

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	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.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,15	10,36	43,65	299,92	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	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.	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 обыкн со сгущ. молоком)	50	3,63	2,5	30,65	161,27	0,04	0	0	0	6,98	0	0	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
		Итого за завтрак:	550	19,79	20,56	104,95	688,01	0,16	0,8	0,07	0,3	397,89	289,45	44,36	2,45

Обед

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
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	0,17	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	56,57	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	10	32	7	0,6
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	28,59	25,91	117,76	821,35	0,8	24,37	0,09	2,4	121,87	356,13	108,14	6,9
		Итого за день:		48,38	46,47	222,71	1509,36	0,96	25,17	0,16	2,7	519,76	645,58	152,5	9,35

№ 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.	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.	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.	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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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	22,25	22,68	91,41	656,25	0,6	7,86	0,06	0,81	90,14	256,06	62,6	3,43

Обед:

1.	1/2008	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
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 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
	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
4.	282/2008	Компот из свежих 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
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
		Итого за обед:	865	29,99	30,89	118,39	878,76	0,82	10,62	0,23	4,23	131,59	479,7	143,79	8,92

		Всего за день:		52,24	53,57	209,8	1535,01	1,42	18,48	0,29	5,04	221,73	735,76	206,39	12,35
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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

Среда

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная 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.	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
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.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	0,3	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
		Итого за завтрак:	675	16,71	16,01	94,81	598,7	0,63	15,7	0,07	0,29	381,19	355,3	88,02	8,39

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свежей капусты с морковью)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
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 584	Котлеты рыбные из минтая 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	0,53
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	10	32	7	0,6
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:	890	29,28	30,75	147,65	897,13	0,75	34,74	0,05	6,43	192,32	527,92	125,4	4,66

		Итого за день:		45,99	46,76	242,46	1495,83	1,38	50,44	0,12	6,72	573,51	883,22	213,42	13,05
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	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.	282/2008	Компот из свежих 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.		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0	0	0,49
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		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:	570	17,41	13,4	132,07	723,02	0,62	3,96	0,15	1,1	196,73	336,97	86,38	3,47

Обед:

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
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 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.	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.	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	10	32	7	0,6
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	25,98	29,66	117,15	843,46	0,73	39,87	0,12	5,46	220,93	382,94	132,98	7,17

		Всего за день:		43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	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
2.	366/2008	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
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
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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 завтрак:	550	33,25	38,86	71,29	775,16	0,9	3,94	0,21	1,09	409,48	421,76	68,6	4,6

Обед:

1.	31/2008	Овощная поджаренная (С-т картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
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	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.	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.	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	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	32,68	35,92	128,57	970,98	0,76	14,73	0,34	4,9	130,12	420,54	114,86	5,23

		Всего за день:		65,93	74,78	199,86	1746,14	1,66	18,67	0,55	5,99	539,6	842,3	183,46	9,83
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------

Вторая 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	190,11	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.		Мучные изделия (Булочка с сырной начинкой)	50	3,28	6,09	30,88	191,42	0,04	0	0	0	6,99	0	0	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
		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	18,4	18,37	117,35	711,15	0,63	0,58	0,03	0,41	262,13	329,69	68,82	4,51

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свежей капусты с морковью)	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
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	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.	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	0,53
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	10	32	7	0,6
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:	895	28,89	35,18	144,82	924,45	0,67	37,3	0,02	6,26	119,65	352,78	106,26	5,28

		Всего за день:		47,29	53,55	262,17	1635,6	1,3	37,88	0,05	6,67	381,78	682,47	175,08	9,79
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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.	1 / 2008	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.	141/2008	Запеканка из творожной массы со сгущ. молоком	150/30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
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	10	32	7	0,6
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	34,87	22,28	86,65	691,02	0,56	2,95	0,19	5,11	297,74	424,27	81,75	3,59

Обед:

1.	32/2008	Овощная подгарнировка (С-т картофельный с солеными огурцами)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
2.	63/2008	Щи из свежей 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.	210/2008	Курица в соусе томатном	100	28,75	34,68	4,53	445,24	0,06	1,68	0,05	0,92	25,18	156,25	23,56	1,78
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 витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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:	845	47,48	51,16	131,22	1171,76	0,82	23,77	0,33	4,5	183,06	551,49	152,59	10,02

		Всего за день:		82,35	73,44	217,87	1862,78	1,38	26,72	0,52	9,61	480,8	975,76	234,34	13,61
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

№ 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

Среда

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.	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.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	40,5	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
		Итого за завтрак:	650	9,16	19,84	84,02	527,2	0,12	19,83	0,02	0,37	79,74	162,9	43,09	5,04

Обед:

1.	17/2008	Овощная подгарнировка (Салат из свежих огурцов с луком)	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
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 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	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	10	32	7	0,6
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	27,07	38,99	111,01	916,26	1,08	27,8	0,38	8,05	187,9	437,65	144,8	6,79

		Всего за день:		36,23	58,83	195,03	1443,46	1,2	47,63	0,4	8,42	267,64	600,55	187,89	11,83
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	--------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ 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.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатном	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,07	0,16	0	0,78	33,04	134,47	25,55	1,12
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.	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.		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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		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 :	570	28,48	26,78	102,59	776,2	0,59	0,68	0,06	3,73	317,72	377,55	80,19	5,08

обед

1.	1/ 2008	Овощная поджаренная (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.	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.	163/2008	Рыба (минтай 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.	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	0,53
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	10	32	7	0,6
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:	915	29	27,68	126,8	886,6	0,75	6,15	0,13	6,33	143,59	415,14	102,53	4,9

		Всего за день:		57,48	54,46	229,39	1662,8	1,34	6,83	0,19	10,06	461,31	792,69	182,72	9,98
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	250/5	9,25	21,55	43,88	303,41	0,01	0,35	0,01	0,21	142,69	190,5	35,59	2,84
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 (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Кондитерские изделия (Манник)	40	5,87	2,97	23,33	143,47	0,05	0,05	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58
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
Итого за обед:			565	23,72	30,89	104,67	692,52	0,48	0,74	0,06	0,75	370,48	395,44	77,09	5,41

обед

1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
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.	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	56,57	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	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:			875	27,79	26,88	120,51	837,06	0,67	25,5	0,1	4,18	205,29	347,23	103,18	6,38

Всего за день:				51,51	57,77	225,18	1529,58	1,15	26,24	0,16	4,93	575,77	742,67	180,27	11,79
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	48,38	46,47	222,71	1509,36	0,96	25,17	0,16	2,7	519,76	645,58	152,5	9,35
2 день	52,24	53,57	209,8	1535,01	1,42	18,48	0,29	5,04	221,73	735,76	206,39	12,35
3 день	45,99	46,76	242,46	1495,83	1,38	50,44	0,12	6,72	573,51	883,22	213,42	13,05
4 день	43,39	43,06	249,22	1566,48	1,35	43,83	0,27	6,56	417,66	719,91	219,36	10,64
5 день	65,93	74,78	199,86	1746,14	1,66	18,67	0,55	5,99	539,6	842,3	183,46	9,83
6 день	47,29	53,55	262,17	1635,6	1,3	37,88	0,05	6,67	381,78	682,47	175,08	9,79
7 день	82,35	73,44	217,87	1862,78	1,38	26,72	0,52	9,61	480,8	975,76	234,34	13,61
8 день	36,23	58,83	195,03	1443,46	1,2	47,63	0,4	8,42	267,64	600,55	187,89	11,83
9 день	57,48	54,46	229,39	1662,8	1,34	6,83	0,19	10,06	461,31	792,69	182,72	9,98
10 день	51,51	57,77	225,18	1529,58	1,15	26,24	0,16	4,93	575,77	742,67	180,27	11,79
Итого:	530,79	562,69	2253,69	15987,04	13,14	301,89	2,71	66,7	4439,56	7620,91	1935,43	112,22
Среднедневное	53,08	56,27	225,37	1598,70	1,31	30,19	0,27	6,67	443,96	762,09	193,54	11,22
норма 50	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	6	600	600	150	9
Выполнение %	117,95	122,32	117,69	117,55	187,71	86,25	0,06	111,17	73,99	127,02	129,03	124,69

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.