

УТВЕРЖДАЮ:
И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 20 » Октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Крохалевская СОШ»
Старцева Н.Ю.



« 20 » Октября 2024 г.

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

Примерное меню горничных 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	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						

Первая 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.	366/2008	Сыр (попийим)	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 обычн со студ. молоком)	50	3,63	2,5	30,65	161,27	0,04	0	0	0	6,98	0	0	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
		Итого за завтрак:	550	19,79	20,56	104,95	688,01	0,16	0,8	0,07	0,3	397,89	289,45	44,36	2,45

Обед

1.	246/2008	Омлетная поджаренная (Омлет свежий)	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	0,17	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	233,31	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	10	32	7	0,6
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	28,59	25,91	117,76	821,35	0,8	24,37	0,09	2,4	121,87	356,13	108,14	6,9

		Итого за день:	48,38	46,47	222,71	1509,36	0,96	25,17	0,16	2,7	519,76	645,58	152,5	9,35
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	--------------	-------------

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

Вторник

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.	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.	274/2008	Кусель из концентрата витаминов .	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.		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	22,25	22,68	91,41	656,25	0,6	7,86	0,06	0,81	90,14	256,06	62,6	3,43

Обед:

1.	1/2008	Овощная подфаршировка (ВынеСтет 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.	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	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.	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
		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	29,99	30,89	118,39	878,76	0,82	10,62	0,23	4,23	131,59	479,7	143,79	8,92

		Всего за день:	52,24	53,57	209,8	1535,01	1,42	18,48	0,29	5,04	221,73	735,76	206,39	12,35
--	--	-----------------------	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Счета

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.	366/2008	Сыр (порциками)	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.		Дюблоси свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	0,3	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
		Итого за завтрак:	675	16,71	16,01	94,81	598,7	0,63	15,7	0,07	0,29	381,19	353,3	88,02	8,39

Обед:

1.	4/2008	Овощная поджаренная (Салат из свежей капусты с морковью)	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	Рассолыник 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 584	Копченый рыбные из минтая 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	0,53
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	10	32	7	0,6
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:	890	29,28	30,75	147,65	897,13	0,75	34,74	0,05	6,43	192,32	527,92	125,4	4,66

		Итого за день:	45,99	46,76	242,46	1495,83	1,38	50,44	0,12	6,72	573,51	883,22	213,42	13,05
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Четверг

Завтрак:

1.	115/2/008	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.	282/2/008	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	0,55
3.		Кондитерские изделия (Соржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0	0	0,49
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	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:	570	17,41	13,4	132,07	723,02	0,62	3,96	0,15	1,1	196,73	336,97	86,38	3,47

Обед:

1.	246/2/008	Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	37/2/008	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 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.	241/2/008	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.	283/2/008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,85	1,59
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	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	25,98	29,66	117,15	843,46	0,73	39,87	0,12	5,46	220,93	382,94	132,98	7,17

		Всего за день:		43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

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

Пятица

Завтрак:															
1.	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
2.	366/2008	Сыр (горячим)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
3.	294/2008	Чай с лимон	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	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 завтрак:	550	33,25	38,86	71,29	775,16	0,9	3,94	0,21	1,09	409,48	421,76	68,6	4,6

Обед:

1.	31/2008	Овощная поджаренная (С-г 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.	71/2008	Суп картофельный с крупной 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	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.	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:	860	32,68	35,92	128,57	970,98	0,76	14,73	0,34	4,9	130,12	420,54	114,86	5,23
		Всего за день:	65,93	74,78	199,86	1746,14	1,66	18,67	0,55	5,99	539,6	842,3	183,46	9,83	

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

Понедельник

Вторая неделя

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.	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.		Мучные изделия (Булочка с сырной начинкой)	50	3,28	6,09	30,88	191,42	0,04	0	0	0	6,99	0	0	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
		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	18,4	18,37	117,35	711,15	0,63	0,58	0,03	0,41	262,13	329,69	68,82	4,51

Обед:															
1.	4/2008	Овощная поджаренная (Салат из свежей капусты с морковью)	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	1,12
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	0,53
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	10	32	7	0,6
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:	895	28,89	35,18	144,82	924,45	0,67	37,3	0,02	6,26	119,65	352,78	106,26	5,28
		Всего за день:		47,29	53,55	262,17	1635,6	1,3	37,88	0,05	6,67	381,78	682,47	175,08	9,79

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

Вторник

Завтрак:

1.	1 / 2008	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	141/2008	Запеканка из творожной массы со стуч. 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
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	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	34,87	22,28	86,65	691,02	0,56	2,95	0,19	5,11	297,74	424,27	81,75	3,59

Обед:

1.	32/2008	Овощная подфаршировка (С-т картофельный с соевыми отрудами)	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 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.	210/2008	Курица в соусе томатном	100	28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,68	0,05	0,92	25,18	156,25	23,56	1,78
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.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов	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:	845	47,48	51,16	131,22	1171,76	0,82	23,77	0,33	4,5	183,06	551,49	152,59	10,02

		Всего за день:		82,35	73,44	217,87	1862,78	1,38	26,72	0,52	9,61	480,8	975,76	234,34	13,61
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	-------

№ п/п	№ рецепта 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Средн
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.	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.		Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	40,5	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
		Итого за завтрак:	650	9,16	19,84	84,02	527,2	0,12	19,83	0,02	0,37	79,74	162,9	43,09	5,04

Обед:

1.	17/2008	Овощная поджаренная (Салат из свежих овощей с луком)	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
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 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	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.	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	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:	955	27,07	38,99	111,01	916,26	1,08	27,8	0,38	8,05	187,9	437,65	144,8	6,79

		Всего за день:		36,23	58,83	195,03	1443,46	1,2	47,63	0,4	8,42	267,64	600,55	187,89	11,83
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Четверг

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.	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.		Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		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
		Итого за завтрак :	570	28,48	26,78	102,59	776,2	0,59	0,68	0,06	3,73	317,72	377,55	80,19	5,08

1.	обед														
2.	1/2008	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
3.	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
4.	163/2008	Рыба (минтай фило) 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
5.	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	0,53
6.	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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		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:	915	29	27,68	126,8	886,6	0,75	6,15	0,13	6,33	143,59	415,14	102,53	4,9
		Всего за день:		57,48	54,46	220,39	1662,8	1,34	6,83	0,19	10,06	461,31	792,69	182,72	9,98

№ _____

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

Пятница

Завтрак:

1.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	250/5	9,25	21,55	43,88	303,41	0,01	0,35	0,01	0,21	142,69	190,5	35,59	2,84
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 (попрым)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Кондитерские изделия (Малыш)	40	5,87	2,97	23,33	143,47	0,05	0,05	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58
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 обед:	565	23,72	30,89	104,67	692,52	0,48	0,74	0,06	0,75	370,48	395,44	77,09	5,41

1.	246/2008	Овощная поджаренная (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	59/2008	Суп-поре на разн. овощах	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 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.	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:	875	27,79	26,88	120,51	837,06	0,67	25,5	0,1	4,18	205,29	347,23	103,18	6,38
		Всего за день:		51,51	57,77	225,18	1529,58	1,15	26,24	0,16	4,93	575,77	742,67	180,27	11,79

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

Велич	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
	5	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1 день	48,38	46,47	222,71	1509,36	0,96	25,17	0,16	2,7	13	14	15	16	48,38	46,47	222,71	1509,36	0,96	25,17	0,16	2,7	13	14	15	16
2 день	52,24	53,57	209,8	1535,01	1,42	18,48	0,29	5,04	221,73	735,76	206,39	12,35	52,24	53,57	209,8	1535,01	1,42	18,48	0,29	5,04	221,73	735,76	206,39	12,35
3 день	45,99	46,76	242,46	1495,83	1,38	50,44	0,12	6,72	573,51	883,22	213,42	13,05	45,99	46,76	242,46	1495,83	1,38	50,44	0,12	6,72	573,51	883,22	213,42	13,05
4 день	43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64	43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64
5 день	65,93	74,78	199,86	1746,14	1,66	18,67	0,55	5,99	539,6	842,3	183,46	9,83	65,93	74,78	199,86	1746,14	1,66	18,67	0,55	5,99	539,6	842,3	183,46	9,83
6 день	47,29	53,55	262,17	1635,6	1,3	37,88	0,05	6,67	381,78	682,47	175,08	9,79	47,29	53,55	262,17	1635,6	1,3	37,88	0,05	6,67	381,78	682,47	175,08	9,79
7 день	82,35	73,44	217,87	1862,78	1,38	26,72	0,52	9,61	480,8	975,76	234,34	13,61	82,35	73,44	217,87	1862,78	1,38	26,72	0,52	9,61	480,8	975,76	234,34	13,61
8 день	36,23	58,83	195,03	1443,46	1,2	47,63	0,4	8,42	267,64	600,55	187,89	11,83	36,23	58,83	195,03	1443,46	1,2	47,63	0,4	8,42	267,64	600,55	187,89	11,83
9 день	57,48	54,46	229,39	1662,8	1,34	6,83	0,19	10,06	461,31	742,67	180,27	11,79	57,48	54,46	229,39	1662,8	1,34	6,83	0,19	10,06	461,31	742,67	180,27	11,79
10 день	51,51	57,77	225,18	1529,58	1,15	26,24	0,16	4,93	575,77	792,69	182,72	9,98	51,51	57,77	225,18	1529,58	1,15	26,24	0,16	4,93	575,77	792,69	182,72	9,98
Итого:	530,79	562,69	2253,69	15987,04	13,14	301,89	2,71	66,7	4439,56	7620,91	1935,43	112,22	530,79	562,69	2253,69	15987,04	13,14	301,89	2,71	66,7	4439,56	7620,91	1935,43	112,22
Среднедневное	53,08	56,27	225,37	1598,70	1,31	30,19	0,27	6,67	443,96	762,09	193,54	11,22	53,08	56,27	225,37	1598,70	1,31	30,19	0,27	6,67	443,96	762,09	193,54	11,22
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9
Выполнение %	117,95	122,32	117,69	117,55	187,71	86,25	0,06	111,17	73,99	127,02	129,03	124,69	117,95	122,32	117,69	117,55	187,71	86,25	0,06	111,17	73,99	127,02	129,03	124,69

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.