

УТВЕРЖДАЮ :
Директор ООО « Маркетинг»



А.А.Петров

«03» 02 2025 г

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Самковской СОШ»
Бачева Г.Д.



20 25 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
ИНТЕРНАТ
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 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.		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:	550	20	18,53	99,72	650,94	0,53	0,8	0,07	0,3	405,48	349,65	61,31	2,74

Обед

1.	246/2008	Овощная поджаренная (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	56,37	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

полдник:

1.	293/2008	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
2.		Мучные изделия (Булочка обыкновенная со сгущ. мол)	100	7,85	6,12	58,83	321,67	0,15	0,03	0	1,2	21,37	79,05	30,52	1,52

ужин:

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.	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	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	272/2008	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Итого за день:		92,8	98,75	366,63	2742,92	2,53	37,61	0,45	9,62	1004,67	1315,91	318,34	16,56

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

Вторник

Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
2.	265/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		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:	565	16,85	18,15	118,63	706,76	0,88	0,65	0,01	0,75	172,08	242,37	53,39	2,68

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
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.	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
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:	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

полдник

1.	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
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Гусиные лапки")	100	8,5	11,3	69,7	414	0,11	0	65	0	41	87	15	1

ужин:

1.	212/2008	Птица отварная с соусом томатным	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
2.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,14	0,05	0	0,31	24,95	144,25	31,79	3,83
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.		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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	288/2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
		Всего за день:		98,63	92,27	452,08	3048,48	2,87	13,59	65,31	7,53	680,57	1372,2	325,01	22,43

№ 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 пшеничная 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.		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:	675	18,08	15,61	93,41	592,9	0,61	0,7	0,07	0,29	362,19	371	78,02	5,39

Обед:

1.	4/2008	Овощная поджаренная (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

полдник:

1.	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
2.		Кондитерские изделия (Манник)	100	14,68	7,42	58,33	358,67	0,13	0,12	0	1,15	22,37	75,77	28,12	1,45

ужин:

1.	27/2008	Салат из свеклы с сыром	60	2,7	2,82	4,98	56,4	0,01	1,32	0,01	2,69	51,08	35,81	18,19	0,66
2.	154/2008	Сырники из творога со сгущ. молоком	180/50	36,69	7,09	60,44	452,32	0,19	4,6	0,15	0,78	174,23	180,51	26,56	0,45
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	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

ужин 2:

1.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Итого за день:		113,07	70,75	442,01	2781,1	2,24	49,38	0,46	11,55	1091,31	1479,46	342,58	15,71

№ 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.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	570	16,89	16,44	112,16	670,12	0,94	0,65	0,01	1	181,21	367,04	90,83	3,82

Обед:

1.	246/2008	Овощная подгариновка (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

полдник:

1.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Маринка")	100	8,5	11,3	69,7	414	0,11	0	65	0	41	87	15	1

ужин:

1.	164/2008	Рыба жаренная	120	21,71	18,67	5,58	278	0,16	0,85	0,02	8,13	52,14	343,94	60,72	2,26
2.	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
3.	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
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	297/2008	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,67	0,01	0	76,51	60,79	11,7	0,7
----	----------	---------------	-----	------	------	-------	-------	------	------	------	---	-------	-------	------	-----

		Всего за день:		95,5	86,08	472,79	3058,68	3,03	43,02	65,16	15,37	650,64	1607,14	409,85	22,68
--	--	----------------	--	------	-------	--------	---------	------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

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

Питицца

Завтрак:

1.	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250/5	7,87	11,07	31,71	257,96	0,14	0,37	0,1	0,7	149,79	190,01	50,09	1,28
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.	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	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	18,39	17,65	85,74	581,28	0,59	3,59	0,15	0,79	377,41	384	85,78	3,75

Обед:

1.	31/2008	Овощная подгариновка (С-т картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	2,04	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	2,76	14,73	0,34	4,9	130,12	420,54	114,86	5,23

полдник:

1.	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
2.		Мучные изделия (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6

ужин:

1.	178/2008	Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	120	7,87	8,03	5,92	127,45	0,02	7,02	0	0,3	29,66	74,11	17,69	0,72
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	29,06	1,19
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	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	272/2008	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Всего за день:		86,68	77,5	401,7	2666,44	4,65	40,93	0,69	6,43	905,03	1414,06	371,13	17,34

№ 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 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.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	10,8	0,2	99	0	0,56	0	0,15	4,4	2,85	0,6	0,03
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	550	17,29	23,28	99,97	683,43	0,62	1,14	0,03	0,56	264,54	348,54	72,92	4,41

Обед:

1.	4/2008	Овощная поджаренная (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

полдник:

1.	293/2008	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
2.		Мучные изделия (Сдоба "Выборская")	100	7,85	6,12	58,83	321,67	0,15	0,03	0	1,2	21,37	79,05	30,52	1,52

ужин:

1.	192/2008	Печень по-строгановски	120	25,44	31,58	5,13	403,8	0,43	16,53	14,17	1,34	14,01	478,69	27,45	10,3
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.	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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Всего за день:		98,7	110,95	413,56	2971,46	2,94	72,11	14,29	9,79	774,13	1690,65	351,44	26,12

№ 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.	110/2008	Каша перловая вязкая	250/5	8,63	8,96	49,11	311,62	0,06	0,35	0,01	0,68	140,08	227,58	51,44	0,98
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.		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:	550	19,2	15,53	99,87	621,96	0,51	0,69	0,06	0,76	363,92	418,21	85,19	3,27

Обед:

1.	32/2008	Овощная поджаренная (С-т картофельный с соевыми 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 томатом	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

полдник:															
1.	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
2.		Кондитерские изделия (Печенье "Желтковое")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8

ужин:															
1.	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
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.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,65	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:															
1.	288/2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17

		Всего за день:		105,52	105,2	458,84	3219,3	2,53	26,19	120,44	9,24	936,05	1657,57	376,25	20,52
--	--	-----------------------	--	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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

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.		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:	550	12,4	19,71	94,74	610,9	0,48	4,83	0,02	0,37	70,31	206,6	46,54	2,79

Обед:

1.	17/2008	Овощная поджаренная (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

полдник:

1.	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
2.		Мучные изделия (Плюшка "Московская")	100	7,28	11,78	61,33	380,33	0,15	0,2	0	1,2	19,02	76,18	28,33	1,42

ужин:

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	28,85	1,09
2.	141/2008	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	30,76	12,75	30,63	360,24	0,08	0,64	0,09	0,63	281,83	344,4	46,43	0,96
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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	272/2008	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
----	----------	-------	-----	-----	------	------	--------	------	-----	------	---	-----	-----	----	-----

		Всего за день:		93,4	100,63	417,2	2966,33	2,73	40,02	0,63	15,2	867,45	1403,8	358,05	15,6
--	--	-----------------------	--	-------------	---------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

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

Четверг

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшеничная 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.	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.		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 :	550	18,52	15,61	109,26	658,05	0,62	0,83	0,08	1,97	414,37	382,88	81,58	6,26

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

полдник:

1.	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
2.		Кондитерские изделия (Пряник)	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	0	0	11	50	9	0,8

ужин:

1.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	120	13,12	17,98	9,13	251,2	0,06	0,97	0,04	0,6	31,1	104,45	15,89	1,19
2.	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
3.	293/2008	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	297/2008	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
		Всего за день:		89,61	76,18	456,14	2898,71	2,64	17,1	0,28	9,68	821,85	1439,66	345,32	22,69

№ п/п	№ 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

Питание

Завтрак:

1.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	250/8	9,25	10,04	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 (порционными)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	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	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 обед:	550	19,82	16,61	94,64	613,75	0,46	0,69	0,06	0,29	366,53	381,13	69,34	5,13

обед

1.	246/2008	Овощная подгариловка (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

полдник:

1.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
2.		Мучные изделия (Баранка)	100	10,4	1,3	64,2	311	0,22	0	0	0	28	114	44	2,6

ужин:

1.	178/2008	Голубцы "Ленивые" с соусом томатным	120	7,87	8,03	5,92	127,45	0,02	7,02	0	0,3	29,66	74,11	17,69	0,72
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	29,06	1,19
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	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5

ужин 2:

1.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
		Всего за день:		84,42	67,42	416,57	2620,54	2,4	45,2	0,22	5,01	948,5	1315,42	330,41	19,32

Питательная и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

1 день
2 день
3 день
4 день
5 день
6 день
7 день
8 день
9 день
10 день
Итого:
Среднедневное
норма 100
Выполнение %

Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (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
92,8	98,75	366,63	2742,92	2,53	37,61	0,45	9,62	1004,67	1315,91	318,34	16,56
98,63	92,27	452,08	3048,48	2,87	13,59	65,31	7,53	680,57	1372,2	325,01	22,43
113,07	70,75	442,01	2781,1	2,24	49,38	0,46	11,55	1091,31	1479,46	342,58	15,71
95,5	86,08	472,79	3058,68	3,03	43,02	65,16	15,37	650,64	1607,14	409,85	22,68
86,68	77,5	401,7	2666,44	4,65	40,93	0,69	6,43	905,03	1414,06	371,13	17,34
98,7	110,95	413,56	2971,46	2,94	72,11	14,29	9,79	774,13	1690,65	351,44	26,12
105,52	105,2	458,84	3219,3	2,53	26,19	120,44	9,24	936,05	1657,57	376,25	20,52
93,4	100,63	417,2	2966,33	2,73	40,02	0,63	15,2	867,45	1403,8	358,05	15,6
89,61	76,18	456,14	2898,71	2,64	17,1	0,28	9,68	821,85	1439,66	345,32	22,69
84,42	67,42	416,57	2620,54	2,4	45,2	0,22	5,01	948,5	1315,42	330,41	19,32
958,33	885,73	4297,52	28973,96	28,56	385,15	267,93	99,42	8680,2	14695,87	3528,38	198,97
95,83	88,57	429,75	2897,40	2,86	38,52	26,79	9,94	868,02	1469,59	352,84	19,90
90	92	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18
106,48	96,28	112,21	106,52	204,00	55,02	2,98	99,42	72,34	122,47	117,61	110,54

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.