

УТВЕРЖДАЮ:

И.А.Петрова И.А.



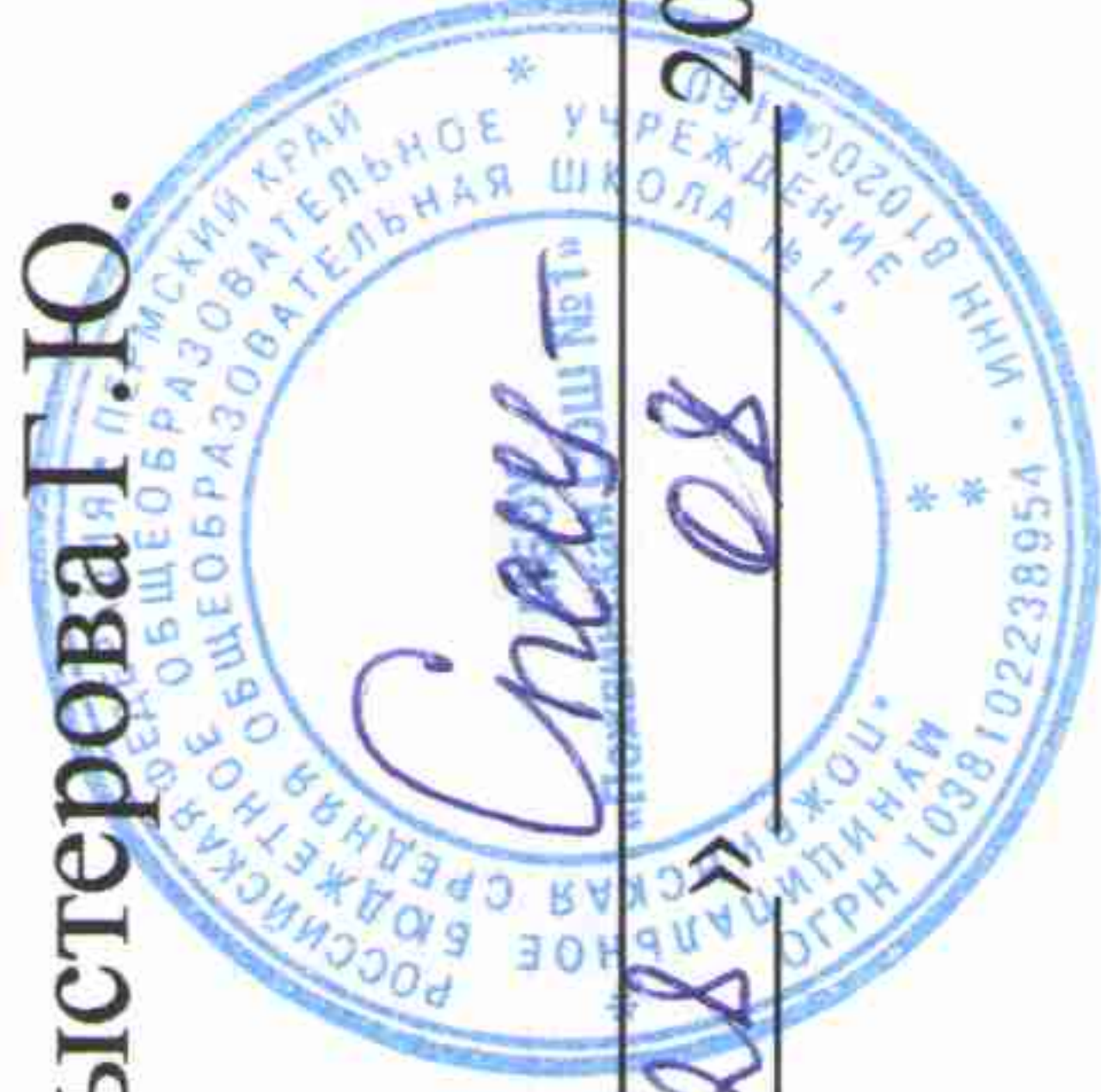
И.А.Петрова

2023 Г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Пожвинской СОШ № 1»

Сыстерова Г.Ю.



«28» 08 2023 Г

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	№ 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

Первая неделя

Понедельник

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.	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.	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
4.		Булочные изделия (Булочка с абрикосом)	75	5,61	14,21	46,91	180,3	0,11	0,26	0,03	0,78	17,91	58,28	20,69	1,14
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>19,99</b>	<b>30,14</b>	<b>118,12</b>	<b>668,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,21</b>	<b>0,11</b>	<b>1,12</b>	<b>312,76</b>	<b>335,53</b>	<b>59,84</b>	<b>2,25</b>

Обед

1.	246/2008	Овощная поджаренная (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
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 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	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.	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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>28,59</b>	<b>25,91</b>	<b>117,76</b>	<b>821,35</b>	<b>0,8</b>	<b>24,43</b>	<b>0,09</b>	<b>2,4</b>	<b>123,37</b>	<b>366,45</b>	<b>120,3</b>	<b>7,04</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>48,58</b>	<b>56,05</b>	<b>235,88</b>	<b>1489,85</b>	<b>1</b>	<b>26,64</b>	<b>0,2</b>	<b>3,52</b>	<b>436,13</b>	<b>701,98</b>	<b>180,14</b>	<b>9,29</b>
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	----------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	141/2008	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	30,76	12,75	30,63	360,24	0,08	0,64	0,09	0,63	281,83	344,4	46,43	0,96
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
3.	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
4.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>595</b>	<b>33,55</b>	<b>24,36</b>	<b>74,09</b>	<b>656,06</b>	<b>0,16</b>	<b>18,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,79</b>	<b>322,18</b>	<b>389,54</b>	<b>69,12</b>	<b>5,49</b>

**Обед:**

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	48	20,4	0,9
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.	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
5.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>24,19</b>	<b>22,76</b>	<b>108,99</b>	<b>748,13</b>	<b>0,8</b>	<b>40,68</b>	<b>0,09</b>	<b>4,31</b>	<b>198,2</b>	<b>560,68</b>	<b>167,6</b>	<b>6,1</b>

**Всего за день:**

				<b>57,74</b>	<b>47,12</b>	<b>183,08</b>	<b>1404,19</b>	<b>0,96</b>	<b>59,64</b>	<b>0,18</b>	<b>5,1</b>	<b>520,38</b>	<b>950,22</b>	<b>236,72</b>	<b>11,59</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3						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	0,23	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.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51	
4.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
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	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>32,66</b>	<b>28,66</b>	<b>106,27</b>	<b>811,21</b>	<b>0,58</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>2,13</b>	<b>73,57</b>	<b>259,81</b>	<b>56,5</b>	<b>3,85</b>	

Обед:

1.	1/2008	Овощная поджаренная (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.	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	12,82	11,96	6,4	184,55	0,05	0,06	0	0,5	7,91	88,97	17,39	0,77	
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.	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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
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	
		<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>36,16</b>	<b>33,45</b>	<b>137,81</b>	<b>1000,18</b>	<b>0,91</b>	<b>12,4</b>	<b>0,27</b>	<b>5,35</b>	<b>151,8</b>	<b>585,51</b>	<b>169,99</b>	<b>10,36</b>	

		<b>Итого за день:</b>		<b>68,82</b>	<b>62,11</b>	<b>244,08</b>	<b>1811,39</b>	<b>1,49</b>	<b>12,68</b>	<b>0,34</b>	<b>7,48</b>	<b>225,37</b>	<b>845,32</b>	<b>226,49</b>	<b>14,21</b>	
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--

№ 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая-молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
2.	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
3.		Булочные изделия (Плюшка "Московская")	75	5,85	10,95	41,55	288	0,06	0	0,09	1,05	19,5	54	9	0,75
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>16,97</b>	<b>19,45</b>	<b>119,02</b>	<b>720,42</b>	<b>0,24</b>	<b>3,95</b>	<b>0,24</b>	<b>2,15</b>	<b>191,6</b>	<b>330,77</b>	<b>78,43</b>	<b>2,68</b>

Обед:

1.	32/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с огурцами солеными)	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.	63/2008	Щи из св. 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	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
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.	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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,3</b>	<b>31,2</b>	<b>142,21</b>	<b>965,78</b>	<b>0,65</b>	<b>22,47</b>	<b>0,33</b>	<b>5,6</b>	<b>211,5</b>	<b>351,31</b>	<b>116,72</b>	<b>6,51</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>44,27</b>	<b>50,65</b>	<b>261,23</b>	<b>1686,2</b>	<b>0,89</b>	<b>26,42</b>	<b>0,57</b>	<b>7,75</b>	<b>403,1</b>	<b>682,08</b>	<b>195,15</b>	<b>9,19</b>

№ 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	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная 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.	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
3.	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
4.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>16,71</b>	<b>16,01</b>	<b>94,81</b>	<b>598,7</b>	<b>0,63</b>	<b>15,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>381,19</b>	<b>371,5</b>	<b>88,02</b>	<b>8,39</b>

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. капусты)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
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	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	1,15
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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>32,18</b>	<b>37,02</b>	<b>140,92</b>	<b>935,24</b>	<b>0,73</b>	<b>34,34</b>	<b>0,03</b>	<b>7,15</b>	<b>173,24</b>	<b>397,72</b>	<b>127,13</b>	<b>5,2</b>

Всего за день:

				<b>48,89</b>	<b>53,03</b>	<b>235,73</b>	<b>1533,94</b>	<b>1,36</b>	<b>50,04</b>	<b>0,1</b>	<b>7,44</b>	<b>554,43</b>	<b>769,22</b>	<b>215,15</b>	<b>13,59</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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

Суббота

Завтрак:

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.	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.	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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,69</b>	<b>16,78</b>	<b>111,44</b>	<b>684,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,78</b>	<b>0,07</b>	<b>0,44</b>	<b>411,86</b>	<b>428,52</b>	<b>89,23</b>	<b>4,76</b>

обед

1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
2.	47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07
4.	222/2008	Каша пшеничная вязкая	180	7,88	7,7	46,96	289,39	0,2	0,25	0,02	0,31	20,52	161,96	57,37	4,84
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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>35,3</b>	<b>33,85</b>	<b>128,56</b>	<b>965,78</b>	<b>0,79</b>	<b>6,51</b>	<b>0,09</b>	<b>1,6</b>	<b>104,37</b>	<b>434,72</b>	<b>132,04</b>	<b>9,56</b>

Всего за день:

				56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32
--	--	--	--	-------	-------	-----	---------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
2.	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
3.	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
4.		Мучные изделия (Манник)	40	1,6	7,89	21,33	162,67	0,02	0	0,06	0,32	9,6	21,87	4,8	0,43
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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,19</b>	<b>22,56</b>	<b>107,97</b>	<b>715,39</b>	<b>0,56</b>	<b>0,69</b>	<b>0,12</b>	<b>1,3</b>	<b>374,04</b>	<b>434,81</b>	<b>88,38</b>	<b>3,4</b>

Обед:

1.	16/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. огурцов)	60	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
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	1,15
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.	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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>27,42</b>	<b>30,77</b>	<b>138,37</b>	<b>948,36</b>	<b>0,73</b>	<b>6,25</b>	<b>0,04</b>	<b>4,05</b>	<b>99,76</b>	<b>360,6</b>	<b>104,53</b>	<b>5,44</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>46,61</b>	<b>53,33</b>	<b>246,34</b>	<b>1663,75</b>	<b>1,29</b>	<b>6,94</b>	<b>0,16</b>	<b>5,35</b>	<b>473,8</b>	<b>795,41</b>	<b>192,91</b>	<b>8,84</b>



№ 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

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	1,15
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.	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.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>19,78</b>	<b>22,13</b>	<b>90,73</b>	<b>653,64</b>	<b>0,29</b>	<b>23</b>	<b>0,03</b>	<b>2,69</b>	<b>159,64</b>	<b>274,04</b>	<b>78,5</b>	<b>7,53</b>

Обед:

1.	233/2008	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
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	0,23	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.	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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>35,97</b>	<b>37,98</b>	<b>157,6</b>	<b>1011,75</b>	<b>0,9</b>	<b>24,16</b>	<b>0,06</b>	<b>5,64</b>	<b>165,57</b>	<b>552,28</b>	<b>175,77</b>	<b>10,62</b>

Всего за день:

				55,75	60,11	248,33	1665,39	1,19	47,16	0,09	8,33	325,21	826,32	254,27	18,15
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

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

Среда

Завтрак:

1.	2/2008	Салат "Витаминный"	60	6,08	0,68	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
2.	132/2008	Омлет Натуральный	220	30,53	19,07	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	1,6	1,4	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.	366/2008	Сыр (порциями)	20	5,9	4,64	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	50	0,4	3,94	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>44,51</b>	<b>29,73</b>	<b>56,01</b>	<b>750,82</b>	<b>0,17</b>	<b>11,07</b>	<b>0,21</b>	<b>3,86</b>	<b>399,71</b>	<b>359,72</b>	<b>62,22</b>	<b>2,88</b>

Обед:

1.	22/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	60	0,06	0,48	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	6,66	1,9	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	5,28	13,53	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	7,27	3,83	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0	0,12	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	0,4	3,94	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	0,27	1,87	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>19,94</b>	<b>25,67</b>	<b>91,37</b>	<b>659,11</b>	<b>0,68</b>	<b>21,89</b>	<b>0,04</b>	<b>4,03</b>	<b>150,21</b>	<b>400,57</b>	<b>132,51</b>	<b>5,71</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>55,4</b>	<b>147,38</b>	<b>1409,93</b>	<b>0,85</b>	<b>32,96</b>	<b>0,25</b>	<b>7,89</b>	<b>549,92</b>	<b>760,29</b>	<b>194,73</b>	<b>8,59</b>

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

Четверг

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.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
4.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
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
		<b>Итого за завтрак :</b>	<b>675</b>	<b>12,17</b>	<b>20,92</b>	<b>98,23</b>	<b>637,88</b>	<b>0,62</b>	<b>18,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>	<b>188,27</b>	<b>269,71</b>	<b>80,41</b>	<b>8,38</b>

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.	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.	211/2008	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
4.	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
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>48,06</b>	<b>58,68</b>	<b>115,14</b>	<b>1211,52</b>	<b>0,67</b>	<b>10,14</b>	<b>0,17</b>	<b>4,74</b>	<b>198,36</b>	<b>552,64</b>	<b>118,48</b>	<b>6,06</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>60,23</b>	<b>79,6</b>	<b>213,37</b>	<b>1849,4</b>	<b>1,29</b>	<b>28,82</b>	<b>0,19</b>	<b>5,11</b>	<b>386,63</b>	<b>822,35</b>	<b>198,89</b>	<b>14,44</b>

№ 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.	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.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.	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
4.		Мучные изделия (Булочка обыкновенная со сгущ.)	50	3,93	3,06	29,42	160,83	0,08	0,02	0	0,6	10,68	39,53	15,26	0,76
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>19,37</b>	<b>107,49</b>	<b>689,23</b>	<b>0,29</b>	<b>1,55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,24</b>	<b>408,45</b>	<b>399,25</b>	<b>76,58</b>	<b>4,38</b>

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.	63/2008	Щи из св. 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.	ГУ 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	1,15
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.	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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>29,72</b>	<b>34,24</b>	<b>132,99</b>	<b>970,13</b>	<b>0,7</b>	<b>21,44</b>	<b>0,29</b>	<b>5,26</b>	<b>213,01</b>	<b>388,15</b>	<b>131,68</b>	<b>6,89</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>50,25</b>	<b>53,61</b>	<b>240,48</b>	<b>1659,36</b>	<b>0,99</b>	<b>22,99</b>	<b>0,36</b>	<b>6,5</b>	<b>621,46</b>	<b>787,4</b>	<b>208,26</b>	<b>11,27</b>

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

Суббота

**Завтрак:**

1.	91/2008	Пудинг овощной	200/5	8,55	18,16	23,46	291,48	0,1	11,76	0,1	0,74	106,08	110,58	40,35	1,14
2.	270/2008	Кондитерские изделия (Коржик молочный)	75	5,11	8,78	50,75	302,63	0,08	0,17	0	0	20,4	51,16	18,1	0,92
3.		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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
		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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>24,32</b>	<b>32,65</b>	<b>145,66</b>	<b>978,72</b>	<b>0,65</b>	<b>12,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,76</b>	<b>279,27</b>	<b>370,6</b>	<b>108,08</b>	<b>4,21</b>

**Обед:**

1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными конс	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	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07
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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>41,93</b>	<b>37,89</b>	<b>122,47</b>	<b>1001,42</b>	<b>0,8</b>	<b>9,02</b>	<b>0,27</b>	<b>2,74</b>	<b>144,3</b>	<b>500,73</b>	<b>123,11</b>	<b>9,04</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>66,25</b>	<b>70,54</b>	<b>268,13</b>	<b>1980,14</b>	<b>1,45</b>	<b>21,27</b>	<b>0,39</b>	<b>3,5</b>	<b>423,57</b>	<b>871,33</b>	<b>231,19</b>	<b>13,25</b>

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
1 день	48,58	56,05	235,88	1489,85	1	26,64	0,2	3,52	436,13	701,98	180,14	9,29				
2 день	57,74	47,12	183,08	1404,19	0,96	59,64	0,18	5,1	520,38	950,22	236,72	11,59				
3 день	68,82	62,11	244,08	1811,39	1,49	12,68	0,34	7,48	225,37	845,32	226,49	14,21				
4 день	44,27	50,65	261,23	1686,2	0,89	26,42	0,57	7,75	403,1	682,08	195,15	9,19				
5 день	48,89	53,03	235,73	1533,94	1,36	50,04	0,1	7,44	554,43	769,22	215,15	13,59				
6 день	56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32				
7 день	46,61	53,33	246,34	1663,75	1,29	6,94	0,16	5,35	473,8	795,41	192,91	8,84				
8 день	55,75	60,11	248,33	1665,39	1,19	47,16	0,09	8,33	325,21	826,32	254,27	18,15				
9 день	55,4	64,45	147,38	1409,93	0,85	32,96	0,25	7,89	549,92	760,29	194,73	8,59				
10 день	60,23	79,6	213,37	1849,4	1,29	28,82	0,19	5,11	386,63	822,35	198,89	14,44				
11 день	50,25	53,61	240,48	1659,36	0,99	22,99	0,36	6,5	621,46	787,4	208,26	11,27				
12 день	66,25	70,54	268,13	1980,14	1,45	21,27	0,39	3,5	423,57	871,33	231,19	13,25				
<b>Итого:</b>	659,78	701,23	2764,03	19803,42	14,17	342,85	2,99	70,01	5436,23	9675,16	2555,17	146,73				
<b>Среднедневное</b>	54,98	58,44	230,34	1650,29	1,18	28,57	0,25	5,83	453,02	806,26	212,93	12,23				
<b>норма 50</b>	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9				
<b>Выполнение %</b>	122,18	127,03	120,28	121,34	168,69	81,63	0,06	97,24	75,50	134,38	141,95	135,86				

Используемая литература

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