

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.

И.А. Петрова

18 «августа» 20*10* г



СОГЛАСОВАНО :
Начальник Коми-Пермяцкого
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю



М.В. Фелькова

«*18*» «августа» 20*10* г

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

Утверждаю директор МБОУ «Козловская СОШ» Савельева А.С.

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	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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочня	250/5	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
2.		Бутерброд с вареной колбасой	25/50	6,38	10,89	14,34	184,51	0,03	0,02	0	0,26	19,91	79,52	16,65	1,09
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.		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:		19,99	21,43	111,17	725,39	0,51	1,65	0,035	0,52	131,02	319,86	75,01	3,17

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,01	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовым	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,02	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	209/2008	Котлеты,биточки,щниц из пти	70	10,28	11,62	7,01	173,68	0,04	0,13	0,028	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
5	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		24,56	23,32	110,09	753,97	0,73	9,18	0,068	1,84	96,41	307,19	100,44	6,09

		Всего за день:		44,55	44,75	221,26	1479,36	1,24	10,83	0,103	2,36	227,43	627,05	275,89	9,26
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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

Вторник

Завтрак:

1.	132/2008	Омлет натуральный	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
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	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	11,8	4,41	69,7	365,12	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		Итого за завтрак:		35,14	32,15	128,29	947,26	0,6	3,72	0,14	1,65	155,42	293,36	73,56	4,7

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
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.		Котлеты,биточки,щиц из гов	70	9,96	10,93	5,35	164,96	0,056	0,12	0	0,6	25,69	104,58	19,87	0,86
4.	219/2008	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,94	4,49
5.	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		28,44	25,23	132,11	874,55	0,776	20,53	0,16	1,5	167,97	466,53	148,92	8,44

		Всего за день:		63,58	57,38	260,4	1821,81	1,376	24,25	0,3	3,15	323,39	759,89	371,4	13,14
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

2

№ 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

Среда

Завтрак:

1.	115/2008	С -т из отварных овощей	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.	141/2008	Запеканка из творога со сгущ.	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
4.		Хлеб пшеничный	50	3,97	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:		36,65	22,92	98,8	752,37	0,53	5,34	0,17	6,06	265,97	360,05	130,93	10,53

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
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.	161/2008	Котлеты,биточки,тефтели рыб	70	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.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	6,4	0,02	0,2	40,29	83,96	24,24	0,99
5.	265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		25,83	28,2	121,53	752,04	0,79	29,48	0,07	3,63	197,29	520,1	139,58	5,07

		Всего за день:		62,48	51,12	220,33	1504,41	1,32	34,82	0,24	9,69	463,26	880,15	410,09	15,6
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Четверг

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная	250/5	7,55	9,08	42,86	283,95	0,16	0,36	0,025	0,21	139,02	181,25	44,48	3,11
2.	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
3.	366/2008	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	15	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.		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	16,8	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		20,61	16,25	125,98	750,74	0,722	18,23	0,075	0,49	457,95	441,89	130,14	5,81

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с 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.	211/2008	Плов из отварной птицы	190	33,65	41,01	37,14	675,85	0,135	4,05	0,08	1,5	45,24	314,28	44,61	3,11
4	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
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:		41,65	48,39	102,74	1042,28	0,625	22,81	0,09	4,2	124,98	467,56	126,08	6,73

		Всего за день:		62,26	64,64	228,72	1793,02	1,347	41,04	0,165	4,69	582,93	909,45	382,3	12,54
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

4

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевоь		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.	115/2008	Каша ячневая молочная	250/5	9,03	8,33	49,42	308,58	0,125	0,35	0,01	0,9	146,31	239,47	53,58	0,98
2.	209/2008	Бутерброд с котлетой куриной	25/50	9,31	8,5	18,31	188,76	0,06	0,09	0,02	0,32	24,49	80,66	18,87	0,97
3.	268/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	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
		Итого за завтрак:		27,92	21,43	132,4	840,16	0,655	1,44	0,05	1,23	327,81	523,78	111,76	3,95

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	.Суп карт.с рис.крупой и рыб.	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.	205/2008	Сосиски,сардельки,колбаса	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	235/2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,32	0	0,3	91,47	69,96	37,42	1,42
6.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		23,36	29,8	107,5	788,93	0,655	84,3	0,22	4,06	249,29	405,45	133	7,18

		Всего за день:		51,28	51,23	239,9	1629,09	1,31	85,74	0,27	5,29	577,1	929,23	244,76	11,13
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

5

№ 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.	104/2008	Каша гречневая молочная	250/5	9,92	10,26	43,91	307,71	0,175	0,46	0,025	0,36	191,03	235,15	46,85	2,96
2.	367/2008	Бутерброд с котлетой из говяд	25/50	9,09	8,01	17,12	182,53	0,07	0,08	0	0,43	24,1	95,86	23,77	0,99
3.	268/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	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
		Итого за завтрак:		28,59	22,87	125,7	833,06	0,715	1,54	0,045	0,8	372,14	534,66	109,93	5,95

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовым	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,02	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	209/2008	Котлеты,биточки,щниц из пти	70	10,28	11,62	7,01	173,68	0,04	0,13	0,028	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
5.	265/2008	соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		24,51	23,36	113,36	766,95	0,73	12,06	0,068	1,85	100,19	310,58	102,38	6,27

		Всего за день:		53,1	46,23	239,06	1600,01	1,445	13,6	0,113	2,65	472,33	845,24	212,31	12,22
--	--	-----------------------	--	-------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	135/2008	Омлет с колбасой	220	12,25	37,55	4,35	403,16	0,13	0,67	0,1	1,06	115,52	189,12	22,02	1,73
2.	287/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
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	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		Итого за завтрак:		24,25	43,77	99,58	899,45	0,7	1,02	0,12	2,08	164,74	359,73	85,5	5,46

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с 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.	189/2008	Котлеты,биточки,шниц из гов	70	9,96	10,93	5,35	164,96	0,07	0,12	0	0,6	25,69	104,58	19,87	0,86
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0,01	0,28	3,32	39,7	10,11	0,52
5.	265/2008	соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,01	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		24,83	28,4	118,24	841,71	0,61	18,03	0,05	3,68	224,22	385,36	123,91	4,44

		Всего за день:		49,08	72,17	217,82	1741,16	1,31	19,05	0,17	5,76	388,96	745,09	209,41	9,9
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

4

№ 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

Среда

Завтрак:

1.	115/2008	С -т из отварных овощей	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.	141/2008	Запеканка из творога со сгущ.	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	274/2008	Кисель из концентрата	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:		37,65	22,92	105,16	776,58	0,58	5,06	0,16	5,95	214,81	326,42	105,73	3,46

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	69/2008	Суп картофельный с туш.кон.	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68
3.	161/2008	Котлеты,биточки,тефтели рыб	70/30	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.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	6,4	0,02	0,2	40,29	83,96	24,24	0,99
	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6	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
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		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:		26,28	22,51	108,07	748,74	0,86	27,68	0,39	2,71	158,08	556,62	148,81	6,29

		Всего за день:		63,93	45,43	213,23	1525,32	1,44	32,74	0,55	8,66	372,89	883,04	254,54	9,75
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Четверг

Завтрак:

1.	102/2008	Каша Дружба	250/5	8,19	10,4	4,9	301,4	0,075	0,36	0,01	0,18	152,4	143,1	25,8	1,1
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	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	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	15	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.		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	18	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		21,7	17,57	94,21	797,29	0,647	18,83	0,07	1,94	525,12	420,33	117,12	5,24

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	59//2008	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,02	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3.	209/2008	Котлеты,биточки.щницеля из	70	10,28	11,62	7,01	173,68	0,04	0,13	0,028	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
4.	219/2008	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,75	52,94	4,49
5.	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		28,32	24,59	119,18	816,54	0,76	10,33	0,058	1,43	159,91	455,01	131,01	8,57

		Всего за день:		50,02	42,16	213,39	1613,83	1,407	29,16	0,128	3,37	685,03	875,34	248,13	13,81
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	114/2008	Каша рисовая молочня	250/5	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
2.	209/2008	Бутерброд с котлетой куриной	25/50	9,31	8,5	18,31	188,76	0,06	0,09	0,02	0,32	24,49	80,66	18,78	0,97
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
		Итого за завтрак:		21,59	17,45	113,1	701,94	0,53	4,5	0,045	0,54	93,19	295,3	77,13	3,87

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	.Суп карт.с рис.крупой и рыб.	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.	205/2008	Сосиски,сардельки,колбаса	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	235/2008	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	71,32	0	0,3	91,47	69,96	37,42	1,42
5.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
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:		23,13	29,8	102,27	767,12	0,655	84,43	0,22	2,49	244,68	420,77	151,34	12,76

		Всего за день:		44,72	47,25	215,37	1469,06	1,185	88,93	0,265	3,03	337,87	716,07	228,47	16,63
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

10

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с поджариванием детей от 12-18 лет												
Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
Белки	Жиры	Углево.	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1 день	44,55	44,75	221,3	1479,4	1,24	10,83	0,103	2,36	227,4	627,1	275,89	9,26
2 день	63,58	57,38	260,4	1821,8	1,376	24,25	0,3	3,15	323,4	759,9	371,4	13,14
3 день	62,48	51,12	220,3	1504,4	1,32	34,82	0,24	9,69	463,3	880,2	410,09	15,6
4 день	62,26	64,64	228,7	1793	1,347	41,04	0,165	4,69	582,9	909,5	382,3	12,54
5 день	51,28	51,23	239,9	1629,1	1,31	85,74	0,27	5,29	577,1	929,2	244,76	11,13
6 день	62,01	37,19	238,7	1563,1	1,402	41,29	0,25	9,69	594,4	796,1	280,36	15,71
7 день	53,1	46,23	239,1	1600	1,445	13,6	0,113	2,65	472,3	845,2	212,31	12,22
8 день	49,08	72,17	217,8	1741,2	1,31	19,05	0,17	5,76	389	745,1	209,41	9,9
9 день	63,93	45,43	213,2	1525,3	1,44	32,74	0,55	8,66	372,9	883	254,54	9,75
10 день	50,02	42,16	213,4	1613,8	1,407	29,16	0,128	3,37	685	875,3	248,13	13,81
Итого	562,3	512,3	2293	16271	14,597	334,52	2,289	55,31	4688	8251	2889,19	123,06
Среднедневное	56,23	51,23	229,3	1627,1	1,459	33,45	0,22	5,53	468,8	825,1	288,91	12,324
Норма 55%	49,5	50,6	210,7	1492,1	0,77	38,5	0,49	6,6	660	990	165	9,35
Выполнение %	112,2	101	107,4	109	176,4	86,8	44,8	83,7	71	83,3	175	131,8

Используемая литература:

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