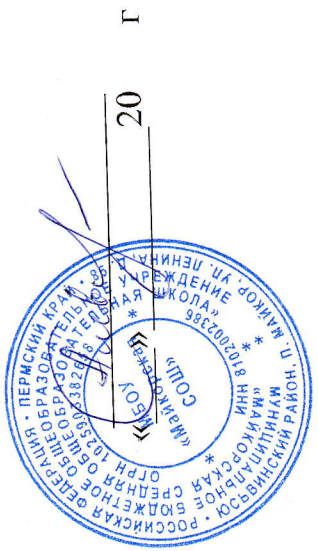


УТВЕРЖДАЮ :  
ИП Петрова И.А.

И.А.Петрова  
« 20 » 20 \_\_\_\_\_ Г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МБОУ «Майкорской СОШ»  
Алевская С.А.



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

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет  
в государственных образовательных учреждениях

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

**Первая неделя**

**Понедельник**

**Завтрак:**

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Булочные изделия (Булочка с абрикосом)	75	5,61	14,21	46,91	180,3	0,11	0,26	0,03	0,78	17,91	58,28	20,69	1,14
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>19,99</b>	<b>30,14</b>	<b>118,12</b>	<b>668,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,21</b>	<b>0,11</b>	<b>1,12</b>	<b>312,76</b>	<b>335,53</b>	<b>59,84</b>	<b>2,25</b>

**Обед**

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы свежие)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>28,91</b>	<b>25,95</b>	<b>119,08</b>	<b>826,95</b>	<b>0,83</b>	<b>38,43</b>	<b>0,11</b>	<b>2,68</b>	<b>138,17</b>	<b>393,65</b>	<b>133,9</b>	<b>7,64</b>

		<b>Итого за день:</b>		<b>48,9</b>	<b>56,09</b>	<b>237,2</b>	<b>1495,45</b>	<b>1,03</b>	<b>40,64</b>	<b>0,22</b>	<b>3,8</b>	<b>450,93</b>	<b>729,18</b>	<b>193,74</b>	<b>9,89</b>
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)				Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			4	5	Жиры		Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
					Белки	Жиры													А	С	Е

**Вторник**

**Завтрак:**

1.	141/2008	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	30,76	12,75	30,63	360,24	0,08	0,64	0,09	0,63	281,83	344,4	46,43	0,96		
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03		
3.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
4.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3		
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>595</b>	<b>33,55</b>	<b>24,36</b>	<b>74,09</b>	<b>656,06</b>	<b>0,16</b>	<b>18,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,79</b>	<b>322,18</b>	<b>389,54</b>	<b>69,12</b>	<b>5,49</b>		

**Обед:**

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34	1,5		
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05		
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	0,02	0,91	63,3	283,91	44,68	1,32		
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19		
5.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74		
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
<b>Итого за обед:</b>			<b>890</b>	<b>24,63</b>	<b>22,84</b>	<b>110,83</b>	<b>757,33</b>	<b>0,83</b>	<b>54,68</b>	<b>0,11</b>	<b>4,59</b>	<b>213</b>	<b>580,68</b>	<b>181,2</b>	<b>6,7</b>		

**Всего за день:**

				58,18	47,2	184,92	1413,39	0,99	73,64	0,2	5,38	535,18	970,22	250,32	12,19		
--	--	--	--	-------	------	--------	---------	------	-------	-----	------	--------	--------	--------	-------	--	--



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

**Среды**

**Завтрак:**

1.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
2.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
3.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
4.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>32,66</b>	<b>28,66</b>	<b>106,27</b>	<b>811,21</b>	<b>0,58</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>2,13</b>	<b>73,57</b>	<b>259,81</b>	<b>56,5</b>	<b>3,85</b>

**Обед:**

1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	12,82	11,96	6,4	184,55	0,05	0,06	0	0,5	7,91	88,97	17,39	0,77
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>36,66</b>	<b>37,51</b>	<b>141,14</b>	<b>1051,88</b>	<b>0,93</b>	<b>13,34</b>	<b>0,31</b>	<b>7,17</b>	<b>159,9</b>	<b>598,18</b>	<b>176,47</b>	<b>10,62</b>

**Итого за день:**

				69,32	66,17	247,41	1863,09	1,51	13,62	0,38	9,3	233,47	857,99	232,97	14,47
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-----	--------	--------	--------	-------

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

**Четверг**

Завтрак:	
1	115/2008 Каша ячневая молочная вязкая
2	282/2008 Компот из свежих яблок
3	Булочные изделия (Плюшка "Московская")
4	Хлеб пшеничный
<b>Итого за завтрак:</b>	
	555 16,97 19,45 119,02 720,42 0,24 3,95 0,24 2,15 191,6 330,77 78,43 2,68

**Обед:**

1.	32/2008 Овощная поджаренная (Салат картофельный с огурцами солеными)	100	1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98
2.	63/2008 Щи из св. капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	ТУ 031 Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	224/2008 Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
5.	283/2008 Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
<b>Итого за обед:</b>		890	27,94	33,3	147,28	1006,94	0,68	27,47	0,41	7,45	224,42	371,87	125,22	6,9
<b>Всего за день:</b>			44,91	52,75	266,3	1727,36	0,92	31,42	0,65	9,6	416,02	702,64	203,65	9,58

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

### Пятица

Завтрак:		Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	112/2008	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
2	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3	366/2008	Сыр (порцирами)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>16,71</b>	<b>16,01</b>	<b>94,81</b>	<b>598,7</b>	<b>0,63</b>	<b>15,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>381,19</b>	<b>371,5</b>	<b>88,02</b>	<b>8,39</b>

### Обед:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. капусты)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,64	17,24	0,58				
2.	42/2008	Расольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03				
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15				
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1				
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08				
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>32,52</b>	<b>39,04</b>	<b>143,05</b>	<b>963,25</b>	<b>0,75</b>	<b>45,83</b>	<b>0,03</b>	<b>8,96</b>	<b>191,45</b>	<b>410,44</b>	<b>134,03</b>	<b>5,43</b>				
		<b>Всего за день:</b>		<b>49,23</b>	<b>55,05</b>	<b>237,86</b>	<b>1561,95</b>	<b>1,38</b>	<b>61,53</b>	<b>0,1</b>	<b>9,25</b>	<b>572,64</b>	<b>781,94</b>	<b>222,05</b>	<b>13,82</b>				



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

Суббота

№ п/п	Дата	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энцен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1.	10/4/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95
2.	366/2008	Сыр (поршиями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,69</b>	<b>16,78</b>	<b>111,44</b>	<b>684,1</b>	<b>0,62</b>	<b>0,78</b>	<b>0,07</b>	<b>0,44</b>	<b>411,86</b>	<b>428,52</b>	<b>89,23</b>	<b>4,76</b>

обед

№ п/п	Дата	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энцен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
2.	47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07
4.	222/2008	Каша пшеничная вязкая	180	7,88	7,7	46,96	289,39	0,2	0,25	0,02	0,31	20,52	161,96	57,37	4,84
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>35,3</b>	<b>33,85</b>	<b>128,56</b>	<b>965,78</b>	<b>0,79</b>	<b>6,51</b>	<b>0,09</b>	<b>1,6</b>	<b>104,37</b>	<b>434,72</b>	<b>132,04</b>	<b>9,56</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>56,99</b>	<b>50,63</b>	<b>240</b>	<b>1649,88</b>	<b>1,41</b>	<b>7,29</b>	<b>0,16</b>	<b>2,04</b>	<b>516,23</b>	<b>863,24</b>	<b>221,27</b>	<b>14,32</b>

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:																
1	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	250/5	8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98	
2	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
3	366/2008	Сыр (порцирами)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22	
4		Мучные изделия (Манник)	40	1,6	7,89	21,33	162,67	0,02	0	0,06	0,32	9,6	21,87	4,8	0,43	
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,19</b>	<b>22,56</b>	<b>107,97</b>	<b>715,39</b>	<b>0,56</b>	<b>0,69</b>	<b>0,12</b>	<b>1,3</b>	<b>374,04</b>	<b>434,81</b>	<b>88,38</b>	<b>3,4</b>	

Обед:																
1.	16/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. огурцов)	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55	
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74	
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15	
4.	224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63	
5.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>27,71</b>	<b>34,8</b>	<b>139,57</b>	<b>989,8</b>	<b>0,74</b>	<b>8,07</b>	<b>0,06</b>	<b>5,87</b>	<b>108,13</b>	<b>375,89</b>	<b>109,63</b>	<b>5,66</b>	
		<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>57,36</b>	<b>247,54</b>	<b>1705,19</b>	<b>1,3</b>	<b>8,76</b>	<b>0,18</b>	<b>7,17</b>	<b>482,17</b>	<b>810,7</b>	<b>198,01</b>	<b>9,06</b>	



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

**Вторник**

**Завтрак:**

1	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15
2	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
3	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>675</b>	<b>19,78</b>	<b>22,13</b>	<b>90,73</b>	<b>653,64</b>	<b>0,29</b>	<b>23</b>	<b>0,03</b>	<b>2,69</b>	<b>159,64</b>	<b>274,04</b>	<b>78,5</b>	<b>7,53</b>

**Обед:**

1.	233/2008	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,08	6,7	0	3,41	47,73	66,35	42,15	1,22
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,23	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>36,88</b>	<b>41,01</b>	<b>163,05</b>	<b>1059,59</b>	<b>0,93</b>	<b>26,84</b>	<b>0,06</b>	<b>7</b>	<b>184,66</b>	<b>578,82</b>	<b>192,63</b>	<b>11,11</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>56,66</b>	<b>63,14</b>	<b>253,78</b>	<b>1713,23</b>	<b>1,22</b>	<b>49,84</b>	<b>0,09</b>	<b>9,69</b>	<b>344,3</b>	<b>852,86</b>	<b>271,13</b>	<b>18,64</b>

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

**Среда**

**Завтрак:**

1	2/2008	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
2	132/2008	Омлет натуральный	220	19,07	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32
3	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>29,73</b>	<b>44,51</b>	<b>56,01</b>	<b>750,82</b>	<b>0,17</b>	<b>11,07</b>	<b>0,21</b>	<b>3,86</b>	<b>399,71</b>	<b>359,72</b>	<b>62,22</b>	<b>2,88</b>

**Обед:**

1.	247/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы соленные)	60	0,8	0,1	2,3	13	0,02	5	0	0,1	25	20	10	1,2
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,99</b>	<b>19,98</b>	<b>92,29</b>	<b>664,31</b>	<b>0,69</b>	<b>23,89</b>	<b>0,04</b>	<b>4,07</b>	<b>160,21</b>	<b>408,57</b>	<b>136,51</b>	<b>6,19</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>55,72</b>	<b>64,49</b>	<b>148,3</b>	<b>1415,13</b>	<b>0,86</b>	<b>34,96</b>	<b>0,25</b>	<b>7,93</b>	<b>559,92</b>	<b>768,29</b>	<b>198,73</b>	<b>9,07</b>

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

**Четверг**

**Завтрак:**

1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
4.		Фрукты (Яблоки св)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за завтрак :</b>	<b>675</b>	<b>12,17</b>	<b>20,92</b>	<b>98,23</b>	<b>637,88</b>	<b>0,62</b>	<b>18,68</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>	<b>188,27</b>	<b>269,71</b>	<b>80,41</b>	<b>8,38</b>

**обед**

1.	1/ 2008	Овощная подгарировка (Винегрет овощной)	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250/15	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,01	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3.	211/2008	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
4.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>48,56</b>	<b>62,74</b>	<b>118,47</b>	<b>1263,22</b>	<b>0,69</b>	<b>11,08</b>	<b>0,21</b>	<b>6,56</b>	<b>206,46</b>	<b>565,31</b>	<b>124,96</b>	<b>6,32</b>

**Всего за день:**

				60,73	83,66	216,7	1901,1	1,31	29,76	0,23	6,93	394,73	835,02	205,37	14,7
--	--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------



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

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,88	10,21	43,7	306,21	0,17	0,46	0,02	0,36	190,11	234	46,62	2,95
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.	366/2008	Сыр (поршиями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Мучные изделия (Булочка обыкновенная со стущ.)	50	3,93	3,06	29,42	160,83	0,08	0,02	0	0,6	10,68	39,53	15,26	0,76
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,53</b>	<b>19,37</b>	<b>107,49</b>	<b>689,23</b>	<b>0,29</b>	<b>1,55</b>	<b>0,07</b>	<b>1,24</b>	<b>408,45</b>	<b>399,25</b>	<b>76,58</b>	<b>4,38</b>

**обед**

1.	31/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	100	3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
2.	63/2008	Щи из св. капусты с картофелем	250/5	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,15
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,94</b>	<b>38,79</b>	<b>137,29</b>	<b>1032,93</b>	<b>0,73</b>	<b>25,92</b>	<b>0,38</b>	<b>6,18</b>	<b>220,96</b>	<b>409,07</b>	<b>138,36</b>	<b>7,19</b>

**Всего за день:**

				<b>51,47</b>	<b>58,16</b>	<b>244,78</b>	<b>1722,16</b>	<b>1,02</b>	<b>27,47</b>	<b>0,45</b>	<b>7,42</b>	<b>629,41</b>	<b>808,32</b>	<b>214,94</b>	<b>11,57</b>
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Суббота

Завтрак:

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

Обед:

1.	139/2008	Яйцо отварное	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными 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	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	11,04	15,72	8,66	220,56	0,05	1,15	0,03	0,53	26,81	89,68	14,72	1,07
4.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	16,19	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>41,93</b>	<b>37,89</b>	<b>122,47</b>	<b>1001,42</b>	<b>0,8</b>	<b>9,02</b>	<b>0,27</b>	<b>2,74</b>	<b>144,3</b>	<b>500,73</b>	<b>123,11</b>	<b>9,04</b>

Всего за день:

				66,25	70,54	268,13	1980,14	1,45	21,27	0,39	3,5	423,57	871,33	231,19	13,25
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	-----	--------	--------	--------	-------

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

	Пищ. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
												Углеводы
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	48,9	56,09	237,2	1495,45	1,03	40,64	0,22	3,8	450,93	729,18	193,74	9,89
2 день	58,18	47,2	184,92	1413,39	0,99	73,64	0,2	5,38	535,18	970,22	250,32	12,19
3 день	69,32	66,17	247,41	1863,09	1,51	13,62	0,38	9,3	233,47	857,99	232,97	14,47
4 день	44,91	52,75	266,3	1727,36	0,92	31,42	0,65	9,6	416,02	702,64	203,65	9,58
5 день	49,23	55,05	237,86	1561,95	1,38	61,53	0,1	9,25	572,64	781,94	222,05	13,82
6 день	56,99	50,63	240	1649,88	1,41	7,29	0,16	2,04	516,23	863,24	221,27	14,32
7 день	46,9	57,36	247,54	1705,19	1,3	8,76	0,18	7,17	482,17	810,7	198,01	9,06
8 день	56,66	63,14	253,78	1713,23	1,22	49,84	0,09	9,69	344,3	852,86	271,13	18,64
9 день	55,72	64,49	148,3	1415,13	0,86	34,96	0,25	7,93	559,92	768,29	198,73	9,07
10 день	60,73	83,66	216,7	1901,1	1,31	29,76	0,23	6,93	394,73	835,02	205,37	14,7
11 день	51,47	58,16	244,78	1722,16	1,02	27,47	0,45	7,42	629,41	808,32	214,94	11,57
12 день	66,25	70,54	268,13	1980,14	1,45	21,27	0,39	3,5	423,57	871,33	231,19	13,25
Итого:	665,26	725,24	2792,92	20148,07	14,4	400,2	3,3	82,01	5558,57	9851,73	2643,37	150,56
Среднедневное	55,44	60,44	232,74	1679,01	1,20	33,35	0,28	6,83	463,21	820,98	220,28	12,55
Выполнение %	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9
норма 50	123,20	131,38	121,54	123,46	171,43	95,29	0,06	113,90	77,20	136,83	146,85	139,41

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.