

УТВЕРЖДАЮ :

И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова

2015 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Юсьюнская СОШ»

Аникина Н.М.



2015 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	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	в соответствии с требованиями учреждений															
				Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (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.	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 (попцвян)	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	0	10	32	7	0,06				
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	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 поджаренная (Овощи соевые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36					
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 витаминов	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	0	10	32	7	0,06				
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		Итого за обед:	885	33,02	31,33	109,57	856,53	0,66	7,93	62,83	1,74	111,52	387,07	85,89	4,47					

		Итого за день:	54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	435,49	831,62	257,29	10,58						
--	--	----------------	------	-------	--------	---------	------	-----	--------	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Вторник

Завтрак:

1.	279/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	24,05	11,55	55	422	0,13	0,25	78	0,9	226,5	322,5	36,5	1,78				
2.	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				
3.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,5	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 поджаренная (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78				
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.	ТУ30	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:			885	32,03	25,87	114,23	822,8	0,84	10,71	61,88	3,16	209,09	484,34	197,5	8,14				

Всего за день:				58,08	39,22	195,33	1373,8	1,04	21,76	149,38	4,36	524,04	861,64	253,8	13,31				
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	-------	-------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)					Fe
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	16			

Среды

Завтрак:

1.	22/2021	Каши 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.		Вулочные изделия (Шанежка наливная)	50	3,8	3,4	20,9	130	0,04	0	20,5	0,5	15,1	31,9	5,9	0,46			
3.	486/2021	Кокот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,06			
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)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47			
2.	104/2021	Шри из свежей капусты с картошкой	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	Рыбу 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	Корейский 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:			835	34,64	31,26	87,49	776,85	1,08	21,65	84,3	4,8	186,34	471,55	118,7	5,6			

Итого за день:			53,4	43,73	199,61	1418,25	1,72	23,83	153,05	304,84	417,41	879,5	191,25	8,4				
----------------	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	-----	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Тип питания (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витаминный (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.	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	111,24	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 витаминов	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 поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42				
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.	ТУ584	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.	439/2021	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:	920	27,71	23,08	116	792,92	1,1	15,13	47,82	5,76	149,32	496,67	118,95	6,39				

Всего за день:

				50,7	43,8	199,94	1448,25	2,13	20,12	93,82	6,65	256,04	816,41	204,37	9,98				
--	--	--	--	------	------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витаминны (мг)								Минеральные вещества (мг)					
				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						

Питания

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 (порционный)	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	Омлетная поджаренная (Салат из крапеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,34						
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	12,38	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:	890	28,08	28,96	102,83	823,79	0,78	19,11	44,38	5,08	199,84	475,18	181,17	6,93						

		Всего за день:		44,81	46,09	208,88	1470,84	0,98	21,88	207,73	8,42	537,19	790,18	241,77	9,37						
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюд	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Энергет. (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			

Понедельник

Второй завтрак

Завтрак:																			
1.	23/6/2021	Каши 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.	7/6/2021	Сыр (порциками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2				
3.	4/6/2008	Корейский 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.	9/2/2021	Овощная подфаршировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,34				
2.	11/6/2021	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.	ТУ 031	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.	25/6/2021	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.	4/8/2021	Кисель из концентрата витаминов	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:	890	26,2	28	109,75	800,33	0,66	18,73	47,83	5,42	115,07	289,9	71,83	4,14				

		Всего за день:	43,98	43,54	200,1	1378,43	1,21	20,83	217,28	5,7	503,99	661,25	143,58	5,39					
--	--	----------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Типы веществ (гр)			Эн. ценность (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.	ТУ 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 подгариновка (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43				
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.	377/2021	Щоре 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:			915	27,86	29,3	97,49	807,43	1,16	14,49	55,5	4,08	186,97	446,24	133,42	4,93				

Всего за день:			51,7	49,27	201,09	1501,36	1,74	15,37	103,33	5,03	270,79	685,69	193	8,69					
----------------	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	-----	------	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витаминный (мг)								Минеральные вещества (мг)				
				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					

Среды

Завтрак:

1.	268/2021	Омлет картофельный	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.	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					
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	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					
		Вулочные изделия (Плюшка "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.	47/2021	Овощная полтарировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47					
2.	134/2021	Суп-пюре из репчатых овощей с грибами	250/5	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	73,25	24,25	0,68					
3.	ТУ 584	Тефтели 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.	385/2021	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.	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:	900	25,13	22,29	116,84	771,14	0,62	8,75	58,9	5,55	156,52	419,04	131,78	3,81					

		Всего за день:	53,47	60	191,25	1523,59	1,19	10,43	527,09	8,13	360,34	855,15	187,94	9,84						
--	--	----------------	-------	----	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	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				

Четверг

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.	76/2021	Сыр (порезками)	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	411,7	484,65	79,15	3,01				

обед

1.	149/2021	Овощная поджаренная (Оружья солёные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36				
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.	77/031	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:	915	27,54	24,73	114,69	797,03	1,01	10,78	47,83	3,9	127,34	330,07	92,04	5,74				

Всего за день:

				47,75	40,7	204,11	1383,18	1,61	12,51	96,33	303,5	538,51	814,72	171,19	8,75				
--	--	--	--	-------	------	--------	---------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------	--	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пищ. ценность (г)			Эн. ценность (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		

Питания

Завтрак:

1.	23/5/2021	Каша пшеничная молочно-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 (порцики)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,02
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	Омлетная полдиринговка (Салат картофельный с кашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
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 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	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:			860	31,38	31,94	111,71	898,24	0,8	8,9	102,63	3,54	381,14	590,18	191,12	6,9

Всего за день:

			51,24	48,03	224,78	1578,84	1,54	21,15	261,58	4,12	747,81	999,58	291,57	12,75
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------

Пищевая и энергетическая ценность по нутриционному меню с подгрупповой детей от 12-18 лет

Пит. вещества (г)				Витамин (мг)								Минеральные вещества (мг)							
Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
54,3	47,22	197,84	1441,38	1,35	8,8	220,78	2,37	435,49	831,62	257,29	10,58								
58,08	39,22	195,33	1373,8	1,04	21,76	149,38	4,36	524,04	861,64	253,8	13,31								
53,4	43,73	199,61	1418,25	1,72	23,83	153,05	304,84	417,41	879,5	191,25	8,4								
50,7	43,8	199,94	1448,25	2,13	20,12	93,82	6,65	256,04	816,41	204,37	9,98								
44,81	46,09	208,88	1470,84	0,98	21,88	207,73	8,42	537,19	790,18	241,77	9,37								
43,98	43,54	200,1	1378,43	1,21	20,83	217,28	5,7	203,99	661,25	143,58	5,39								
51,7	49,27	201,09	1501,36	1,74	15,37	103,33	5,93	270,79	685,69	193	8,69								
53,47	60	191,25	1523,59	1,19	10,43	527,09	8,13	360,34	853,15	187,94	9,84								
47,75	40,7	204,11	1383,18	1,61	12,51	96,33	303,5	538,51	814,72	171,19	8,75								
51,24	48,03	224,78	1578,84	1,54	21,15	261,58	4,12	747,81	999,58	291,57	12,75								
509,43	461,6	2022,93	14517,92	14,51	176,68	2030,37	654,02	4291,61	8195,74	2135,76	97,06								
50,94	46,16	202,29	1451,79	1,45	17,67	203,04	65,40	429,16	819,57	213,58	9,71								
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9								
113,21	100,35	105,64	106,75	207,29	50,48	45,12	1090,03	71,53	136,60	142,38	107,84								

1 день
2 день
3 день
4 день
5 день
6 день
7 день
8 день
9 день
10 день
Итого:
Среднее
норма 50
Выполнение %

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.