

УТВЕРЖДАЮ :
И.А. Петрова И.А.

20 25 T

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Гуринская СОШ»
Пономарева Н.С.

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 блюда	Выход (г/п)	Пищ. вещества (г/п)			Эн. ценность (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.	22/2/2021	Каша ячменная вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12		
2.	76/2/2021	Сыр (порезанный)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25		
3.	457/2/2021	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	0,6		
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	20,17	15,93	89,22	584,8	0,6	1,72	185,76	298,14	402,73	483,2	78,93	3,54		

Обед:

1.	15/2/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих овощей с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,52	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32		
2.	113/2/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03		
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1		
4.	385/2/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13		
5.	484/2/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
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	25,91	27,43	112,72	803,54	0,68	7,95	59,93	2,75	115,15	365,54	107,44	4,55		
Итого за день:				46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09		

№ п/п	№ рецепта, из сборн.	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пш. вещества (г/п)	Эн. цен-ть (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Вторник

Завтрак:

1	21/2021	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	1,8	0	1,8	14,4	29,4	20,4	0,38		
2	268/2021	Омлет Н:згущенный	220	18,95	28,77	4,74	352	0,1	0,68	419,69	1,69	169,23	328,31	27,08	3,55		
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		Булочные изделия (булочка "Василик")	50	3,07	9,4	17,2	165,33	0,03	0	70,6	0,47	14,87	35,67	7,47	0,56		
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:	555	25,31	42,07	62,06	728,43	0,2	2,68	490,29	4,36	223,6	428,58	72,85	5,48		

Обед:

1.	42/2021	Овощная подпиривка (Салат картофельный с зеленым 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.	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.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02		
4.	236/2021	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	0,6		
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	33,82	34,47	107,97	887,22	0,71	12,3	62,8	3,56	100,46	420,74	96,32	5,53		

		Всего за день:		59,13	76,54	170,03	1615,65	0,91	14,98	553,09	7,92	324,06	849,32	169,17	11,01		
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	--	--

№ п/п	№ рецепт. по рецепту	Наименование блюда	Выход (г/п)	Липид. вещества (г/п)			Эн-те-ты (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
				5	6	7		9	10	11	12	13	14	15	16		

Средн

Загрузка:

1.	2.36/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,42	8,11	40,03	238,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17		
2.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
3.		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54		
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 загрузку:			690	12,87	9,42	109,43	578,03	0,56	12,87	49,51	0,52	208,2	273,5	71,67	5,08		

Обед:

1.	1/2021	Овощная поджаренная (Салат из капусты, брюкочечанной)	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53		
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 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18		
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.	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	0,6		
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:			955	26,54	27,23	100,5	764,02	1,18	29,27	46,02	6,14	188,72	532,87	146	6,48		

Итого за обед:				39,41	36,65	209,93	1342,05	1,74	42,14	95,53	6,66	396,92	806,37	217,67	11,56		
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--	--

Информационные данные																		
Наименование	3	Валовый		Пит. вещества (г/г)				Углеводы (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)			
		(г/г)	4	Белки	Жиры	Углеводы	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Число																		
Информационные данные																		
1	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02					
2	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26					
3	200	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2					
4	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07					
5	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	10	32	7	0,6					
6	595	28,44	25,91	93,24	730,42	0,6	1,09	167,5	1,69	261,26	362,24	66,47	3,9					
7	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47					
8	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1					
9	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					
10	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87					
11	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6					
12	29,24	29,43	106,4	812,64	1,1	14,44	44,41	4,97	234,13	480,84	181,33	8,16						
13	57,68	55,34	199,64	1543,06	1,7	15,53	211,91	6,66	495,39	843,08	247,8	12,06						

№ п/п по плану	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пит. вещества (г/п)			Угл-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Итого

1	18/2021	Пюре из картофеля	250/5	9,28	9,25	44,3	208,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49			
2	19/2021	Мясное суповое (картофель)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0			
3	20/2021	Пюре из картофеля	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87			
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	15,51	20,9	92,72	626,09	0,68	2,62	54,51	0,24	191,78	313,13	83,66	3,71			

Обед

1	18/2021	Омлет из картофеля (Помидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31			
2	19/2021	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	20/2021	Фруктовый салат из грейпфрута с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75			
4	21/2021	Мякоть картофеля отварная	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26			
5	22/2021	Компот из фруктов с сахаром	200	1,4	1,2	11,4	6,3	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	0,6			
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	26,59	23,25	100,94	724,39	0,63	11	57,3	3,8	145,35	311,63	83,83	4,84			
		Итого за день:		42,1	44,15	193,66	1350,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	8,55			

№ п/п	№ рецепт. по справ.	Наименование блока	Выход (г)	Иные вещества (г)				Энтели-ти (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
				Исходн	Жирны	Углевода	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Попельельник

Второй несли

1	22/9/2021	Каши "Дружба"	250/5	6,47	8,21	34,53	236,96	0,11	1,64	49,01	0,17	161,71	174,15	38,06	0,55
2	7/6/2021	Сыр (порриам)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
3	16/4/2021	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	0,6
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	17,8	15,6	84,45	555,06	0,58	2,06	168,71	0,25	384,38	371,05	72,81	2,17

Обед:

1.	14/8/2021	Омлетная полтарировка (Омлетная свежес)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2.	10/4/2021	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.	11/1/031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	21/3/2021	Каши 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	0,6
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:	915	28,6	25,77	103,38	764,44	1,1	11,82	44,41	3,33	228,21	472,42	178,19	7,95
		Всего за день:		46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,12

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Пит. вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

Витамин

Витамин:

1.	279/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/50	24,05	11,55	55	422	0,15	0,25	78	0,9	236,5	322,5	36,5	1,78		
2.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
3.		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54		
		Итого за завтрак:	540	24,69	12,19	85,68	552,4	0,2	11,45	78	1,22	265,66	345,9	50,9	5,34		

Обед:

1.	47/2021	Омлет из поджаренной (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-пюре из разных овощей с грибами	250/15	2,9	4,7	7,25	83	0,05	3,25	26,5	0,28	74,75	72,25	24,25	0,68		
3.	TV 584	Тертый рыбный из миты 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	0,13		
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	0,6		
7.		Хлеб ржаной-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:	925	27,4	22,56	139,76	876,64	1,01	8,95	58,9	5,95	181,09	474,74	155,43	4,98		

		Всего за день:	52,09	34,75	225,44	1429,04	1,21	20,4	136,9	7,17	446,75	820,64	206,33	10,32			
--	--	----------------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------	--	--	--

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Или, неистрачено (г/п)			Эквивалент (ккал)			Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Затрачено:

Смета

1.	21.3/2021	Каша гречневая вязкая	250/5	11,1	9,55	40,05	290,33	0,24	0,75	47,52	0,55	143,8	276,89	138,07	4,25
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.	76/2021	Сыр (португалия)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржаной-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	21,33	15,84	88,27	585,43	0,69	1,87	157,72	0,65	320,07	444,59	171,52	6,67

Обед:

1.	18/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	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.	TV 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	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.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	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	0,6
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	23,57	28,54	80,87	684,62	0,71	21,03	46	5,04	139,11	349,14	104,82	4,9
		Всего за день:		44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,57

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Имп. вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевода		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.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
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.	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.		Кондитерские изделия (Мафин)	40	2,22	2,06	12,43	77,23	0,02	0,06	22,98	0,22	22,28	31,91	4,43	0,29
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:	565	19,92	22,82	56,59	513,56	0,25	5,66	69,01	0,98	105,43	228,26	54,16	3,04

обед

1.	43/2021	Омлетная поджаренная (Сырт картофельный с мясной котлетой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
4.	464/2021	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	3,04	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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	825	27,91	19,95	97,92	688,65	0,73	15,65	42	3,65	144,2	336,75	108,13	4,86

		Всего за день:		47,83	42,77	154,51	1202,21	0,98	21,31	111,01	4,63	249,63	565,01	162,29	7,9
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-----

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г/п)	Иные вещества (г/п)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Питания

Заутра:

1.	23/2/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	9,28	8,26	45,1	291,82	0,17	2,11	48,51	0,95	173,4	241,81	47,02	2,35					
2.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01					
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	0,6					
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 завтра:	550	15,45	23,53	93,38	650,92	0,61	2,11	56,51	0,97	198,55	327,51	71,67	4,53					

обед

1.	26/2021	Овощная полтарпиронка (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78					
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.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02					
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	0,6					
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:	920	27,93	27,75	114,35	829,32	1,04	13,54	47,8	5,6	118,78	363,49	100,87	6,74					

		Всего за день:	43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27						
--	--	----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	-----	--------	-------	--	--	--	--	--	--

Питания и энергетическая ценность по питательному меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

	Прим. нецестна (г/р)			Энцел-ть (ккал)		Витамины (мг)							Минеральные нецестна (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
2 день	46,08	43,36	201,94	1388,34	1,28	9,67	245,69	300,89	517,88	848,74	186,37	8,09						
3 день	59,13	76,54	170,03	1615,65	0,91	14,98	553,09	7,92	324,06	849,32	169,17	11,01						
4 день	39,41	36,65	209,93	1342,05	1,74	42,14	95,53	6,66	396,92	806,37	217,67	11,56						
5 день	57,68	55,34	199,64	1543,06	1,7	15,53	211,91	6,66	495,39	843,08	247,8	12,06						
6 день	42,1	44,15	193,66	1330,48	1,31	13,62	111,81	4,04	337,13	624,76	167,49	8,55						
7 день	46,4	41,37	187,83	1319,5	1,68	13,88	213,12	3,58	612,59	843,47	251	10,12						
8 день	52,09	34,75	225,44	1429,04	1,21	20,4	136,9	7,17	446,75	820,64	206,33	10,32						
9 день	44,9	44,38	169,14	1270,05	1,4	22,9	203,72	5,69	459,18	793,73	276,34	11,57						
10 день	47,83	42,77	154,51	1202,21	0,98	21,31	111,01	4,63	249,63	565,01	162,29	7,9						
Итого:	43,38	51,28	207,73	1480,24	1,65	15,65	104,31	6,57	317,33	691	172,54	11,27						
Среднее	479	470,59	1919,85	13940,62	13,86	190,08	1987,09	353,81	4156,86	7686,12	2057	102,45						
Выходное	43	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	768,61	205,70	10,25						
Выходное	106,44	102,30	100,25	102,50	198,00	54,31	44,16	707,62	69,28	128,10	137,13	113,83						

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2021 г.