

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО « Маркетинг»

А.А.Петров

« 12 » 02 2025 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Самковской СОШ»

Бачева Г.Д.



« 14 » 02 2025 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)	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.	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 (порциями)	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	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	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 (Огурцы соленные)	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 витамин	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:	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	№ 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.	279/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	24,05	11,55	55	422	0,13	0,25	78	0,9	236,5	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	24,15	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 подгарнировка (Салат из свеклы отварной)	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	№ 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.	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.		Булочные изделия (Шанежка наливная)	50	3,8	3,4	20,9	130	0,04	0	20,5	0,5	15,1	31,9	5,9	0,4
3.	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
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 подгариловка (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	Щи из свежей капусты с картофелем	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	Рагу 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	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
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	153,08	304,84	417,41	879,5	191,25	8,4
--	--	--	--	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	-----

№ 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 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
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 витамин	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
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:	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 подгарнировка (Салат картофельный с зелёным 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.	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
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	490,67	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

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

Пятница

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 (порциями)	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	Овощная подгарнировка (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.	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.	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 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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	236/2021	Каша 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.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	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
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.	9/2021	Овощная поджаренная (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.	116/2021	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.	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 витамин	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	№ 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	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 поджаренная (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	Пюре 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	5,93	270,79	685,69	193	8,69

№	№ 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.	268/2021	Омлет Натуральный	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	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
4.		Булочные 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 подгариловка (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-поре из разных овощей с гренками	250/15	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

№ 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.	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 (порциями)	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	411,17	484,65	79,15	3,01
обед															
	149/2021	Овощная подгариновка (Огурцы соленные)	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.	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.	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

№ 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Питица														
Завтрак:														
235/2021	Каша пшеничная молочная 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
76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
	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														
43/2021	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
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
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
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
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
	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 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 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 50
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
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	855,15	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

Используемая литература:

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