

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО « Маркетинг»

А.А.Петров

« 18 » 02 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Майкорской СОШ»

Якина Е.Н.



« 20 » 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

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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,15	9,6	40,25	291,75	0,24	0,75	47,75	0,55	144,5	278,25	138,75	4,28
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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	21,28	15,89	88,27	584,85	0,69	0,87	157,95	0,63	323,97	444,55	171,4	6,11

Обед

1.	149/2021	Овощная подгарнировка (Огурцы соленные)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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:	925	33,34	31,37	110,25	860,93	0,67	8,93	62,83	1,78	120,82	396,75	91,53	4,71

Итого за день:

				54,62	47,26	198,52	1445,78	1,36	9,8	220,78	2,41	444,79	841,3	262,93	10,82
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-----	--------	------	--------	-------	--------	-------

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

Вторник

Завтрак:

1	27/9/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	24,05	11,55	55	422	0,13	0,25	78	0,9	236,5	322,5	36,5	1,78		
2	4/6/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
3		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32		
		Итого за завтрак:	550	26,05	13,35	81,1	551	0,2	11,05	87,5	1,2	314,95	377,3	56,3	5,17		

Обед:

1.	26/2021	Овощная подгарнировка (Салат из свеклы отварной)	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34	39	20	1,3		
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,6	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03		
3.	ТУ 30	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,05	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75		
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08		
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
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:	925	32,59	28,31	117,27	859,2	0,85	13,79	61,88	4,24	222,69	499,94	205,5	8,66		

Всего за день:

				58,64	41,66	198,37	1410,2	1,05	24,84	149,38	5,44	537,64	877,24	261,8	13,83		
--	--	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	-------	-------	--	--

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

Среды

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,05	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5			193	297,75	44,5			1,13
2.		Булочные изделия (Шанежка наливная)	50	3,8	3,4	20,9	130	0,04	0	20,5	0,5			15,1	31,9	5,9			0,4
3.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04			3,4	2,1	1,7			0,46
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0			10	32	7			0,06
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:	580	18,76	12,47	112,12	641,4	0,64	2,18	68,75	300,04			231,07	407,95	72,55			2,8

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8			23	42	18			0,79
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,5	4,5	3,8	61,75	0,04	8,5	0	2,33			49,5	35,75	16			0,64
3.	376/2021	Рагу из мяса птицы	220	23,1	20,9	17,49	350,9	0,18	9,13	74,8	0,79			39,6	251,9	51,7			2,86
4.	464/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0			54,3	38,3	6,3			0,07
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0			10	32	7			0,06
6.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0			19,14	88,4	26,9			1,5
		Итого:	875	35,28	33,74	90,13	812,05	1,1	24,13	84,3	5,92			195,54	488,35	125,9			5,92

		Итого за день:		54,04	46,21	202,25	1453,45	1,74	26,31	153,05	305,96			426,61	896,3	198,45			8,72
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--	--	---------------	--------------	---------------	--	--	-------------

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

Четверг

Завтрак:

1	1У 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02	
2	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
3	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	600	22,99	20,72	83,94	655,33	1,03	4,99	46	0,89	106,72	325,74	85,42	3,59	

Обед:

1.	42/2021	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зелёным горошком)	100	2,5	6,3	8,3	100	0,08	8,8	0	2,8	14	51	17	0,7	
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1	
3.	1У/584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,12	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18	
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26	
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	960	28,71	25,6	119,32	832,92	1,13	18,65	47,82	6,88	154,92	511,07	125,75	6,67	

Всего за день:

				51,7	46,32	203,26	1488,25	2,16	23,64	93,82	7,77	261,64	836,81	211,17	10,26	
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1	229/2021	Каша "Дружба"	250/5	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	1,65	49,25	0,18	162,5	175	38,25	0,55
2	76/2021	Сыр (порция)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Кондитерские изделия (пряники)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	3,9	3,06	7,15	32,5	5,85	0,52
		Итого за завтрак:	570	16,73	17,13	106,05	647,05	0,2	2,77	163,35	3,34	337,35	315	60,6	2,44

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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:	930	28,72	31,36	106,11	861,39	0,79	26,31	44,38	6,16	216,64	487,58	186,77	7,17

Всего за день:

				45,45	48,49	212,16	1508,44	0,99	29,08	207,73	9,5	553,99	802,58	247,37	9,61
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	--------	------

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,45	8,15	40,23	260	0,08	1,68	49,75	0,2		160,25	174,45	37		0,17
2	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08		154,8	82,4	8		0,2
3	464/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0		54,3	38,3	6,3		0,07
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		10	32	7		0,06
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	17,78	15,54	90,35	578,1	0,55	2,1	169,45	0,28		388,92	371,35	71,75		1,25

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7		42	31	14		0,58
2.	116/2021	Суп из овощей	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35		22,75	45,25	18,25		0,71
3.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55		29,75	90,05	15,73		1
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9		14,4	54	9		1,26
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0		3,4	5,8	0		0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		10	32	7		0,06
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:	930	26,84	30,4	113,03	837,93	0,67	25,93	47,83	6,5		131,87	302,3	77,43		4,38

		Всего за день:		44,62	45,94	203,38	1416,03	1,22	28,03	217,28	6,78		520,79	673,65	149,18		5,63
--	--	-----------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--	--------	--------	--------	--	------

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

Вторник

Вит.трак:

1	1У 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1		
2	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26		
3	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
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	23,84	19,97	103,6	693,93	0,58	0,88	47,83	1,85	83,82	239,45	59,58	3,76		

Обед:

1	54/2021	Овощная поджаренная (Икра морковная)	100	1,4	3,8	6,5	66	0,04	3,5	0	1,4	21	45	27	0,71		
2	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86		
3	1У 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02		
4	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99		
5	464/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за обед:	955	28,42	30,82	100,09	833,83	1,18	15,89	55,5	4,64	195,37	464,24	144,22	5,21		

Всего за день:

				52,26	50,79	203,69	1527,76	1,76	16,77	103,33	6,49	279,19	703,69	203,8	8,97		
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	-------	------	--	--

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

Среда

Завтрак:

1	26/8/2021	Омлет натуральный	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55		
2	4/5/9/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87		
3		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
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		
		Булочные изделия (Плошка "Московская")	75	5,25	8,37	34,75	236,25	0,06	0	48,5	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56		
		Итого за завтрак:	550	28,34	37,71	74,41	752,45	0,57	1,68	468,19	2,58	203,82	436,11	56,16	6,03		

Обед:

1	4/7/2021	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79		
2	1/3/4/2021	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/15	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68		
3	1/У 584	Гарели рыбные из минтая с соусом томатным	120	10,74	6,58	10,99	145,28	0,07	1,78	0	3,25	22,6	136,25	39,5	0,91		
4	3/8/5/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,12		
5	4/5/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
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:	940	25,77	24,77	119,48	806,34	0,64	11,23	58,9	6,67	165,72	435,84	138,98	4,13		

		Всего за день:		54,11	62,48	193,89	1558,79	1,21	12,91	527,09	9,25	369,54	871,95	195,14	10,16		
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--	--

# п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Четверг

Завтрак:

1	22/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,05	8,3	41,4	276,5	0,15	1,58	48,25	299,5	193	297,75	44,5	1,13
2	76/2021	Сыр (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	0,25	0,1	193,5	103	10	0,25
3	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	555	20,21	15,97	89,42	586,15	0,6	1,73	48,5	299,6	411,17	484,65	79,15	3,01

обед

1	149/2021	Овощная поджарка (Огурцы соленные)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,02	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6
2	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3	150/31	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,06	0,68	10,03	0,55	29,75	90,05	15,73	1
4	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	955	27,86	24,77	115,37	801,43	1,02	11,78	47,83	3,94	136,64	339,75	97,68	5,98

Всего за день:

				48,07	40,74	204,79	1387,58	1,62	13,51	96,33	303,54	547,81	824,4	176,83	8,99
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------

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

Пятица

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,75	0,2	164,75	228,5	58,5	1,5
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
4.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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:	700	19,86	16,09	113,07	680,6	0,74	12,25	158,95	0,58	366,67	409,4	100,45	5,85

обед

1.	43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	0,1	1,13	58,25	0,35	204,25	171,5	25,75	0,64
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	220,93	0,07	0,67	10	0,71	29,18	111,34	22,72	1,02
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов с витаминами	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	900	32,22	34,46	114,99	937,44	0,83	13,14	102,63	4,66	387,14	608,58	198,72	7,18

Всего за день:

				52,08	50,55	228,06	1618,04	1,57	25,39	261,58	5,24	753,81	1017,98	299,17	13,03
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	--------	-------

Показатели энергетической ценности по циклическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

Пит. вещества (гр)			Энергет. (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
54,62	47,26	198,52	1445,78	1,36	9,8	220,78	2,41	444,79	841,3	262,93	10,82			
58,64	41,66	198,37	1410,2	1,05	24,84	149,38	5,44	537,64	877,24	261,8	13,83			
54,04	46,21	202,25	1453,45	1,74	26,31	153,05	305,96	426,61	896,3	198,45	8,72			
51,7	46,32	203,26	1488,25	2,16	23,64	93,82	7,77	261,64	836,81	211,17	10,26			
45,45	48,49	212,16	1508,44	0,99	29,08	207,73	9,5	553,99	802,58	247,37	9,61			
44,62	45,94	203,38	1416,03	1,22	28,03	217,28	6,78	520,79	673,65	149,18	5,63			
52,26	50,79	203,69	1527,76	1,76	16,77	103,33	6,49	279,19	703,69	203,8	8,97			
54,11	62,48	193,89	1558,79	1,21	12,91	527,09	9,25	369,54	871,95	195,14	10,16			
48,07	40,74	204,79	1387,58	1,62	13,51	96,33	303,54	547,81	824,4	176,83	8,99			
52,08	50,55	228,06	1618,04	1,57	25,39	261,58	5,24	753,81	1017,98	299,17	13,03			
515,59	480,44	2048,37	14814,32	14,68	210,28	2030,37	662,38	4695,81	8345,9	2205,84	100,02			
51,56	48,04	204,84	1481,43	1,47	21,03	203,04	66,24	469,58	834,59	220,58	10,00			
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9			
114,58	104,44	106,96	108,93	209,71	60,08	45,12	1103,97	78,26	139,10	147,06	111,13			

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.



С. М. Мухоморов

Marguerite Labarre

Shirley

