

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

20 г

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Купросская СОШ»
Носкова С.А.



20 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(весна)

завтрак

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

| № 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 |

Первая неделя

Завтрак: Понедельник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 115/2008 | Каша ячневая молочная | 200/5 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | 0,1 | 0,28 | 0,01 | 0,72 | 117,05 | 191,58 | 42,87 | 0,79 |
| | | вязкая | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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. | | Мучные изделия (пряники шоколадные) | 65 | 7,5 | 6,3 | 69 | 352 | 0,06 | 0,01 | 36,4 | 0 | 11,12 | 39,46 | 13,39 | 0,79 |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак: | 520 | 19,97 | 15,04 | 151,31 | 812,39 | 0,58 | 0,41 | 36,42 | 0,77 | 193,95 | 331,89 | 84,54 | 2,78 |

Завтрак: Вторник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 114/2008 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| | | жидкая | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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. | | Мучные изделия (сдоба выборская) | 75 | 5,85 | 4,58 | 44,1 | 241,2 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0,9 | 16,05 | 59,25 | 22,88 | 1,14 |
| | | Итого за завтрак: | 535 | 14,88 | 11,68 | 117,44 | 637,15 | 0,55 | 4,13 | 0,02 | 1,08 | 71,09 | 229,07 | 67,55 | 3,57 |

Завтрак: Среда

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 132/2008 | Омлет Натуральный с картофелем | 195/60 | 18,71 | 29,87 | 15,44 | 404,6 | 0,12 | 8,89 | 0,13 | 0,95 | 113,74 | 169,79 | 26,64 | 1,63 |
| | | отварным | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 4,27 | 6,43 | 3,3 | 0,72 |
| 3. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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 |
| | | Итого за завтрак: | 505 | 22,67 | 30,34 | 52,9 | 577,44 | 0,53 | 9,09 | 0,13 | 0,95 | 133,33 | 241,58 | 52,97 | 3,47 |

| № 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 |

Завтрак: Четверг

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 2. | 241/2008 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,3 | 160,46 | 0,11 | 6,41 | 0,02 | 0,2 | 34,29 | 73,97 | 24,24 | 0,99 |
| 3. | 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 |
| 4. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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: | 500 | 17,83 | 18,25 | 75,53 | 546,1 | 0,58 | 7,29 | 0,02 | 1,05 | 79,8 | 253,11 | 69,76 | 3,19 |

Завтрак: Пятница

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 102/2008 | Каша "Дружба" | 200/5 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 | 0,06 | 0,29 | 0,01 | 0,14 | 108,89 | 104,48 | 20,59 | 0,88 |
| 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 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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. | 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 |
| 6. | | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,06 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | | Итого за завтрак: | 625 | 20,48 | 20,34 | 107,94 | 704,32 | 0,57 | 15,93 | 0,08 | 0,54 | 479,93 | 416,68 | 84,14 | 6,18 |

Завтрак: Суббота

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 109/2008 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 200/5 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 0,11 | 0,3 | 0,01 | 0,56 | 120,42 | 152,75 | 40,27 | 1,03 |
| 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. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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. | | Мучные изделия (сдоба Выборская) | 75 | 5,1 | 12,84 | 50,63 | 302,44 | 0,08 | 0,17 | 0 | 0 | 20,44 | 51,19 | 18,19 | 0,94 |
| | | Итого за завтрак: | 530 | 15,43 | 22,21 | 116,53 | 694,66 | 0,63 | 4,07 | 0,15 | 0,76 | 177,68 | 291,76 | 94,09 | 3,74 |

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

Вторая неделя

| Завтрак: | | Понедельник | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 112/2008 | Каша пшениная молочная жидкая | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 0,13 | 0,29 | 0,02 | 0,17 | 111,22 | 145 | 35,59 | 2,49 |
| 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 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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. | | Мучные изделия (пряники шоколадные) | 65 | 7,5 | 6,3 | 69 | 352 | 0,06 | 0,01 | 36,4 | 0 | 11,12 | 39,46 | 13,39 | 0,79 |
| | | Итого за завтрак | 520 | 22,23 | 19,08 | 161,44 | 899,07 | 0,63 | 0,62 | 36,44 | 0,19 | 269,38 | 372,16 | 89,03 | 5,06 |

| Завтрак: | | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 141/2008 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 150/30 | 27,68 | 11,47 | 27,57 | 324,22 | 0,08 | 0,6 | 0,09 | 0,57 | 253,65 | 309,96 | 41,79 | 0,86 |
| 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. | | Хлеб пшеничный | 25 | 1,97 | 0,2 | 13,3 | 64,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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. | | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | Итого за завтрак: | 530 | 32,08 | 12,34 | 77,78 | 556,06 | 0,55 | 14,2 | 0,23 | 0,77 | 306,47 | 408,78 | 86,42 | 4,83 |

| Завтрак: | | Среда | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 104/2008 | Каша гречневая вязкая на молоке | 200/5 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | 0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,29 | 152,83 | 188,12 | 37,48 | 2,37 |
| 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. | | 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 |
| 4. | | Мучные изделия (Сдоба с малиной) | 75 | 6,06 | 10,02 | 60,84 | 357,78 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0,9 | 15 | 59,25 | 22,88 | 0,26 |
| 5. | | Итого за завтрак: | 510 | 15,94 | 18,51 | 123,4 | 725,07 | 0,58 | 3,29 | 0,02 | 1,2 | 185,45 | 301,36 | 79,05 | 4,28 |

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

Завтрак: Четверг

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | 114/2008 | Каша рисовая молочная жидкая | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,03 | 1,21 | 0,02 | 0,17 | 31,67 | 94,67 | 16,4 | 0,41 |
| 2. | 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 |
| 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. | | 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 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 16,13 | 13,19 | 99,22 | 585,62 | 0,49 | 1,68 | 0,08 | 1,93 | 309,19 | 307,5 | 65,87 | 3,71 |

Завтрак: Пятница

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | ТУ 030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 2. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 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 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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: | 500 | 21,4 | 17,49 | 95,51 | 628,24 | 0,55 | 0,18 | 0 | 1,64 | 54,92 | 224,57 | 61,68 | 3,07 |

Завтрак: Суббота

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 107/2008 | Каша манная молочная жидкая | 200/5 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0,05 | 0,3 | 0,01 | 0,52 | 112,6 | 96,53 | 15,43 | 0,37 |
| 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. | | 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 |
| | | Итого за завтрак: | 500 | 16,76 | 14,62 | 90,88 | 568,41 | 0,5 | 1,37 | 0,06 | 0,8 | 336,33 | 292,77 | 59,24 | 2,23 |

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню детей от 7-11 лет

| | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | Белки | Жиры | Углевод | (ккал) | B1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 день | 19,97 | 15,04 | 151,31 | 812,39 | 0,58 | 0,41 | 36,42 | 0,77 | 193,95 | 331,89 | 84,54 | 2,78 |
| 2 день | 14,88 | 11,68 | 117,44 | 637,15 | 0,55 | 4,13 | 0,02 | 1,08 | 71,09 | 229,07 | 67,55 | 3,57 |
| 3 день | 22,67 | 30,34 | 52,9 | 577,44 | 0,53 | 9,09 | 0,13 | 0,95 | 133,33 | 241,58 | 52,97 | 3,47 |
| 4 день | 17,83 | 18,25 | 75,53 | 546,1 | 0,58 | 7,29 | 0,02 | 1,05 | 79,8 | 253,11 | 69,76 | 3,19 |
| 5 день | 20,48 | 20,34 | 107,94 | 704,32 | 0,57 | 15,93 | 0,08 | 0,54 | 479,93 | 416,68 | 84,14 | 6,18 |
| 6 день | 15,43 | 22,21 | 116,53 | 694,66 | 0,63 | 4,07 | 0,15 | 0,76 | 177,68 | 291,76 | 94,09 | 3,74 |
| 7 день | 22,23 | 19,08 | 161,44 | 899,07 | 0,63 | 0,62 | 36,44 | 0,19 | 269,38 | 372,16 | 89,03 | 5,06 |
| 8 день | 32,08 | 12,34 | 77,78 | 556,06 | 0,55 | 14,2 | 0,23 | 0,77 | 306,47 | 408,78 | 86,42 | 4,83 |
| 9 день | 15,94 | 18,51 | 123,4 | 725,07 | 0,58 | 3,29 | 0,02 | 1,2 | 185,45 | 301,36 | 79,05 | 4,28 |
| 10 день | 16,13 | 13,19 | 99,22 | 585,62 | 0,49 | 1,68 | 0,08 | 1,93 | 309,19 | 307,5 | 65,87 | 3,71 |
| 11 день | 21,4 | 17,49 | 95,51 | 628,24 | 0,55 | 0,18 | 0 | 1,64 | 54,92 | 224,57 | 61,68 | 3,07 |
| 12 день | 16,76 | 14,62 | 90,88 | 568,41 | 0,5 | 1,37 | 0,06 | 0,8 | 336,33 | 292,77 | 59,24 | 2,23 |
| Итого | 235,8 | 213,09 | 1269,9 | 7934,5 | 6,74 | 62,26 | 73,65 | 11,68 | 2597,5 | 3671,2 | 894,3 | 46,11 |
| Среднедневное | 19,65 | 17,76 | 105,82 | 661,21 | 0,56 | 5,19 | 6,14 | 0,97 | 216,46 | 305,94 | 74,53 | 3,84 |
| Норма 20% | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 | 0,3 | 15 | 2,8 | 2,5 | 275 | 412,5 | 62,5 | 3 |
| Выполнение % | 102,08 | 89,911 | 126,36 | 112,55 | 187,22 | 34,59 | 219,2 | 38,93 | 78,713 | 74,166 | 119,2 | 128,1 |

Используемая литература:

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

УТВЕРЖДАЮ :
И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

2023 г

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Купросская СОШ»
Носкова С.А.



20 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(весна)
Обед

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|---------|-----------|----|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углевод | (ккал) | B1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Понедельник

Первая неделя

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 247/2008 | Овощная подгарнировка (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 | 200 | 4,98 | 6,57 | 14,71 | 136,78 | 0,12 | 6,24 | 1,17 | 1,23 | 45 | 110,33 | 33,2 | 1,14 |
| 3. | ТУ 031 | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,14 | 0,03 | 0,48 | 28,12 | 89,25 | 13,8 | 0,91 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 790 | 27,88 | 25,06 | 112,97 | 792,29 | 0,7 | 12,33 | 1,2 | 2,77 | 128,63 | 355,04 | 108,21 | 6,08 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|---------|-----------|----|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углевод | (ккал) | B1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Вторник

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. | 37/2008 | Борщ с капустой и картофелем | 200/5 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 0,03 | 8,54 | 0,01 | 2,04 | 38,26 | 41,42 | 31,7 | 0,84 |
| 3. | ТУ030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 4. | 241/2008 | Картофельное пюре / капуста тушеная | 100/50 | 3,44 | 5,66 | 22,26 | 150,55 | 0,09 | 28,05 | 0,01 | 0,23 | 53,35 | 72,63 | 28,64 | 1,14 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 790 | 24,21 | 29,52 | 100,89 | 766,16 | 0,68 | 40,86 | 0,03 | 5,02 | 219,31 | 387,93 | 144,78 | 5,21 |

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

Среда

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. | 42/2008 | Рассольник Ленинградский | 200/5 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 0,08 | 13,42 | 0,02 | 1,94 | 22,16 | 52,6 | 26,04 | 0,82 |
| 3. | ТУ 584 | Котлеты рыбные с соусом томатным | 100 | 9,9 | 6,7 | 6,4 | 130,9 | 0,12 | 0,32 | 0,02 | 0,76 | 52,75 | 236,59 | 37,23 | 1,1 |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0,29 | 3,32 | 39,71 | 10,11 | 0,53 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 790 | 26,8 | 28,33 | 146,78 | 875,05 | 0,71 | 20,66 | 0,17 | 4,38 | 111,9 | 446,81 | 116,02 | 4,48 |

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

Четверг

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. | 45/2008 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 0,13 | 2,5 | 0,01 | 0,17 | 22,74 | 55,22 | 21,28 | 1,39 |
| 3. | 210/2008 | Курица в соусе с томатом | 100 | 28,75 | 34,68 | 4,53 | 445,24 | 0,06 | 1,66 | 0,05 | 0,92 | 25,18 | 156,25 | 23,56 | 1,78 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,4 | 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 |
| | | Итого за обед: | 785 | 42,83 | 49,84 | 106,5 | 1050,47 | 0,73 | 5,64 | 0,12 | 4,8 | 96,8 | 370,55 | 107,84 | 6,7 |

| № | № рецепт. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----|-----------|-------------------|---------------|--------------------|------|---------|-----------|----|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углевод | (ккал) | B1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| п/п | по сборн. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Понедельник

Вторая неделя

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 247/2008 | Овощная подгарнировка (огурцы соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
| 2. | 44/2008 | Суп из овощей | 200/5 | 1,54 | 4,69 | 10,07 | 92,19 | 0,05 | 4,26 | 0,02 | 0,18 | 23,27 | 36,6 | 18,88 | 0,54 |
| 3. | ТУ 031 | Тефтели из мяса птицы с соусом томатным | 100 | 10,93 | 14,98 | 7,61 | 209,33 | 0,05 | 0,82 | 0,03 | 0,5 | 25,92 | 87,04 | 13,24 | 1,01 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 790 | 25,64 | 25,7 | 122,13 | 825,51 | 0,63 | 8,13 | 0,05 | 1,73 | 97,33 | 269,31 | 88,09 | 4,78 |

| № | № рецепт. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----|-----------|-------------------|---------------|--------------------|------|---------|-----------|----|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углевод | (ккал) | B1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| п/п | по сборн. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Вторник

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 7/2008 | Овощная подгарнировка (салат из квашеной капусты с луком) | 60 | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,19 | 18,59 | 8,62 | 0,34 |
| 2. | 53/2008 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 0,04 | 0,36 | 0,02 | 0,31 | 143,52 | 110,52 | 19,18 | 0,37 |
| 3. | ТУ030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0,29 | 3,32 | 39,71 | 10,11 | 0,53 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,4 | 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 |
| | | Итого за обед: | 785 | 27,04 | 29,6 | 118,66 | 861,91 | 0,58 | 12,09 | 0,02 | 3,95 | 224,9 | 373,8 | 95,11 | 4,38 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|-----------|----|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводв | (ккал) | B1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Среда

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. | 233/2008 | Овощная поджаренная (икра свекольная) | 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. | 47/2008 | Суп картоф. с макаронными изделиями | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 0,06 | 4,07 | 0,01 | 0,32 | 16,62 | 43,35 | 17,5 | 0,74 |
| 3. | 214/2008 | Рагу из птицы | 200 | 17,58 | 22,39 | 20,8 | 352,66 | 0,16 | 21,22 | 0,06 | 3,63 | 71,36 | 228,63 | 51,75 | 0,03 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 735 | 28,41 | 31,49 | 102,45 | 801,9 | 0,72 | 29,43 | 0,08 | 6,05 | 188,15 | 433,8 | 132,4 | 3,07 |

| № п/п | № рецепт. по сборн. | Наименование блюд | Выход (гр) | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------|------------------------|-------------------|---------------|--------------------|------|----------|-----------|----|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводв | (ккал) | B1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

Четверг

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 31/2008 | Овощная поджаренная (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 | 200/5 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | 0,03 | 8,54 | 0,01 | 2,04 | 38,26 | 41,42 | 31,7 | 0,84 |
| 3. | ТУ030 | Котлеты из говядины с соусом томатным | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 0,06 | 0,13 | 0 | 0,65 | 27,53 | 112,06 | 21,29 | 0,93 |
| 4. | 219/2008 | Каша гречневая вязкая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,21 | 0,2 | 0 | 0,48 | 38,64 | 202,76 | 52,94 | 4,49 |
| 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 | 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 |
| | | Итого за обед: | 790 | 28,72 | 29,98 | 119,56 | 873,19 | 0,81 | 19,19 | 0,28 | 4,76 | 158,92 | 496,61 | 161,17 | 8,84 |

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

Пятница

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 | 200/5 | 4,02 | 9,04 | 25,9 | 119,68 | 0,08 | 13,42 | 0,02 | 1,94 | 22,16 | 52,6 | 26,04 | 0,82 |
| 3. | 163/2008 | Рыба (филе) отварная с соусом томатным | 90 | 11,07 | 4,32 | 0,39 | 90,09 | 0,05 | 0,26 | 0,01 | 0,97 | 17,11 | 126,89 | 17,91 | 0,44 |
| 4. | 224/2008 | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,03 | 0,2 | 0 | 0,29 | 3,32 | 39,71 | 10,11 | 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 | 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 |
| | | Итого за обед: | 785 | 25,62 | 25,21 | 125,59 | 763,03 | 0,62 | 18,19 | 0,09 | 5,93 | 83,86 | 334,52 | 101,64 | 4,58 |

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

Суббота

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. | 45/2008 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | 0,13 | 2,5 | 0,01 | 0,17 | 22,74 | 55,22 | 21,28 | 1,39 |
| 3. | ТУ 031 | Котлеты из мяса птицы с соусом томатным | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,14 | 0,03 | 0,48 | 28,12 | 89,25 | 13,8 | 0,91 |
| 4. | 227/2008 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,08 | 0,05 | 0 | 0,99 | 11,39 | 47,15 | 17,36 | 0,92 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,4 | 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 |
| | | Итого за обед: | 780 | 31,96 | 28,43 | 104,92 | 807,96 | 0,72 | 2,71 | 0,07 | 2 | 98,54 | 320,48 | 90,51 | 5,94 |

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с поджаривкой детей от 7-11 лет

1 день
 2 день
 3 день
 4 день
 5 день
 6 день
 7 день
 8 день
 9 день
 10 день
 11 день
 12 день
 Итого
 Среднедневное
 Норма 30%

 Выполнение %

| Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--------|----------|-----------|--------|---------------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
| Белки | Жиры | Углевода | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 27,88 | 25,06 | 112,97 | 792,29 | 0,7 | 12,33 | 1,2 | 2,77 | 128,63 | 355,04 | 108,21 | 6,08 |
| 24,21 | 29,52 | 100,89 | 766,16 | 0,68 | 40,86 | 0,03 | 5,02 | 219,31 | 387,93 | 144,78 | 5,21 |
| 26,8 | 28,33 | 146,78 | 875,05 | 0,71 | 20,66 | 0,17 | 4,38 | 111,9 | 446,81 | 116,02 | 4,48 |
| 42,83 | 49,84 | 106,5 | 1050,47 | 0,73 | 5,64 | 0,12 | 4,8 | 96,8 | 370,55 | 107,84 | 6,7 |
| 30,55 | 29,74 | 126,52 | 899,28 | 0,74 | 15,65 | 0,01 | 4,12 | 148,54 | 450,62 | 129,13 | 7,71 |
| 48,88 | 53,64 | 96,83 | 1093,94 | 0,64 | 5,56 | 0,23 | 2,04 | 143,04 | 491,86 | 111,32 | 6,73 |
| 25,64 | 25,7 | 122,13 | 825,51 | 0,63 | 8,13 | 0,05 | 1,73 | 97,33 | 269,31 | 88,09 | 4,78 |
| 27,04 | 29,6 | 118,66 | 861,91 | 0,58 | 12,09 | 0,02 | 3,95 | 224,9 | 373,8 | 95,11 | 4,38 |
| 28,41 | 31,49 | 102,45 | 801,9 | 0,72 | 29,43 | 0,08 | 6,05 | 188,15 | 433,8 | 132,4 | 3,07 |
| 28,72 | 29,98 | 119,56 | 873,19 | 0,81 | 19,19 | 0,28 | 4,76 | 158,92 | 496,61 | 161,17 | 8,84 |
| 25,62 | 25,21 | 125,59 | 763,03 | 0,62 | 18,19 | 0,09 | 5,93 | 83,86 | 334,52 | 101,64 | 4,58 |
| 31,96 | 28,43 | 104,92 | 807,96 | 0,72 | 2,71 | 0,07 | 2 | 98,54 | 320,48 | 90,51 | 5,94 |
| 368,54 | 386,54 | 1383,8 | 10410,7 | 8,28 | 190,44 | 2,35 | 47,55 | 1699,92 | 4731,33 | 1386,2 | 68,5 |
| 30,71 | 32,21 | 115,32 | 867,56 | 0,69 | 15,87 | 0,20 | 3,96 | 141,66 | 394,28 | 115,52 | 5,71 |
| 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 | 0,36 | 18 | 0,21 | 3 | 330 | 495 | 75 | 3,6 |
| 132,95 | 135,91 | 114,74 | 123,06 | 191,67 | 88,17 | 93,25 | 132,08 | 42,93 | 79,65 | 154,02 | 158,56 |

Используемая литература:

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

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

20 23 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Купросская СОШ»
Носкова С.А.



« » 20 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 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 |

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|-------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 115/2008 | Каша ячневая молочная вязкая | 250/5 | 8,99 | 8,3 | 49,18 | 329,47 | 0,12 | 0,35 | 0,01 | 0,9 | 145,6 | 238,31 | 53,33 | 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 | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 42,32 | 19,16 | 0,74 |
| 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. | | Мучные изделия (пряники шоколадные) | 65 | 7,5 | 6,3 | 69 | 352 | 0,06 | 0,01 | 36,4 | 0 | 11,12 | 39,46 | 13,39 | 0,79 |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак: | 595 | 23,7 | 16,87 | 174,25 | 959,69 | 0,63 | 0,48 | 36,42 | 0,95 | 228,25 | 399,78 | 104,58 | 3,34 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 247/2008 | Овощная подгарнировка (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. | 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 |
| | | Итого за обед: | 890 | 32,42 | 30,24 | 125,21 | 905,92 | 0,75 | 13,92 | 0,25 | 3,38 | 147,77 | 409,89 | 122,74 | 6,72 |
| | | Всего за день: | | 56,12 | 47,11 | 299,46 | 1865,61 | 1,38 | 14,4 | 36,67 | 4,33 | 376,02 | 809,67 | 227,32 | 10,06 |

| № 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 |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|----------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 114/2008 | Каша рисовая молочная | 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. | | жидкая | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | | 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 |
| 6. | | Мучные изделия (сдоба выборская) | 75 | 5,85 | 4,58 | 44,1 | 241,2 | 0,11 | 0,02 | 0 | 0,9 | 16,05 | 59,25 | 22,88 | 1,14 |
| | | Итого за завтрак: | 610 | 18,1 | 13,49 | 138,69 | 753,1 | 0,59 | 4,43 | 0,02 | 1,12 | 84,56 | 273,32 | 81,13 | 4,04 |

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. | 37/2008 | Борщ с капустой и картофелем | 250/5 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,04 | 10,68 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 3. | ТУ030 | Котлеты из говядины | 120 | 12,82 | 14,06 | 6,89 | 212,1 | 0,07 | 0,16 | 0 | 0,78 | 33,04 | 134,47 | 25,55 | 1,12 |
| | | с соусом томатным | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | 241/2008 | Картофельное пюре / капуста тушеная | 130/50 | 4,08 | 6,87 | 26,92 | 182,64 | 0,11 | 29,31 | 0,01 | 0,27 | 60,21 | 87,42 | 33,49 | 1,34 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 890 | 27,37 | 34,4 | 108,86 | 855,82 | 0,72 | 44,29 | 0,03 | 5,7 | 241,24 | 435,48 | 161,81 | 5,81 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Всего за день: | | 45,47 | 47,89 | 247,55 | 1608,92 | 1,31 | 48,72 | 0,05 | 6,82 | 325,8 | 708,8 | 242,94 | 9,85 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|

| № 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 |

Среда

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 132/2008 | Омлет Натуральный с картофелем отварным | 215/65 | 20,95 | 33,34 | 16,02 | 447,11 | 0,08 | 8,96 | 0,15 | 1,06 | 127,64 | 187,58 | 28,57 | 1,78 |
| 3. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,2 | 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 | 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 |
| | | Итого за завтрак: | 555 | 26,88 | 34,01 | 66,78 | 684,65 | 0,52 | 9,16 | 0,15 | 1,06 | 152,98 | 280,53 | 64,48 | 3,99 |

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. | 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 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 | 283,39 | 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. | 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 |
| | | Итого: | 890 | 30,56 | 32,94 | 162,59 | 976,19 | 0,76 | 24,11 | 0,17 | 5,06 | 128,65 | 514,7 | 132 | 5,01 |
| | | Всего за день: | | 57,44 | 66,95 | 229,37 | 1660,84 | 1,28 | 33,27 | 0,32 | 6,12 | 281,63 | 795,23 | 196,48 | 9 |

| № 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. | 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. | 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 |
| 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 |
| | | Итого за завтрак: | 575 | 22,57 | 22 | 94,63 | 678,24 | 0,64 | 8,6 | 0,02 | 1,21 | 97,92 | 311,47 | 88,45 | 3,95 |

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. | 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 томатом | 100 | 28,75 | 34,68 | 4,53 | 445,24 | 0,06 | 1,66 | 0,05 | 0,92 | 25,18 | 156,25 | 23,56 | 1,78 |
| 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 | 0,2 | 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 |
| | | Итого за обед: | 865 | 44,4 | 51,67 | 116,28 | 1112,44 | 0,77 | 6,45 | 0,12 | 5,04 | 104,76 | 393,81 | 116,63 | 7,23 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Всего за день: | | 66,97 | 73,67 | 210,91 | 1790,68 | 1,41 | 15,05 | 0,14 | 6,25 | 202,68 | 705,28 | 205,08 | 11,18 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| № 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 |

Пятница

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. | 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 | 5,75 | 21,16 | 9,58 | 0,37 |
| 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. | 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 |
| 6. | | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,06 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | | Итого за завтрак: | 675 | 22,08 | 22,37 | 116,5 | 763,13 | 0,58 | 16 | 0,08 | 0,57 | 506,49 | 442,16 | 89,16 | 6,39 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 7/2008 | Овощная подгарнировка (салат из квашеной капусты с луком) | 60 | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,19 | 18,59 | 8,62 | 0,34 |
| 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 | Фрикадельки из говядины с соусом томатным | 120 | 15,16 | 16,37 | 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. | 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 |
| | | Итого за обед: | 900 | 35,41 | 34,56 | 139,96 | 1015,5 | 0,8 | 16,51 | 0,01 | 4,38 | 171,05 | 521,95 | 147,33 | 8,87 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Всего за день: | | 57,49 | 56,93 | 256,46 | 1778,62 | 1,38 | 32,51 | 0,09 | 4,95 | 677,54 | 964,11 | 236,49 | 15,26 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| № 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 |

Суббота

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 109/2008 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 250/5 | 7,87 | 11,07 | 31,71 | 257,96 | 0,14 | 0,37 | 0,01 | 0,7 | 149,79 | 190,01 | 50,09 | 1,28 |
| 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. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 42,32 | 19,16 | 0,74 |
| 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. | | Мучные изделия (сдоба выборская) | 75 | 5,1 | 12,84 | 50,63 | 302,44 | 0,08 | 0,17 | 0 | 0 | 20,44 | 51,19 | 18,19 | 0,94 |
| | | Итого за завтрак: | 605 | 18,94 | 24,58 | 136,05 | 809,94 | 0,69 | 4,14 | 0,15 | 0,9 | 212,8 | 350,18 | 113,49 | 4,36 |

Обед:

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. | 63/2008 | Щи из свежей капусты с картоф. | 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. | 211/2008 | Плов из отварной птицы | 220 | 38,97 | 47,49 | 43 | 782,67 | 0,16 | 4,69 | 0,09 | 1,74 | 52,39 | 363,91 | 51,66 | 3,6 |
| 4. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,4 | 3,3 | 0,72 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 805 | 54,61 | 61,39 | 104,82 | 1222,2 | 0,67 | 19,07 | 0,27 | 2,32 | 165,55 | 553,66 | 125,53 | 7,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Всего за день: | | 73,55 | 85,97 | 240,87 | 2032,18 | 1,36 | 23,21 | 0,42 | 3,22 | 378,35 | 903,84 | 239,02 | 11,8 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

| № 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 |

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 112/2008 | Каша пшенинная 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. | 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 | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 42,32 | 19,16 | 0,74 |
| 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. | | Мучные изделия (пряники шоколадные) | 65 | 7,5 | 6,3 | 69 | 352 | 0,06 | 0,01 | 36,4 | 0 | 11,12 | 39,46 | 13,39 | 0,79 |
| | | Итого за завтрак | 595 | 25,67 | 21,05 | 183,1 | 1019,17 | 0,69 | 0,69 | 36,44 | 0,23 | 302,26 | 428,69 | 107,29 | 6,04 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 1. | 247/2008 | Овощная подгарнировка (огурцы соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | 0,01 | 3 | 0 | 0,06 | 15 | 12 | 6 | 0,72 |
| 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 031 | Тефтели из мяса птицы с соусом томатным | 120 | 13,12 | 17,98 | 9,13 | 251,2 | 0,06 | 0,98 | 0,04 | 0,6 | 31,1 | 104,45 | 15,89 | 1,21 |
| 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 | 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 |
| | | Итого за обед: | 890 | 29,32 | 30,92 | 133,23 | 932,64 | 0,66 | 9,35 | 0,07 | 2,08 | 110,6 | 305,29 | 98,93 | 5,29 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Всего за день: | | 54,99 | 51,97 | 316,33 | 1951,81 | 1,35 | 10,04 | 36,51 | 2,31 | 412,86 | 733,98 | 206,22 | 11,33 |
|--|--|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| № 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 |

Вторник

Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 141/2008 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 200/50 | 38,45 | 15,93 | 38,29 | 318,72 | 0,11 | 0,8 | 0,12 | 0,79 | 352,29 | 430,5 | 59,2 | 1,2 |
| 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. | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 42,32 | 19,16 | 0,74 |
| 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. | | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | | Итого за завтрак: | 625 | 44,82 | 17 | 101,8 | 615,26 | 0,61 | 14,4 | 0,26 | 0,99 | 410,86 | 550,48 | 113,41 | 5,54 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. | 7/2008 | Овощная поджаренная (салат из квашеной капусты с луком) | 60 | 0,96 | 6 | 2,15 | 66,36 | 0,01 | 11,38 | 0 | 2,7 | 25,19 | 18,59 | 8,62 | 0,34 |
| 2. | 53/2008 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,1 | 0,05 | 0,45 | 0,02 | 0,39 | 179,4 | 138,15 | 23,98 | 0,46 |
| 3. | ТУ030 | 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 | 0,63 |
| 5. | 300/2008 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 4,27 | 6,4 | 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 |
| | | Итого: | 885 | 31,35 | 34,48 | 132,79 | 981,32 | 0,61 | 12,24 | 0,02 | 4,21 | 266,95 | 431,78 | 106,19 | 4,76 |
| | | Всего за день: | | 76,17 | 51,48 | 234,59 | 1596,58 | 1,22 | 26,64 | 0,28 | 5,2 | 677,81 | 982,26 | 219,6 | 10,3 |

| № 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 |

Среда

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. | 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. | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,94 | 0,4 | 26,6 | 129,4 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 42,32 | 19,16 | 0,74 |
| 4. | | Мучные изделия (Сдоба с малиной) | 75 | 6,06 | 10,02 | 60,84 | 357,78 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0,9 | 15 | 59,25 | 22,88 | 0,26 |
| | | Итого за завтрак: | 585 | 19,95 | 20,64 | 146,45 | 855,01 | 0,29 | 3,38 | 0,02 | 1,27 | 224,66 | 345,36 | 93,9 | 4,85 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 233/2008 | Овощная поджаренная (икра свекольная) | 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. | 47/2008 | Суп картоф. 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. | 214/2008 | Рагу из птицы | 220 | 19,33 | 24,63 | 22,88 | 387,3 | 0,18 | 23,35 | 0,06 | 4 | 78,5 | 251,49 | 56,92 | 2,78 |
| 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 |
| | | Итого за обед: | 810 | 30,73 | 34,3 | 108,88 | 861,36 | 0,76 | 32,58 | 0,08 | 6,5 | 199,45 | 467,5 | 141,95 | 6,01 |
| | | Всего за день: | | 50,68 | 54,94 | 255,33 | 1716,37 | 1,05 | 35,96 | 0,1 | 7,77 | 424,11 | 812,86 | 235,85 | 10,86 |

| № 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. | 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. | 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 |
| 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. | | 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 |
| | | Итого за завтрак : | 550 | 17,38 | 14,8 | 107,17 | 636,87 | 0,5 | 1,98 | 0,08 | 1,97 | 316,91 | 330,59 | 69,87 | 3,81 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | 31 /2008 | Овощная поджаренная (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 | 10,68 | 0,01 | 2,55 | 47,82 | 51,77 | 39,62 | 1,05 |
| 3. | ТУ030 | 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. | 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 | 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 |
| | | Итого за обед | 890 | 32,99 | 34,74 | 131,87 | 983,52 | 0,87 | 21,39 | 0,28 | 5,5 | 181,72 | 569,92 | 183,93 | 10,13 |
| | | Всего за день: | | 50,37 | 49,54 | 239,04 | 1620,39 | 1,37 | 23,37 | 0,36 | 7,47 | 498,63 | 900,51 | 253,8 | 13,94 |

| № 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 |

Пятница

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. | 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 |
| Итого за завтрак: | | | 575 | 26,61 | 21,08 | 117,02 | 770,5 | 0,6 | 0,21 | 0 | 1,97 | 68,45 | 277,56 | 78,99 | 3,81 |

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. | 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 | 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 |
| Итого за обед: | | | 885 | 29,86 | 29,44 | 140,2 | 858,01 | 0,66 | 21,64 | 0,09 | 6,68 | 93,85 | 383,81 | 114,15 | 4,99 |
| Всего за день: | | | | 56,47 | 50,52 | 257,22 | 1628,51 | 1,26 | 21,85 | 0,09 | 8,65 | 162,3 | 661,37 | 193,14 | 8,8 |

| № 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 |

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. | 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. | | 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 |
| | | Итого за завтрак: | 550 | 18,27 | 16,58 | 98,46 | 622,56 | 0,51 | 1,44 | 0,06 | 0,93 | 363,79 | 316,31 | 63 | 2,32 |

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. | 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 | 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 | 6,4 | 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 |
| | | Итого за обед: | 880 | 35,73 | 32,75 | 116,2 | 907,15 | 0,77 | 3,37 | 0,08 | 2,34 | 112,12 | 361,56 | 102,06 | 6,65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|-----------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Всего за день: | | 54 | 49,33 | 214,66 | 1529,71 | 1,28 | 4,81 | 0,14 | 3,27 | 475,91 | 677,87 | 165,06 | 8,97 |
|--|--|-----------------------|--|-----------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

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

| | Пищ. вещества (гр) | | | Эн.цен-ть (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------|--------------------|--------|----------|---------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|--------|
| | Белки | Жиры | Углеводи | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 день | 56,12 | 47,11 | 299,46 | 1865,61 | 1,38 | 14,4 | 36,67 | 4,33 | 376 | 809,67 | 227,32 | 10,06 |
| 2 день | 45,47 | 47,89 | 247,55 | 1608,92 | 1,31 | 48,72 | 0,05 | 6,82 | 325,8 | 708,8 | 242,94 | 9,85 |
| 3 день | 57,44 | 66,95 | 229,37 | 1660,84 | 1,28 | 33,27 | 0,32 | 6,12 | 281,6 | 795,23 | 196,48 | 9 |
| 4 день | 66,97 | 73,67 | 210,91 | 1790,68 | 1,41 | 15,05 | 0,14 | 6,25 | 202,7 | 705,28 | 205,08 | 11,18 |
| 5 день | 57,49 | 56,93 | 256,46 | 1778,6 | 1,38 | 32,51 | 0,09 | 4,95 | 677,5 | 964,11 | 236,49 | 15,26 |
| 6 день | 73,55 | 85,97 | 240,87 | 2032,18 | 1,36 | 23,21 | 0,42 | 3,22 | 378,4 | 903,84 | 239,02 | 11,8 |
| 7 день | 54,99 | 51,97 | 316,33 | 1951,81 | 1,35 | 10,04 | 36,51 | 2,31 | 412,9 | 733,98 | 206,22 | 11,33 |
| 8 день | 76,17 | 51,48 | 234,59 | 1596,58 | 1,22 | 26,64 | 0,28 | 5,2 | 677,8 | 982,26 | 219,6 | 10,3 |
| 9 день | 50,68 | 54,94 | 255,33 | 1716,4 | 1,05 | 35,96 | 0,1 | 7,77 | 424,1 | 812,86 | 235,85 | 10,68 |
| 10 день | 50,37 | 49,54 | 239,04 | 1620,39 | 1,37 | 23,37 | 0,36 | 7,47 | 496,6 | 900,51 | 253,8 | 13,94 |
| 11 день | 56,47 | 50,52 | 257,22 | 1628,51 | 1,26 | 21,85 | 0,09 | 8,65 | 162,3 | 661,37 | 193,14 | 8,8 |
| 12 день | 54 | 49,33 | 214,66 | 1529,71 | 1,28 | 4,81 | 0,14 | 3,27 | 475,9 | 677,87 | 165,06 | 8,97 |
| Итого: | 699,72 | 686,3 | 3001,8 | 20780,2 | 15,65 | 289,83 | 75,17 | 66,36 | 4892 | 9655,78 | 2621 | 131,17 |
| Среднедневное | 58,31 | 57,19 | 250,15 | 1731,69 | 1,30 | 24,15 | 6,26 | 5,53 | 407,64 | 804,65 | 218,42 | 10,93 |
| норма 50 | 45 | 46 | 191,5 | 1356 | 0,7 | 35 | 0,45 | 6 | 600 | 900 | 150 | 8,5 |
| Выполнение % | 129,58 | 124,33 | 130,63 | 127,71 | 186,31 | 69,01 | 1392,04 | 92,17 | 67,94 | 89,41 | 145,61 | 128,60 |

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.