

УТВЕРЖДАЮ:

И.А.Петрова



И.А.Петрова

Г

20

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Ёгвинская ООШ»

Четин И.Д.



20

Г

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)			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

Первая неделя

Понедельник

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	190,1	234	46,62	2,95
2	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3		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	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	314/2008	Мучные изделия	75	2,61	3,58	42,75	237	0,13	0,15	0	0,9	48,2	84,3	28	1,2
		Итого за завтрак:	625	24,34	21,96	142,52	894,23	0,76	1,05	0,08	1,39	509,83	548,31	122,48	5,94

Обед

1.		Овощная подгарнировка	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,57	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	0,17	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	3,97	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	6,43	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:	850	29,8	39,01	142,64	947,03	0,65	28,58	0,06	6,04	115,81	332,04	105,77	5,3

		Всего за день:		54,14	60,97	285,16	1841,26	1,41	29,63	0,14	7,43	625,64	880,35	228,25	11,24
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	112/2008	Каша пшенная молочная жид.	250/5	7,51	9,04	42,65	282,56	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,36	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		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		Фрукты	100	0,8	0,2	1,9	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
		Итого за завтрак:	650	14,34	20,72	98,73	670,08	0,66	41,68	0,02	0,57	205,77	296,52	93,57	5,62

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,18	16,08	0	8,18	114,54	159,24	101,15	2,93
2.	71/2008	Суп картофель.с крупой и рыбными консер.	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5	274/2008	Кисель из концентрата виг	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:	885	38,05	34	155,19	1076,5	1,09	24,27	0,21	11,08	271,95	761,45	264,33	12,44

		Всего за день:		52,39	54,72	253,92	1746,57	1,75	65,95	0,23	11,65	477,72	1057,97	357,9	18,06
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------

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

Среда

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жид.	250/5	6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,5	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
2.	282/2008	Компот из св.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.	366/2008	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,006	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
6	318/2008	Мучные изделия	40	2,72	6,85	27	161,3	0,04	0,09	0	0	10,9	27,3	9,7	0,5
		Итого за завтрак:	590	19,7	21,65	121,27	745,02	0,556	5,51	0,21	0,49	292,86	362,04	85,31	3,37
		Обед:													
1.		Овощная подгарнировка	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	37/2008	Борщ с капустой и картоф.	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.	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	20,82	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:	835	43,63	48,43	113,14	1068	0,64	18,47	0,06	4,73	130,78	372,9	127,85	7,04

		Всего за день:		63,33	70,08	234,41	1813	1,196	23,98	0,27	5,22	423,64	734,94	213,16	10,41
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Четверг

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.	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.	139/2008	Яйца вареные	1 шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,015	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
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.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак:	680	22,93	16,27	119,19	721,87	0,605	11,1	0,04	1,66	196,28	373,49	98,3	5,33

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,4	0,9	2,7	12,1	19	9,7	0,39
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	250	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 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.	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 витаминный	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
		Итого за обед:	860	26,56	25,89	140,64	916,2	0,7	6,29	0,94	5,94	221,57	519,64	127,56	6,07

		Всего за день:		49,49	42,16	259,83	1638,07	1,305	17,39	0,98	7,6	417,85	893,13	225,86	11,4
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Пятница

Завтрак:

1.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	13,22	14,94	9,02	223,31	0,06	0,17	0,04	0,58	33,74	107,1	16,56	1,09
2	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	20,82	1,1
3	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	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	40	5,44	12,4	45,92	317,01	0,77	0,07	0	0	12,93	25,2	3,2	0,65
		Итого за завтрак:	615	31,21	34,36	148,09	1031,17	1,36	0,31	0,04	1,77	85,67	281,82	76,49	5,05

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,024	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	45/2008	Суп картофель.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	1,12
4.	241/2008	Пюре картофельное	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.	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:	885	26,7	30,53	107,71	823,67	0,834	28,33	0,04	3,98	201,46	433,19	129,44	5,97

		Всего за день:		57,91	64,89	255,8	1854,84	2,194	28,64	0,08	5,75	287,13	715,01	205,93	11,02
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	155/2008	Сырники из творога запеченны со сгущенным молоком	180/30	30,1	7,85	41,57	357,38	0,08	0,38	0,07	0,6	246,5	309,7	40,4	1
2.	283/2008	Компот из сухофруктов витами	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		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
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:	585	36,87	8,92	117,98	707,07	0,56	10,53	0,08	2,48	340,02	425,53	88,87	6,28

Обед:

обед																
1.	139/2008	Яйцо вареное	1шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,015	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51	
2.	53/2008	Суп молочный с макар.изделия	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.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	16,16	10,1	10,87	196,85	0,047	1,15	0,03	0,52	28,45	90	16,6	1,05	
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	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	
		Итого за обед:	825	47,17	31,84	140,71	1040,3	0,802	1,85	0,08	1,85	290,51	600,35	142,17	9,61	

		Всего за день:		84,04	40,76	258,69	1747,33	1,362	12,38	0,16	4,33	630,53	1025,88	231,04	15,89	
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------	--

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	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.	114/2008	Каша рисовая молочная жид.	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.	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.	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		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
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 завтрак	655	17,29	15,21	104,39	631,7	0,52	14,73	0,07	0,5	284,51	333,07	77,25	5,32

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2.	62/2008	Щи из св.капусты с картофе.	250/5	3,23	9,78	11,4	142,94	0,07	14,36	0,15	2,58	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	0,17	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	56,47	20,82	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
		Итого за обед:	850	31,24	39,34	121,03	964,14	0,68	26,08	0,2	7,1	220,99	365,06	119,66	5,22

		Всего за день:		48,53	54,55	225,42	1595,84	1,2	40,81	0,27	7,6	505,5	698,13	196,91	10,54
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	-------------	------------	--------------	---------------	---------------	--------------

№ 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	

Вторник

Завтрак:

1.	ТУ 030	Котлета из говядины	70	7,48	8,2	7,02	123,2	0,04	0,09	0	0,46	19,27	78,44	14,9	0,65
2.	241/2008	Пюре картофельное	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	283/2008	Компот из сухофруктов витами	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		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	75	5,12	8,77	50,62	302,62	0,075	0,17	0	0	19,14	51,15	18,09	0,92
		Итого за завтрак:	650	22,17	23,7	147,55	888,97	0,675	6,82	0,03	2,34	150,22	308,39	96,7	5,64

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,18	16,08	0	8,18	114,54	159,24	101,15	2,93
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 030	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	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
		Итого за обед:	850	35,62	34,99	151,71	960,01	1,02	33,17	0,02	11,68	221,86	650,22	250,52	12,32

		Всего за день:		57,79	58,69	299,26	1848,98	1,695	39,99	0,05	14,02	372,08	958,61	347,22	17,96
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Среда

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,44	129,96	25,61	1,09
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.	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.		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		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак:	645	15,91	23,83	109,67	724,14	0,55	10,9	0,02	0,57	226,27	265,82	72,92	4,89

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15,4	12	6	0,72
2.	37/2008	Борщ с капустой и картоф.	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,25	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	211/2008	Плов из отварной пшцы	220	38,97	47,49	43	782,67	0,16	4,69	0,09	1,74	52,39	363,91	51,56	3,6
4	298/2008	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
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	830	49,1	55,16	121,34	1211,6	1,03	21,45	0,1	4,06	153,9	479,79	148,48	8,51
		Всего за день:		65,01	78,99	231,01	1935,74	1,58	32,35	0,12	4,63	380,17	745,61	221,4	13,4

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

Четверг

Завтрак:

1	9/2008	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
2	132/2008	Омлет Натуральный	220	19,7	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32
3	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	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	26,77	41,28	66,28	748,48	0,55	5,06	0,24	5,73	183,54	286,37	78,72	4,62

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,024	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
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	Котлета из говядины с соусом томатным	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
4.	241/2008	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	274/2008	Кисель и 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:	885	30,54	33,25	124,16	922,73	0,814	32,88	0,23	5,26	179,5	466,58	139,09	5,67
		Всего за день:		57,31	74,53	190,44	1671,21	1,364	37,94	0,47	10,99	363,04	752,95	217,81	10,29

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

Пятница

Завтрак:

1.	144/2008	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	220/50	12,26	14,35	65,87	441,65	0,05	0,27	0,03	0,53	79,03	131,31	25,06	0,84
2	283/2008	Компот из сухофруктов витами	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		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	75	5,12	8,77	50,62	302,62	0,075	0,17	0	0	19,14	51,15	18,09	0,92
		Итого за завтрак:	620	23,75	23,79	183,1	1046,96	0,575	0,59	0,04	2,21	175,69	287,29	82,62	4,84

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,4	0,9	2,7	12,1	19	9,7	0,39
2.	45/2008	Суп картоф.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.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	110	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	0,19	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	3,97	47,65	12,13	0,63
6.	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
		Итого за обед:	875	27,22	22,02	118,16	794,22	0,72	5,1	0,92	3,44	90,74	383,72	106,23	5,51

Всего за день:

				50,97	45,81	301,26	1841,18	1,295	5,69	0,96	5,65	266,43	671,01	188,85	10,35
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

Суббота

Завтрак:

1.	91/2008	Пудинг овощной	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
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		Фрукты	150	0,06	0,06	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
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:	630	19,27	23,93	109,61	746,59	0,615	27,08	0,12	1,06	282,87	335,94	103,48	6,59

Обед:

1.	139/2008	Яйцо вареное	шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,015	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
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	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.	219/2008	Каша гречневая взкая	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	21,7	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:	850	39,17	34,89	136,45	1022,9	0,825	6,47	0,1	1,95	143,88	520,34	139,65	9,29

Всего за день:

				58,44	58,82	246,06	1769,5	1,44	33,55	0,22	3,01	426,75	856,28	243,13	15,88
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводн			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1 день	54,14	60,97	258,16	1841,26	1,41	29,63	0,14	7,43	625,6	880,35	228,25	11,24			
2 день	52,39	54,72	253,92	1746,57	1,75	65,95	0,23	11,65	477,7	1057,97	357,9	18,06			
3 день	63,33	70,08	234,41	1813	1,196	23,98	0,27	5,22	423,6	734,94	213,16	10,41			
4 день	52,39	54,72	253,92	1746,57	1,75	65,95	0,23	11,65	477,7	1057,97	357,9	18,06			
5 день	57,91	64,89	255,8	1854,84	2,194	28,64	0,08	5,75	287,1	715,01	205,93	11,02			
6 день	84,04	40,76	258,69	1747,3	1,362	12,38	0,16	4,33	630,5	1025,88	231,04	15,89			
7 день	48,53	54,55	225,42	1595,84	1,2	40,81	0,27	7,6	505,5	698,13	196,91	10,54			
8 день	57,79	58,69	299,26	1848,98	1,695	39,99	0,05	14,02	372,1	958,61	347,22	17,96			
9 день	65,01	78,99	231,01	1935,74	1,58	32,35	0,12	4,63	380,2	745,61	221,4	13,4			
10 день	57,31	74,53	190,44	1671,21	1,364	37,94	0,47	10,99	363	752,95	217,81	10,29			
11 день	50,97	45,81	301,26	1841,18	1,295	5,69	0,96	5,65	266,4	671,01	188,85	10,35			
12 день	58,44	58,82	246,06	1769,5	1,44	33,55	0,22	3,01	426,8	856,28	243,13	15,88			
Итого	707,25	717,53	3008,4	21412	18,236	416,86	3,2	91,93	5236	10154,7	3009,5	163,1			
Среднедневное	58,9375	59,794	250,7	1784,33	1,51967	34,738	0,26667	7,661	436,4	846,226	250,792	12,324			
Норма 50%	45	46	191,5	1356	0,7	35	0,45	6	600	900	150	8,5			

Выполнение %	130,972	129,99	130,91	131,588	217,095	99,252	59,2593	127,7	72,73	94,0251	167,194	144,988	
--------------	---------	--------	--------	---------	---------	--------	---------	-------	-------	---------	---------	---------	--

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.