
4.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
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	25,82	25,35	106,8	771,46	0,59	21,03	0,15	5,48	107,24	355,89	105,86	4,61

		Всего за день:		46,47	47,15	182,05	1360,95	1,23	32,48	0,31	6,69	217,5	661,78	190,05	8,62
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Прод. 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

Среды

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.	366/2008	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
4.		Кондитерские изделия (коржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0,02	0	0,49
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:	550	17,8	21,06	100,44	666,28	0,23	3,67	0,09	0,32	411,46	341,18	65,51	5,07

Обед:

1.	1/2008	Овощная подгарировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	42/2008	Рассольник "Ленинградский"	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	15,16	16,25	10,99	250,32	0,05	0,02	0	0,59	11,09	107,56	19,8	0,86
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
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:	865	35,83	40,62	155,67	1032,04	0,84	18,59	0,09	7,99	168,33	514,14	149,41	10,31

		Итого за день:		53,63	61,68	256,11	1698,32	1,07	22,26	0,18	8,31	579,79	855,32	214,92	15,38
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Четверг

Завтрак:

1.	9/2008	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65
2.	132/2008	Омлет "Натуральный"	220	19,7	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32
3.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
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:	555	27,59	38,85	67,44	734,44	0,54	3,4	0,21	3,88	213,87	290,37	58,17	3,4

Обед:

1.	32/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с соевыми отурицами)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	210/2008	Курица в соусе с поматом	85	24,44	29,48	3,85	378,46	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,51
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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:	825	38,32	43,35	104,92	965,13	0,76	12,12	0,18	4,96	101,72	355,88	100,46	6,71

		Всего за день:		65,91	82,2	172,36	1699,57	1,3	15,52	0,39	8,84	315,59	646,25	158,63	10,11
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Пятница

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
2.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Мучные изделия (Баранки)	50	5,2	0,65	32,1	155,5	0,11	0	0	0	14	57	22	1,3
		Итого за завтрак:	550	18,3	14,98	98	603,02	0,19	1,85	0,07	0,29	262,66	305,19	59,2	3,05

Обед:

1.	7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2.	44/2008	Суп из овощей	250/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
4.	241/2008	Кертофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	274/2008	Кисель из концентрата витамин.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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:	865	24,74	33,66	104,02	826,64	0,68	24,55	0,05	3,94	143,72	347,77	103,81	4,47

Всего за день:

				43,04	48,64	202,02	1429,66	0,87	26,4	0,12	4,23	406,38	652,96	163,01	7,52
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(гр)	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		

Суббота

Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
2.	270/2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Фрукты (Яблоки свежие)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,86
		Итого за завтрак:	610	15,05	15,77	97,44	597,68	0,16	13,69	0,03	0,67	297,58	272,71	51,41	4,28

обед

1.	139/2008	Подгарнировка (Яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
2.	63/2008	Ши из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,54	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,09
4.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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	35,2	35,24	101,39	865,7	0,66	15,58	0,21	1,39	157,51	394,4	104,54	8,28

		Всего за день:		50,25	51,01	198,83	1463,38	0,82	29,27	0,24	2,06	455,09	667,11	155,95	12,56
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта 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.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.		Бутерброд с колбасой из говядины	25/50	9,09	8	17,13	182,53	0,07	0,09	0	0,43	23,35	90,71	17,69	0,92
4.		Кондитерские изделия (пряники)	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4
		Итого за завтрак	580	21,59	22,31	115,63	754,77	0,19	0,57	0,02	0,65	214,76	281,16	53,05	2,49

Обед:

1.	7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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	26,7	30,77	102,5	803,4	0,74	14,74	0,01	4,88	119,16	345,29	101,85	6,07
		Всего за день:		48,29	53,08	218,13	1558,17	0,93	15,31	0,03	5,53	333,92	626,45	154,9	8,56

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

Вторник

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творожной массы со стущ. молоком	150/30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
2.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Фрукты (Яблоки свежие)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		Итого за завтрак:	575	35,01	18,17	67,61	580,86	0,17	15,92	0,14	0,65	486,92	456,89	72,09	5,4

Обед:

1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	42/2008	Рассольник "Ленинградский"	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
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:	865	34,73	40,91	143,16	980,56	0,85	18,71	0,13	6,35	184,99	530,86	144,56	9,03
		Всего за день:		69,74	59,08	210,77	1561,42	1,02	34,63	0,27	7	671,91	987,75	216,65	14,43

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

Среда

Завтрак:

1.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
2.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
3.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
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
		Итого за завтрак:	550	24,24	21,76	104,72	714,61	0,57	0,37	0,05	3,45	118,42	242,18	61,2	4,83

Обед:

1.	31/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	0,02	0,91	63,3	283,91	44,68	1,32
4.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
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:	870	24,17	28,11	114,01	818,43	0,67	21,09	0,16	5,2	149,64	484,71	128,65	5,39

		Всего за день:		48,41	49,87	218,73	1533,04	1,24	21,46	0,21	8,65	268,06	726,89	189,85	10,22
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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	

Четверг

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
2.	366/2008	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Булочные изделия (Булочка со стуж. молоком)	50	3,63	2,5	30,65	161,27	0,04	0,02	0	0	6,98	0	0	0,76
		Итого за завтрак :	555	19,13	18,31	113,53	694,54	0,12	1,93	0,09	0,31	302,05	268,76	36,4	1,95

обед

1.	23/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной)	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,42	0	3,02	17,5	19,12	18,38	0,68
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250/15	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,01	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
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 :	875	27,19	28,93	108,42	804,11	0,66	9,36	0,15	5,5	164,94	357,07	115,89	5,25

Итого за день:

				46,32	47,24	221,95	1498,65	0,78	11,29	0,24	5,81	466,99	625,83	152,29	7,2
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

№ ш/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход (гр)	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

Пятица

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная жидкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,1	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3.	139/2008	Яйцо отварное	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
4.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:	575	19,99	22,31	90,4	645,25	0,52	3,53	0,04	1,34	180,46	343,15	77,8	3,42

обед

1.	247/2008	Овощная поджаренная (Отурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	181/2008	Жаркое по-Домашнему с куриным фаршем	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
4.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
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	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:	810	31,48	24,39	100,76	752,4	0,71	41,01	0,17	2,62	194,37	459,38	126,96	8,14

		Всего за день:		51,47	46,7	191,16	1397,65	1,23	44,54	0,21	3,96	374,83	802,53	204,76	11,56
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	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					

Суббота

Завтрак:

1.	110/2008	Каша перловая вязкая	250/5	8,63	8,96	49,11	311,62	0,06	0,35	0,01	0,68	140,08	227,58	51,44	0,98
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Фрукты (Яблоки свежие)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,86
		Итого за завтрак:	610	12,52	11,28	92,5	526,74	0,14	13,47	0,02	0,73	216,34	293,37	71,89	4,22

Обед:

1.	139/2008	Поджаренная (Яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	15,16	16,25	10,99	250,32	0,05	0,02	0	0,59	11,09	107,56	19,8	0,86
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
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:	855	42,81	37,78	121,23	997,06	0,87	8,07	0,24	3,04	142,59	588,36	147,05	9,9

		Всего за день:		55,33	49,06	213,73	1523,8	1,01	21,54	0,26	3,77	358,93	881,73	218,94	14,12
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

	Пищ. вещества (гр)		Эндленгт (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Белок	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1 день	44,45	49,84	197,79	1424,97	0,98	26,9	0,28	3,88	409,26	684,1	174,31	12,75	
2 день	46,47	47,15	182,05	1360,95	1,23	32,48	0,31	6,69	217,5	661,78	190,05	8,62	
3 день	53,63	61,68	256,11	1698,32	1,07	22,26	0,18	8,31	579,79	855,32	214,92	15,38	
4 день	65,91	82,2	172,36	1699,57	1,3	15,52	0,39	8,84	315,59	646,25	158,63	10,11	
5 день	43,04	48,64	202,02	1429,66	0,87	26,4	0,12	4,23	406,38	652,96	163,01	7,52	
6 день	50,25	51,01	198,83	1463,38	0,82	29,27	0,24	2,06	455,09	667,11	155,95	12,56	
7 день	48,29	53,08	218,13	1558,17	0,93	15,31	0,03	5,53	333,92	626,45	154,9	8,56	
8 день	69,74	59,08	210,77	1561,42	1,02	34,63	0,27	7	671,91	987,75	216,65	14,43	
9 день	48,41	49,87	218,73	1533,04	1,24	21,46	0,21	8,65	268,06	726,89	189,85	10,22	
10 день	46,32	47,24	221,95	1498,65	0,78	11,29	0,24	5,81	466,99	625,83	152,29	7,2	
11 день	51,47	46,7	191,16	1397,65	1,23	44,54	0,21	3,96	374,83	802,53	204,76	11,56	
12 день	55,33	49,06	213,73	1525,8	1,01	21,54	0,26	3,77	358,93	881,73	218,94	14,12	
Итого:	623,31	645,55	2483,63	18149,58	12,48	301,6	2,74	68,73	4858,25	8818,7	2194,26	133,03	
Среднедневное	51,94	53,80	206,97	1512,47	1,04	25,13	0,23	5,73	404,85	734,89	182,86	11,09	
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	0,23	6	600	600	150	9	
Выполнение %	115,42	116,95	108,08	111,21	148,57	71,81	0,05	95,46	67,48	122,48	121,90	123,18	

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