

УТВЕРЖДАЮ :
Директор ООО « Маркетинг»



А.А.Петров

2025 г

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



2025 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
ИНТЕРНАТ
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

в государственных образовательных учреждениях															
№ /п	№ рецеп- та 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
Первая неделя															
Понедельник															
Завтрак:															
1.	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
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:	500	18,4	16,5	91,16	592,13	0,52	0,73	0,07	0,27	378,92	324,17	56,29	2,53
Обед															
1.	246/2008	Овощная подгариновка (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	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
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:	785	24,82	21,59	106,48	722,16	0,75	23,71	0,08	2,06	108,29	315,05	96,59	6,19
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	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
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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:		79,48	88,19	308,67	2358,7	1,67	36,81	0,42	9,14	926,49	1127,16	269,44	13,69

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		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.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
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	129,4	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за завтрак:	515	15,34	16,19	111,05	663,01	0,87	0,58	0,01	0,62	144,62	218,83	49,63	2,59
Обед:															
1.	1/2008	Овощная подгариновка (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	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,05	0	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
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	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:	790	27,68	26,84	119,1	836,89	0,79	9,52	0,22	4	121,72	431,17	129,09	8,07
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	100	15,18	15,18	0,81	202,23	0,04	1,33	0,03	0,47	16,94	109,82	13,32	1,18
2.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
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	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
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
		Итого за день:		86,08	81,69	412,26	2751,85	2,39	12,15	65,29	7,03	621,22	1193,93	281,64	19,57

№ 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.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
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:	500	16,61	13,84	85,05	537,5	0,58	0,63	0,07	0,25	335,06	335,63	69,34	4,78

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	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	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.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	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:	790	25,52	26,14	131,84	795,99	0,7	31,29	0,05	5,75	175,57	459,51	109,42	4,23

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.		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	150/30	28,72	5,55	47,3	353,99	0,15	3,6	0,12	0,61	136,36	141,27	20,78	0,35
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:		99,87	62,83	404,7	2526,23	2,12	44,86	0,43	10,66	1009,56	1336,44	312,14	14,57

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	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
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:	515	15,13	14,81	102,52	609,91	0,92	0,58	0,01	0,82	152,66	320,31	80,37	3,63
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	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	241/2008	Картофельное пюре	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
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:	790	22,77	24,63	108,84	751,93	0,69	36,39	0,11	4,82	198,89	339,95	117,45	6,58
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:															
1.	164/2008	Рыба жаренная	90	16,28	14	4,19	208,5	0,12	0,64	0,01	6,1	39,11	257,95	45,54	1,69
2.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
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	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.	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
		Итого за день:		81,48	73,39	432,33	2725,18	2,51	39,23	65,14	12,42	569,72	1346,68	344,65	19,69

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		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.	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
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:	505	16,85	15,48	79,52	530,7	0,56	3,52	0,06	0,65	348,04	346,74	75,96	3,5
Обед:															
1.	31/2008	Овощная подгарнировка (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	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
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:	760	28,2	30,89	116,68	859,22	0,71	13,14	0,3	4,26	111,09	361,13	98,83	4,58
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	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	0	0,25	24,72	61,76	14,74	0,6
2.	241/2008	Картофельное пюре	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.	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	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
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:		74,88	67,01	340,41	2267,07	1,76	36,82	0,56	5,57	820,69	1185,85	307,11	14,32

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. 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	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
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	14,4	0,2	132	0	0,56	0	0,2	4,4	3,8	0,6	0,04
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	500	15,35	24,88	91,4	656,39	0,59	1,05	0,03	0,54	227,26	303,61	63,78	3,84

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	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	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:	795	24,97	29,57	129,14	814,14	0,63	33,88	0,02	5,6	107,94	309,28	93,47	4,88

Полдник

	293/2008	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
		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

	192/2008	Печень по-строгановски	100	21,2	26,32	4,27	336,5	0,35	13,77	11,81	1,12	11,67	398,91	22,87	8,58
	241/2008	Картофельное пюре	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
	100/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
		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

Ужин 2

	172/2008	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:		84,13	100	358,38	2610,52	2,36	64,56	11,93	8,86	701,37	1447,45	303,13	22,18

№ 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	200/5	6,94	7,2	39,48	250,52	0,05	0,28	0,01	0,55	112,61	182,96	41,35	0,79
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:	500	17,51	13,77	90,24	560,86	0,5	0,62	0,06	0,63	336,45	373,59	75,1	3,08
Обед:															
1.	32/2008	Овощная поджаренная (С-т картофельный с соевыми огурами)	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	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
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	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
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:	765	45,31	48,8	120,09	1097,43	0,77	20,87	0,3	4,36	159,96	498,76	134,85	8,91
Ужин:															
	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
		Кондитерские изделия (Печенье "Желтковое")	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	120	0	23	65	10	0,8
Ужин 2:															
	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
	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
		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
	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
		Итого за день:		94,74	98,22	404,32	2891,28	2,03	23,16	120,41	8,62	858,09	1443,28	320,55	17,77

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	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
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:	500	11,15	18,1	86,79	559,65	0,47	4,53	0,02	0,33	62,59	183,51	42,54	2,69
Обед:															
1.	17/2008	Овощная подгариловка (Салат из свежих огурцов с луком)	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	241/2008	Картофельное пюре	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
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:	815	23,63	30,09	102,06	785,22	1,03	20,69	0,24	5,58	152,98	375,77	122,43	5,95
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	150/30	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.	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
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:		79,92	88,1	359,7	2564,32	1,88	32,55	0,49	12,63	772,49	1179,99	296,64	12,76

№ 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 пшеница молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
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 :	500	17,05	13,84	100,9	602,65	0,59	0,76	0,08	1,93	387,24	347,51	72,9	5,65

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	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	163/2008	Рыба (минтай филе) отварная с соусом томатным	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,05	0,26	0,01	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	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	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	790	23,33	24,73	102,65	737,08	0,67	5,43	0,13	6,02	128,44	349,19	87,71	4,15

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	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
2.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
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	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

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
		Итого за день:		74,69	66,9	387,69	2474,96	2,07	16,12	0,27	9,13	752,09	1220,18	291,64	19,19

№	№ 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
Пятидневка															
Завтрак:															
1.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
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 обед:	500	18,01	14,64	86,04	554,26	0,46	0,62	0,06	0,25	338,55	343,78	62,36	4,57
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	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
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:	775	23,91	22,34	109,34	735,9	0,64	24,64	0,09	3,82	184,47	307,11	92,63	5,89
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	100	6,56	6,69	4,93	106,21	0,02	5,85	0	0,25	24,72	61,76	14,74	0,6
2.	241/2008	Картофельное пюре	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.	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	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
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:		72,95	57,89	365,74	2282,36	1,94	41,82	0,21	4,53	873,33	1150,61	288,16	16,9

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 день	79,48	88,19	308,67	2358,7	1,67	36,81	0,42	9,14	926,49	1127,16	269,44	13,69
3 день	86,08	81,69	412,26	2751,85	2,39	12,15	65,29	7,03	621,22	1193,93	281,64	19,57
4 день	99,87	62,83	404,7	2526,23	2,12	44,86	0,43	10,66	1009,56	1336,44	312,14	14,57
5 день	81,48	73,39	432,33	2725,18	2,51	39,23	65,14	12,42	569,72	1346,68	344,65	19,69
6 день	74,88	67,01	340,41	2267,07	1,76	36,82	0,56	5,57	820,69	1185,85	307,11	14,32
7 день	84,13	100	358,38	2610,52	2,36	64,56	11,93	8,86	701,37	1447,45	303,13	22,18
8 день	94,74	98,22	404,32	2891,28	2,03	23,16	120,41	8,62	858,09	1443,28	320,55	17,77
9 день	79,92	88,1	359,7	2564,32	1,88	32,55	0,49	12,63	772,49	1179,99	296,64	12,76
10 день	74,69	66,9	387,69	2474,96	2,07	16,12	0,27	9,13	752,09	1220,18	291,64	19,19
Итого:	72,95	57,89	365,74	2282,36	1,94	41,82	0,21	4,53	873,33	1180,61	288,16	16,9
Среднедневное	828,22	784,22	3774,2	25452,47	20,73	348,08	265,15	88,59	7905,05	12631,57	3015,1	170,64
норма 100	82,82	78,42	377,42	2545,25	2,07	34,81	26,52	8,86	790,51	1263,16	301,51	17,06
Выполнение %	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12
	107,56	99,27	112,66	108,31	172,75	58,01	3,79	88,59	71,86	114,83	120,60	142,20

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.