

УТВЕРЖДАЮ:
И.А. Петрова И.А.



Петрова И.А.

2025 г

СОГЛАСОВАНО:
И.О. директора МБОУ «Крохалевская СОШ»

Аксёнова И.В.



20

г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей с 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Осень-Зима)

Примерное меню горячих напитков, закусок и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет
в лечебно-профилактических учреждениях

в 100 г, рассчитанных на образовательных учреждениях															
№	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Или: вещества (г)			Энергетическая (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

Первая неделя

Понедельник																											
Заправка:																											
1.	22/7/2021	Каша ячменная вареная	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												
2.	7/6/2021	Сыр (попуринин)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,23												
3.	4/5/2021	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:			555	20,17	15,03	89,22	584,8	0,6	1,72	185,76	298,14	402,73	483,2	78,93	3,54												

Обед																											
1.	15/2021	Омлет из курицы с овощами (салат из свежих огурцов с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,02	11,4	19,8	7,8	0,32												
2.	11/3/2021	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 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.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13												
5.	484/2021	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												
7.		Итого за обед:	860	25,91	27,43	112,72	803,54	0,68	7,95	59,93	2,75	115,15	365,54	107,44	4,55												
Итого за день:			46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09	2												

№ п/п	№ рецеп- та	Наименование сбора	Возраст (г)	Лист нектара (г)			Удельный (кг/л)	Витаминный (мг)				Микроэлементный (мг)			
				Береза	Желтый	Синий		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Витамин

Вопросы															
Загрузка:		60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	1,8	0	1,8	14,4	29,4	20,4	0,38	
1.	21/2021	Салат из моркови	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55
2.	268/2021	Овощи и фрукты	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
3.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов (питание)	50	3,07	9,4	17,2	165,33	0,03	0	70,6	0,47	14,87	35,67	7,47	0,56
4.		Булочные изделия (булочка "Василина")	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб пшеничный	555	25,31	42,07	62,06	728,43	0,2	2,68	490,29	4,36	223,6	428,58	72,85	5,48
Итого за загрузку:		60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	1,02	
Общая загрузка (по плану)		60	1,5	3,78	4,98	60	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	22,72	1,02

Обед:

Обед:		60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42		
1.	4/2/2021	Омлет из картофеля (Салат картофельный с зеленым горошком)	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02	
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	0	0,9	14,4	54	9	1,26	
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	3,4	2,1	1,7	0,46	
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	10	32	7	0,6	
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	3,56	100,46	420,74	96,32	5,53
7.		Хлеб ржано-пшеничный	785	33,82	34,47	107,97	887,22	0,71	12,3	62,8	3,56	100,46	420,74	96,32	5,53	
Итого за обед:			59,13	76,54	170,03	1615,65	0,91	14,98	553,09	7,92	324,06	849,32	169,17	11,01		

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Итого веществ (г/п)			Энергетическая ценность (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				

Средн

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	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54			
3		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0	10	32	7	0,6			
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0,52	208,2	273,5	71,67	5,08			
		Итого за завтрак:	690	12,87	9,42	109,43	578,03	0,56	12,87	49,51	0,52	208,2	273,5	71,67	5,08			

Обед:

1.	1/2021	Окрошка подпарировка (зап. из капусты белокачанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53			
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 584	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			
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.	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	0,52	188,72	532,87	26,9	1,5			
		Итого:	955	26,54	27,23	100,5	764,02	1,18	29,27	46,02	6,14	188,72	532,87	146	6,48			

Итого за день:

№ п/п	№ рецепта по рецептур.	Наименование блюда	Ванна		Лечеб. вещества (г/л)			Энтеритин (кг/мл)		Витаминизация (мг)						Минерализация вещества (мг)					
			(г/л)	Исход.	Желтый	Угнетение	(кг/мл)	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

Ванна:

Челюсти															
Ванна:															
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	10,2
2	256/2021	Мясные котлеты с соусом томатным	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
3	76/2021	Сыр (шуршав)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4	464/2021	Копченый напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	0	0	7	0,6
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	9,57	44,2	13,45	3,9
6		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	3,9
Итого за ванну:			595	28,44	25,91	93,24	730,42	0,6	1,09	167,5	1,69	261,26	362,24	66,47	
			60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	9,47

1.	47/2021	Омлет из курицы (Винегрет омлет)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47						
2.	104/2021	Пшеница с соусом томатным	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.	213/2021	Каши 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.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87						
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5						
7.		Хлеб ржаной-пшеничный	920	29,24	29,43	106,4	812,64	1,1	14,44	44,41	4,97	234,13	480,84	181,33	8,16						
Итого за обед:																					

Всего за день:

№ п/п	№ пункта по сбору	Наименование биоматериала	Вид биоматериала (тип)	Исходные вещества (тип)			Удельная плотность (кг/м³)	Витаминный состав						Минеральный состав (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				
						</													

Исходные данные															
Витамин:		Каши пшеница молотая желтая	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
1.	235/2021	Масло сливочное (пирожки)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0
2.	79/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0,06	0	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	459/2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,38	0	0	0	10	32	7	0,6
4.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,68	2,62	0	0,24	9,57	44,2	13,45	0,75
5.		Итого за витамин:	550	15,51	20,9	92,72	626,09			54,51		191,78	313,13	83,66	3,71

Обед:															
1.	148/2021	Омлет из картофеля (1 ломтик свежего)	60	0,42	0,06	1,14	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	26,59	724,39	0,63	11	57,3	3,8	145,35	311,63	83,83
Итого за обед:			890	26,59	23,25	100,94	724,39	0,63	11	57,3	3,8	145,35	311,63	83,83	4,84

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Бланк				Дополнительно				Элементы (мг)									
			(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Второй прием

Поместитель

Завтрак:		Каши "Архив"	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
1	22/9/2021	Сыр (пюре)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
2	76/2021	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
3	46/4/2021	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
4		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
5		Итого за завтрак	550	17,8	15,6	84,45	555,06	0,58	2,06	168,71	0,25	384,38	371,05	72,81	2,17

Обед:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Угле-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				

Витамин

Заправка:

1.	279/2021	Выпечка 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 витаминов	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 заправку:	540	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.	47/2021	Омлет из поджаренной (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречихой	250/15	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68
3.	ТУ 584	Тщательно вымоченные и маринованные томаты	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91
4.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витаминов	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 ржаной-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:	925	27,4	22,56	139,76	876,64	1,01	8,95	58,9	5,95	181,09	474,74	155,43	4,98
		Всего за день:		52,09	34,75	225,44	1429,04	1,21	20,4	136,9	7,17	446,75	820,64	206,33	10,32

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование сбора	Выход (гр)	Лист неочищенный (гр)			Увлажнитель (экст)	Витаминный (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Исход	Желтый	Увлажнитель		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Средн

Загрузка:

1.	21/3/2021	Каши протертая вилка	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.	459/2021	Чай с лимонным	200/5	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87				
3.	76/2021	Сыр (порционный)	20	4.12	5.52	0	66.2	0.01	0.12	110.2	0.08	148.8	82.4	8	0.2				
4.		Хлеб пшеничный	50	3.94	0.4	26.6	129.4	0.06	0	0	0	10	32	7	0.6				
5.		Хлеб ржаной-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 загрузку:	555	21.33	15.84	88.27	585.43	0.69	1.87	157.72	0.65	320.07	444.59	171.52	6.67				

Обед:

1.	18/2021	Омлетная пудинговая (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.	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 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	Щедрое картофельное	180	4.86	7.2	10.44	126	0.14	4.32	36	0.18	45	88.2	28.8	0.99				
5.	484/2021	Кнели из картофеля 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 ржаной-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	23.57	28.54	80.87	684.62	0.71	21.03	46	5.04	139.11	349.14	104.82	4.9				
		Всего за день:		44.9	44.38	169.14	1270.05	1.4	22.9	203.72	5.69	459.18	793.73	276.34	11.57				

№ п/п	№ рецепта по списку	Наименование блюда	Ванна (г/р)	Изм. рецепта (г/р)			Длитель- ность (кварт)	Витаминиз. (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Безвеш	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		

Череп

Заправка:

1	ТУ 031	Копченый 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	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	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 (Малина)	40	2,22	2,06	12,43	77,23	0,02	0,06	22,98	0,22	22,28	31,91	4,43	0,29				
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 заправку:	565	19,92	22,82	56,59	513,56	0,25	5,66	69,01	0,98	105,43	228,26	54,16	3,04				

оседа

1.	43/2021	Омлетная поджаренная (Сметанно-картофельный с крапчатой капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7				
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.	375/2021	Пюре из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71				
4.	464/2021	Кефирный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07				
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
6.		Хлеб ржанно-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 оседа	825	27,91	19,95	97,92	688,65	0,73	15,65	42	3,65	144,2	336,75	108,13	4,86				

Всего за день:

47,83	42,77	154,51	1202,21	0,98	21,31	111,01	4,63	249,63	565,01	162,29	7,9								
-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пит. вещества (г/п)			Энергетич. (ккал)	Витамин (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		

Итого:

Завтрак:

1.	23/2/2021	Каши питательная 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.	79/2021	Несоленое сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01										
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	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75										
Итого на завтрак:			550	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53										

обед																									
1.	26/2/2021	Омлетная поджаренная (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78										
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 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	Макрорыбные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26										
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87										
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6										
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:			920	27,93	27,75	114,35	829,32	1,04	13,54	47,8	5,6	118,78	363,49	100,87	6,74										

Всего за день:			43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27										
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	-----	--------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 1. Энергетическая ценность по физиологическому состоянию с учетом жировой ткани от 12-18 лет

	Липиды (г)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2 день	46,08	43,30	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09			
3 день	59,13	76,54	170,03	1615,65	0,91	14,98	553,09	7,92	324,06	849,32	169,17	11,01			
4 день	39,41	36,65	209,93	1342,05	1,74	42,14	95,53	6,66	396,92	806,37	217,67	11,56			
5 день	57,68	55,34	199,64	1543,06	1,7	15,53	211,91	6,66	495,39	843,08	247,8	8,55			
6 день	42,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	10,12			
7 день	46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,32			
8 день	52,09	34,75	225,44	1429,04	1,21	30,4	136,9	7,17	446,75	820,64	206,33	11,57			
9 день	44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,27			
10 день	47,83	42,77	154,51	1202,21	0,98	21,31	111,01	4,63	317,33	691	172,54	10,25			
Итого:	43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	415,69	768,61	205,70	10,25			
Среднее значение	47,9	47,06	191,99	1394,06	1,39	19,01	198,71	5	600	600	150	9			
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9			
Выходные %	106,44	102,30	100,25	102,50	198,00	34,31	44,16	707,62	69,28	128,10	137,13	113,83			

Источники: литература:
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.