УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.

_____ И.А.Петрова
«_16_»_10_ 20 20 г

СОГЛАСОВАНО :
Начальник Коми-Пермяцкого
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю

_____М.В. Федькова
«_16_»_10_ 20 20 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
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) Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) 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.	114/2008	Каша рисовая молочня	250/5	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
2.		Бутерброд с вареной колбасой	25/50	6,38	10,89	14,34	184,51	0,03	0,02	0	0,26	19,91	79,52	16,65	1,09
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		**19,99**	**21,43**	**111,17**	**725,39**	**0,51**	**1,65**	**0,035**	**0,52**	**131,02**	**319,86**	**75,01**	**3,17**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,01	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовым	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,02	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	209/2008	Котлеты,биточки,щниц из пти	70	22,5	1,9	4,9	125	0,05	0,18	0,04	0,62	37,48	119	18,4	1,2
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	5,5	5,25	35,32	211,08	0,08	0,047	0,01	0,98	11,37	50,14	17,34	0,91
5	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		**36,76**	**13,55**	**107,97**	**705,28**	**0,75**	**9,237**	**0,08**	**2,01**	**107,64**	**342,88**	**105,95**	**6,44**

		Всего за день:		**56,75**	**34,98**	**219,14**	**1430,67**	**1,26**	**10,887**	**0,115**	**2,53**	**238,66**	**662,74**	**180,96**	**9,61**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	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
2.	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
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
5.		мучные изделия	75	11,8	4,41	69,7	365,12	0,1	0,25	0,02	0,77	17,91	58,27	20,68	1,14
		Итого за завтрак:		**35,14**	**32,15**	**128,29**	**947,26**	**0,6**	**3,72**	**0,14**	**1,65**	**155,42**	**293,36**	**73,56**	**4,7**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	63/2008	Щи из св.капусты с картофеле	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.		Котлеты,биточки,щниц из гов	70	12	9,4	11	180	0,08	0,17	0	0,85	36,7	149,4	28,38	1,22
4.	219/2008	Каша гречневая	150	8,72	5,41	45	263,74	0,2	0,195	0	0,47	36,13	202,74	52,93	4,48
5.	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		**30,47**	**23,68**	**137,76**	**889,53**	**0,79**	**20,585**	**0,16**	**1,74**	**176,47**	**511,34**	**157,42**	**8,79**

		Всего за день:		**65,61**	**55,83**	**266,05**	**1836,79**	**1,39**	**24,305**	**0,3**	**3,39**	**331,89**	**804,7**	**388,4**	**13,49**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр) Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	115/2008	С -т из отварных овощей	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 творога со сгущ.	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
4.		Хлеб пшеничный	50	3,97	0,4	26,6	129,4	0.06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		**36,65**	**22,92**	**98,8**	**752,37**	**0,53**	**5,34**	**0,17**	**6,06**	**265,97**	**360,05**	**130,93**	**10,53**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
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.	161/2008	Котлеты,биточки,тефтели рыб	100	14,14	9,5	9,14	187	0,171	0,45	0,028	1,08	75,35	376,55	53,18	1,57
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,16	6,05	23,29	160,44	0,1	6,39	0,02	0,2	40,28	83,95	24,16	0,98
5	265	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6	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
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		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:		**30,03**	**30,99**	**124,26**	**808,13**	**0,841**	**29,6**	**0,078**	**3,95**	**219,88**	**660,05**	**155,45**	**5,53**

		Всего за день:		**66,68**	**53,91**	**223,06**	**1560,5**	**1,371**	**34,94**	**0,248**	**10,01**	**485,85**	**1020,1**	**441,83**	**16,06**

№ 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

Четверг

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная	250/5	7,55	9,08	42,86	283,95	0,16	0,36	0,025	0,21	139,02	181,25	44,48	3,11
2.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,7	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.	366/2008	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	15	0,22
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
6.		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	16,8	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		**20,61**	**16,25**	**125,98**	**750,74**	**0,722**	**18,23**	**0,075**	**0,49**	**457,95**	**441,89**	**130,14**	**5,81**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с картоф	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.	211/2008	Плов из отварной птицы	190	33,65	41,01	37,14	675,85	0,135	4,05	0,08	1,5	45,24	314,28	44,61	3,11
4	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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		**41,65**	**48,39**	**102,74**	**1042,28**	**0,625**	**22,81**	**0,09**	**4,2**	**124,98**	**467,56**	**126,08**	**6,73**

		Всего за день:		**62,26**	**64,64**	**228,72**	**1793,02**	**1,347**	**41,04**	**0,165**	**4,69**	**582,93**	**909,45**	**382,3**	**12,54**

№ 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

Пятница

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная	250/5	9,03	8,33	49,42	308,58	0,125	0,35	0,01	0,9	146,31	239,47	53,58	0,98
2.	209/2008	Бутерброд с котлетой куриной	25/50	9,31	8,5	18,31	188,76	0,06	0,09	0,02	0,32	24,49	80,66	18,87	0,97
3.	268/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
6		фрукты	100	1,6	0,4	15,4	80,2	0,074	12	0	0	63,46	42,9	24,56	0,56
		Итого за завтрак:		**27,92**	**21,43**	**132,4**	**840,16**	**0,655**	**1,44**	**0,05**	**1,23**	**327,81**	**523,78**	**111,76**	**3,95**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	.Суп карт.с рис.крупой и рыб.л	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.	205/2008	Сосиски,сардельки,колбаса	70	9,45	22,91	2,24	256	0	0,03	0	0,57	30,35	125	15,15	1,54
4.	235/2008	Капуста тушеная	150	3,9	4,83	20,16	130,73	0,05	71,31	0	0,3	91,46	69,96	37,41	1,41
6.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		**26,16**	**36,66**	**108,16**	**865,2**	**0,66**	**84,29**	**0,22**	**4,23**	**258,38**	**442,9**	**137,53**	**7,63**

		Всего за день:		**54,08**	**58,09**	**240,56**	**1705,36**	**1,315**	**85,73**	**0,27**	**5,46**	**586,19**	**966,68**	**249,29**	**11,58**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	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 молочная	250/5	9,92	10,26	43,91	307,71	0,175	0,46	0,025	0,36	191,03	235,15	46,85	2,96
2.	367/2008	Бутерброд с котлетой из говяд	25/50	9,09	8,01	17,12	182,53	0,07	0,08	0	0,43	24,1	95,86	23,77	0,99
3.	268/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		**28,59**	**22,87**	**125,7**	**833,06**	**0,715**	**1,54**	**0,045**	**0,8**	**372,14**	**534,66**	**109,93**	**5,95**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовым	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,02	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	209/2008	Котлеты,биточки,щниц из пти	70	22,5	1,9	4,9	125	0,05	0,18	0,04	0,62	37,48	119	18,4	1,2
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	5,5	5,25	35,32	211,08	0,08	0,047	0,01	0,98	11,37	50,14	17,34	0,91
5.	265/2008	соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		**36,71**	**13,59**	**111,24**	**718,26**	**0,75**	**12,117**	**0,08**	**2,02**	**111,42**	**346,27**	**107,89**	**6,62**

		Всего за день:		**65,3**	**36,46**	**236,94**	**1551,32**	**1,465**	**13,657**	**0,125**	**2,82**	**483,56**	**880,93**	**217,82**	**12,57**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	135/2008	Омлет с колбасой	220	12,25	37,55	4,35	403,16	0,13	0,67	0,1	1,06	115,52	189,12	22,02	1,73
2.	287/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
5.		Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		Итого за завтрак:		**24,25**	**43,77**	**99,58**	**899,45**	**0,7**	**1,02**	**0,12**	**2,08**	**164,74**	**359,73**	**85,5**	**5,46**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борьщ из св.капусты с картоф	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.	189/2008	Котлеты,биточки,шниц из гов	70	12	9,4	11	180	0,08	0,17	0	0,85	36,7	149,4	28,38	1,22
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,83	5,07	40,2	225,17	0,03	0,2	0,01	0,28	3,3	39,69	10,1	0,51
5.	265/2008	соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,01	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		**26,82**	**26,86**	**123,82**	**856,74**	**0,62**	**18,09**	**0,05**	**3,93**	**235,21**	**430,17**	**132,41**	**4,79**

		Всего за день:		**51,07**	**70,63**	**223,4**	**1756,19**	**1,32**	**19,11**	**0,17**	**6,01**	**399,95**	**789,9**	**217,91**	**10,25**

№ 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

Среда

Завтрак:

1.	9/2008	С -т из свежих овощей	100	1,14	10,14	10,38	136,8	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
2.	141/2008	Запеканка из творога со сгущ.	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	274/2008	Кисель из концентрата	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	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		**37,53**	**22,92**	**107,22**	**784,12**	**0,58**	**7,11**	**0,16**	**6,16**	**230,47**	**331,59**	**115,37**	**3,89**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	69/2008	Суп картофельный с туш.кон.л	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68
3.	161/2008	Котлеты,биточки,тефтели рыб	70	14,14	9,5	9,14	187	0,171	0,45	0,028	1,08	75,35	376,55	53,18	1,57
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,16	6,05	23,29	160,44	0,1	6,39	0,02	0,2	40,28	83,95	24,16	0,98
	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6	282/2008	Компот из св.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
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		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:		**30,48**	**25,3**	**110,8**	**804,83**	**0,911**	**27,8**	**0,398**	**3,03**	**180,67**	**696,57**	**164,68**	**6,75**

		Всего за день:		**68,01**	**48,22**	**218,02**	**1588,95**	**1,491**	**34,91**	**0,558**	**9,19**	**411,14**	**1028,16**	**280,05**	**10,64**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр) Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг) B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг) Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	102/2008	Каша Дружба	250/5	8,19	10,4	4,9	301,4	0,075	0,36	0,01	0,18	152,4	143,1	25,8	1,1
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
3.	366/2008	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	15	0,22
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
6.		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	18	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		**21,7**	**17,57**	**94,21**	**797,29**	**0,647**	**18,83**	**0,07**	**1,94**	**525,12**	**420,33**	**117,12**	**5,24**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	59//2008	Суп-пюре из разных овощей	250	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,02	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3.	209/2008	Котлеты,биточки.щницеля из	70	22,5	1,9	4,9	125	0,05	0,18	0,04	0,62	37,48	119	18,4	1,2
4.	219/2008	Каша гречневая	150	8,72	5,41	45	263,74	0,2	0,195	0	0,47	36,13	202,74	52,93	4,48
5.	265/2008	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	0,86	0,01	0,06	2,22	6,59	3,7	0,2
6.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		**40,53**	**14,85**	**117,07**	**767,8**	**0,76**	**10,385**	**0,07**	**1,6**	**168,64**	**490,7**	**136,52**	**8,92**

		Всего за день:		**62,23**	**32,42**	**211,28**	**1565,09**	**1,407**	**29,215**	**0,14**	**3,54**	**693,76**	**911,03**	**253,64**	**14,16**

№ 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

Пятница

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочня	250/5	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
2.	209/2008	Бутерброд с котлетой куриной	25/50	9,31	8,5	18,31	188,76	0,06	0,09	0,02	0,32	24,49	80,66	18,78	0,97
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	11,5	42,32	19,16	0,74
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
6		фрукты	100	1,6	0,4	15,4	80,2	0,074	12	0	0	63,46	42,9	24,56	0,56
		Итого за завтрак:		**21,59**	**17,45**	**113,1**	**701,94**	**0,53**	**4,5**	**0,045**	**0,54**	**93,19**	**295,3**	**77,13**	**3,87**

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	.Суп карт.с рис.крупой и рыб.	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.	205/2008	Сосиски,сардельки,колбаса	70	9,45	22,91	2,24	256	0	0,03	0	0,57	30,35	125	15,15	1,54
4.	235/2008	Капуста тушеная	150	3,9	4,83	20,16	130,73	0,05	71,31	0	0,3	91,46	69,96	37,41	1,41
5.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		**25,93**	**36,66**	**102,93**	**843,39**	**0,66**	**84,42**	**0,22**	**2,66**	**253,77**	**458,22**	**155,87**	**13,21**

		Всего за день:		**47,52**	**54,11**	**216,03**	**1545,33**	**1,19**	**88,92**	**0,265**	**3,2**	**346,96**	**753,52**	**233**	**17,08**

	Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 12-18 лет											
	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	56,75	34,98	219,1	1430,7	1,26	10,887	0,115	2,53	238,7	662,7	180,96	9,61
2 день	65,61	55,83	266,1	1836,8	1,39	24,305	0,3	3,39	331,9	804,7	388,4	13,49
3 день	66,68	53,91	223,1	1560,5	1,371	34,94	0,248	10,01	485,9	1020	441,83	16,06
4 день	62,26	64,64	228,7	1793	1,347	41,04	0,165	4,69	582,9	909,5	382,3	12,54
5 день	54,08	58,09	240,6	1705,4	1,315	85,73	0,27	5,46	586,2	966,7	249,29	11,58
6 день	61,97	37,18	238,6	1563,1	1,402	43,28	0,25	9,69	594,3	796,1	280,28	15,7
7 день	65,3	36,46	236,9	1551,3	1,465	13,657	0,125	2,82	483,6	880,9	217,82	12,57
8 день	51,07	70,63	223,4	1756,2	1,32	19,11	0,17	6,01	400	789,9	217,91	10,25
9 день	68,01	48,22	218	1589	1,491	34,91	0,558	9,19	411,1	1028	280,05	10,64
10 день	62,23	32,42	211,3	1565,1	1,407	29,215	0,14	3,54	693,8	911	253,64	14,16
Итого	614	492,4	2306	16351	13,768	337,07	2,341	57,33	4808	8770	2892,48	126,6
Среднедневное	51,16	41,03	192,2	1362,6	1,1473	28,09	0,1951	4,778	400,7	730,8	241,04	10,55
Норма 55%	49,5	50,6	210,7	1492,1	0,77	38,5	0,49	6,6	660	990	165	9,35
Выполнение %	103,4	81,09	91,22	91,32	149	72,96	39,813	72,39	60,71	73,82	146,085	112,834

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.