

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.

И.А.Петрова

« 01 » 09 2022 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Пожвинская ООШ № 2»
Рябинин В.В.



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

Обед

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 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

Понедельник

Первая неделя

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		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		13,18	10,28	77,9	459,69	0,56	0,49	0,03	0,34	218,61	288,97	65,76	3,57

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	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.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4	9,04	25,9	119,9	0,08	13,24	0,016	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,19	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4	224/2008	Рис отварной	150	3,87	5	40,27	225,17	0,03	0,19	0	0,51	3,31	39,62	10	0,52
5	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
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:		25,3	27,22	126,4	777,1	0,65	34,64	0,086	3,35	101,1	315,2	106,2	5,36

		Итого за день:		38,48	37,5	204,3	1236,8	1,21	35,13	0,116	3,69	319,7	604,2	171,9	8,93
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

№ 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.	112/2008	Каша пшеничная молочная жид.	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.	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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,57	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		9,95	7,75	75,02	412,98	0,54	3,19	0,02	0,18	134,41	220,15	63,86	4,51

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,18	16,08	0	8,18	114,54	159,24	101,15	2,93
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой	200	4,9	6,56	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	46	110,32	33,2	1,14
		и рыбными консер.													
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
		с соусом томатным													
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,75	5,37	45	263,75	0,212	0,19	0	0,47	38,62	202,75	52,92	4,5
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	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:		32,86	28,86	141,4	954,12	1,012	22,64	0,17	10,53	248,4	670,9	241,2	11,09

		Итого за день:		42,81	36,61	216,4	1367,1	1,552	25,83	0,19	10,71	382,9	891	305	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	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 жид.	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	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
3		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		9,12	7,09	73,02	394,97	0,47	4,81	0,16	0,37	68,49	182,49	52,03	2,18

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	1,2	3	7,8	42	0,084	2,89	0,192	0,264	20,01	56,01	18,08	0,68
2.	37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200/5	1,52	5,3	8,64	89	0,03	8,7	0,008	2,04	37,85	41,37	31,7	0,84
3.	210/2008	Курица в соусе с томатом	100	28,75	34,7	4,5	445,24	0,06	1,7	0,05	0,1	25,17	156,25	23,56	1,77
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,12	35,31	210,9	0,075	0,037	0	0,64	11,25	47,12	76,25	0,09
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	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:		42,85	48,8	110,3	1037,7	0,689	16,23	0,25	3,054	123,4	397,1	187,4	5,77

		Итого за день:		51,97	55,89	183,3	1432,6	1,159	21,04	0,41	3,424	191,9	579,6	239,5	7,95
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

№ 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.	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		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		11,18	7,14	86,66	455,76	0,51	1,03	0,01	0,92	135,03	258,66	67,1	2,06

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,48	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	4,11	4,21	22,16	142,92	0,07	0,1	0,008	0,55	57,25	68,06	24,7	0,86
		с гренками													
3	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом	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
		томатным													
4	224/2008	Рис отварной	150	3,87	5	40,27	225,17	0,03	0,19	0	0,51	3,31	39,62	10	0,52
5	283/2008	Компот из сухофруктов витаминный	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,13	0,01	1,68	56,43	18,31	6,86	1,59
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		22,94	16,5	124,9	750,78	1,12	21,74	0,074	3,92	207,3	468,7	122,2	6,09

		Итого за день:		34,12	23,64	211,6	1206,5	1,63	22,77	0,084	4,84	342,3	727,4	189,3	8,15
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	/глевода		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.	107/2008	Каша манная молочная	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
		жидкая													
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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		10,16	8,52	68,55	394,86	0,46	0,32	0,01	0,52	132,19	168,29	41,76	2,21

обед

1.		Овощная подгарнировка	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,024	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	45/2008	Суп картоф.с бобовыми	200	1,9	3,11	10,9	79	0,13	2,5	0,008	0,17	22,74	55,22	21,3	1,4
3	ТУ 030	Котлеты из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
		с соусом томатным													
4	241/2008	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	0,4	0,015	0,2	34,3	74	24,24	1
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	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:		23,49	26,2	99,2	736,43	0,764	20,38	0,033	3,78	183,4	382,2	115	5,25

		Итого за день:		33,65	34,72	167,8	1131,3	1,224	20,7	0,043	4,3	315,6	550,5	156,8	7,46
--	--	----------------	--	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-----	-------	-------	-------	------

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

Завтрак: Суббота

1	109/2008	Каша овсяная из Геркулеса	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
		жидкая													
2	283/2008	Компот из сухофруктов витами	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		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		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:		10,73	9,37	78,8	445,37	0,53	0,45	0,02	2,24	192,19	236,42	70,16	3,74

обед

1.	139/2008	Яйцо вареное	1 шт.	7,62	6,9	0,42	94,2	0,015	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
2.	53/2008	Суп молочный с макар.изделия	200	5,6	6,12	19,72	156	0,04	0,36	0,016	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37
3.	ТУ 031	Тефтели из цыпленка брой.	100	26,48	12,72	8,56	190,5	0,05	0,69	0,03	0,49	27,56	87,3	15,1	0,97
		с соусом													
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,75	5,37	45	263,75	0,212	0,19	0	0,47	38,62	202,75	52,92	4,5
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	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:		54,38	31,78	124,5	941,99	0,757	1,26	0,076	1,63	246	529,5	125,3	8,56

		Итого за день:		65,11	41,15	203,3	1387,4	1,287	1,71	0,096	3,87	438,2	765,9	195,4	12,3
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

№ 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

Понедельник

Вторая неделя

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	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	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак		9,03	7,1	73,34	395,95	0,44	4,11	0,02	0,18	55,04	169,82	44,67	2,43

обед

1.		Овощная подгари́ровка	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.	62/2008	Щи из св.капусты с картофе.	200/5	2,6	7,82	9,12	114,35	0,05	11,5	0,12	2,06	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,19	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
		с соусом томатным													
4	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,12	35,31	210,9	0,075	0,037	0	0,64	11,25	47,12	76,25	0,09
5	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,12	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	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:		26,81	27,72	110	797,76	0,675	32,85	0,2	3,65	194,6	347,9	177	4,37

		Итого за день:		35,84	34,82	183,3	1193,7	1,115	36,96	0,22	3,83	249,6	517,7	221,6	6,8
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	------------

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

Вторник

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.	283/2008	Компот из сухофруктов витами	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.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		11,63	7,14	92,85	484,86	0,52	0,43	0,02	2,4	188,82	275,25	72,76	3,5

Обед:

1.		Овощная подгари́ровка	60	1,36	4,54	8,17	71,75	0,18	16,08	0	8,18	114,54	159,24	101,15	2,93
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4	9,04	25,9	119,9	0,08	13,24	0,016	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины	100	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,05	0	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64
		с соусом													
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,75	5,37	45	263,75	0,212	0,19	0	0,47	38,62	202,75	52,92	4,5
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	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:		30,72	29,59	135,2	846,73	0,952	29,58	0,016	11,01	207,3	581,7	230,5	11,1

		Итого за день:		42,35	36,73	228,01	1331,59	1,472	30,01	0,036	13,41	396,07	856,93	303,27	14,6
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		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	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,32	3,92	241,12	0,06	0,28	0,008	0,04	121,92	114,48	20,64	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		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		11,79	10,39	46,69	454,64	0,48	0,4	0,018	0,09	187,7	215,33	48,92	2,08

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	1,2	3	7,8	42	0,084	2,89	0,192	0,264	20,01	56,01	18,08	0,68
2.	37/2008	Борщ с капустой и картоф.	200/5	1,52	5,3	8,64	89	0,03	8,7	0,008	2,04	37,85	41,37	31,7	0,84
3.	211/2008	Плов из отварной птицы	190	33,65	41	37,14	675,9	0,135	4	0,08	1,5	45,24	314,3	44,61	3,11
5	298/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
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:		42,25	49,98	107,6	1057,4	0,709	16,49	0,3	3,804	226,2	579,3	142,6	7,06

		Итого за день:		54,04	60,37	154,3	1512,06	1,189	16,89	0,318	3,894	413,88	794,58	191,52	9,14
--	--	----------------	--	-------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------

№ 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.	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.	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		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		11,9	8,68	72,59	419,01	0,55	0,39	0,02	0,29	172,42	259,91	63,81	4,21

Обед:

1.		Овощная поджаренная	60	0,66	0,12	2,76	13,8	0,48	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
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	Котлета 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	5,5	5,12	35,31	210,9	0,075	0,037	0	0,64	11,25	47,12	76,25	0,09
5	274/2088	Кисель и концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
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
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
		Итого за обед:		28,99	24,2	126,3	843,32	1,175	27,41	0,206	2,94	127,7	396,8	183,8	4,65

		Итого за день:		40,89	32,88	198,85	1262,33	1,725	27,797	0,226	3,23	300,15	656,74	247,56	8,86
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ 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	Ca	P	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	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
		жидкая													
2	283/2008	Компот из сухофруктов витами	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		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
		Итого за завтрак:		10,73	9,37	78,8	445,37	0,53	0,45	0,02	2,24	192,19	236,42	70,16	3,74

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	45/2008	Суп картоф.с бобовыми	200	1,9	3,11	10,9	79	0,13	2,5	0,008	0,17	22,74	55,22	21,3	1,4
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,04	0,26	0,009	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44
		с соусом томатным													
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,1	0,4	0,015	0,2	34,3	74	24,24	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	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:		22,58	14,22	86,73	574,88	0,72	6,18	0,032	1,4	114,48	361,06	105,36	5,77

		Итого за день:		33,31	23,59	165,5	1020,3	1,25	6,63	0,052	3,64	306,7	597,5	175,5	9,51
--	--	----------------	--	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------

№ 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

Суббота

Завтрак:

2.	112/2008	Каша пшеничная млочная жид.	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
3.	270/2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
		Итого за завтрак:		12,86	12,51	80,32	487,57	0,19	0,61	0,04	0,19	248,69	288,5	62,19	3,52

Обед:

1.	139/2008	Яйцо вареное	1шт	7,62	6,9	0,42	94,2	0,015	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
2.	44/2008	Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,16	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,19	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
		с соусом													
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,75	5,37	45	263,75	0,212	0,19	0	0,47	38,62	202,75	52,92	4,5
5	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
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:		34,85	30,08	123,4	909,82	0,767	5,29	0,08	1,69	124,7	452,8	121,6	8,1

		Итого за день:		47,71	42,59	203,8	1397,4	0,957	5,9	0,12	1,88	373,4	741,3	183,8	11,62
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному с подгарнировкой меню детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углево.	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	38,48	37,5	204,3	1236,8	1,21	35,13	0,116	3,69	319,7	604,2	171,9	8,93
2 день	42,81	36,61	216,4	1367,1	1,552	25,83	0,19	10,71	382,9	891	305	15,6
3 день	51,97	55,89	183,3	1432,6	1,159	21,04	0,41	3,424	191,9	579,6	239,5	7,95
4 день	34,12	23,64	211,6	1206,5	1,63	22,77	0,084	4,84	342,3	727,4	189,3	8,15
5 день	33,65	34,72	167,8	1131,3	1,224	20,7	0,043	4,3	315,6	550,5	156,8	7,46
6 день	65,11	41,15	203,3	1387,4	1,287	1,71	0,096	3,87	438,2	765,9	195,4	12,3
7 день	35,84	34,82	183,3	1197,7	1,115	36,96	0,22	3,83	249,6	517,7	221,6	6,8
8 день	42,35	36,73	228	1331,6	1,472	30,01	0,036	13,41	396,1	856,9	303,3	14,6
9 день	54,04	60,37	154,3	1512,1	1,189	16,89	0,318	3,894	413,9	794,6	191,5	9,14
10 день	40,89	32,88	198,9	1262,3	1,725	27,8	0,226	3,23	300,2	656,7	247,6	8,86
11 день	33,31	23,59	165,5	1020,3	1,25	6,63	0,052	3,64	306,7	597,5	175,5	9,51
12 день	47,71	42,59	203,8	1397,4	0,957	5,9	0,12	1,88	373,4	741,3	183,8	11,62
Итого	520,3	460,5	2320	15483	1739	251,4	1,911	60,72	4030	8283	2581	120,9
Среднедневное	43,36	38,37	193,37	1290,26	144,92	20,95	0,16	5,06	335,87	690,28	215,10	10,08
Норма 50%	38,5	39,5	167,5	1175,0	0,6	30,0	0,4	5,0	550,0	825,0	125,0	6,0
Выполнение %	1,126	0,971	1,154	1,0981	241,53	0,698	0,455	1,012	0,611	0,837	1,721	1,679

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.