

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г. Минусинске

Малегина Т.И.

15.09.15г



Утверждаю:

и.о. директора МБОУ Березовской СОШ №10

Сухарева Н.Н.



20- дневное меню
школьных завтраков и обедов
для питания детей школьного возраста
7-11 лет
МБОУ Березовской СОШ №10

с. Березовское 2015г.

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A				
														4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	1 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
101	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,16	23,52	156,04	0,30	0,08	1,08					
159	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
817	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	10,4	0,024	33,2	0,64	0,06						
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00				
	Кондитерские изделия(пряники)	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00				
	ИТОГО завтрак		17,22	14,72	98,89	584,42	347,54	39,04	355,48	3,74	0,23	12,38	0,01				
	ОБЕД																
18	Салат из моркови	100	1,06	0,18	5,17	40,4	14,56	18,45	26,4	0,64	0,03	3,75	0				
208	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы	250	2,69	5,84	17,14	134,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00				
101	Птица отварная	80	16,88	15,88	0,00	181	31,2	16,00	114,4	1,80	0,04	0,00					
	Капуста тушеная	150	2,77	6,48	34,52	213,52	21,96	43,98	119,58	1,73	0,23	31,5					
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4						
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036		13,2	1,8						
117	апельсины	100	0,40	0,30	10,30	47,00	8,00	0,00	96,1	2,30	0,02	5,00	0,00				
	Итого обед		28,62	29,3	119,53	873,47	114,41	10,9,63	432,19	25,5	2,64	50,33					
	Итого 1 день(понедельник)		45,84	44,02	218,42	1457,89	461,95	148,67	787,67	29,24	2,95	54,08					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
2 ДЕНЬ													
завтрак													
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	
249	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0	
41	Масло сливочное порциями	5	0,03	3,6	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	
	ИТОГО:		23,81	22,31	70,89	581,7	199,26	95,184	361,19	12,54	1,11	42,84	
ОБЕД													
13	Салат из огурцов свежих с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	
170	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	1,81	4,91	12,53	122,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	
676	Запеканка картофельная с отварным мясом	225	17,12	19,25	26,94	349,2	31,12	59,3	191,1	3,42	0,22	5,26	
859	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4		
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036		13,2	1,8		
	Итого		24,57	31,21	89,05	777	109,46	98,898	286,375	23,78	2,52	25,02	
	Итого 2 день(вторник)		48,38	53,52	159,94	1358,7	308,72	181,63	647,56	36,32	3,63	67,86	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
ЗДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Злепканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33		
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0		
Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	10,82	1,25	0,37	0,03	0,02	0,00	0,00		
ИТОГО:		29,98	25,54	87,91	587,12	369,22	64,17	511,08	3,63	0,18	12,04	0,34		
ОБЕД														
Салат из морской капусты	100	1,38	7,15	4,77	144,12	21			6,8	0		0,03		
Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00		
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	13,32	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01		
Рис отварной	150	2,91	4,56	31,92	178,11	11,22			0,75	0,03		0,02		
Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68	9,76	0,012		0,5	0,01		0,04		
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032			4,6	0,4				
Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036		13,2	1,8				
Итого обед		24,93	28,02	103,51	828,87	126,34	113,59	325,3	26,9	2,48	11,85	0,1		
Итого3 день(средн)		54,91	53,56	191,42	1415,99	495,56	177,76	836,38	30,53	2,66	23,89	0,44		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, м						
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C							
													4	5	6	7	8	9	10
1	2	3																	
	ЗАВТРАК																		
34	Салат из свежы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88							
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01							
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0							
	ИТОГО:		25,9	21,51	76,64	604,46	94,92	69,16	291,98	12,58	0,91	6,89							
	ОБЕД																		
45	Винегрет овощной с раст. маслом	60	0,81	3,70	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95							
197	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54							
93	Бефстроганов из мяса отварного	80	13,37	12,64	3,4	180,65	30,74			1,8	0,02								
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00							
	Сок фруктовый	200	1		23,46	94,25	16,04			0,4	0,03								
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08								
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4								
	Печенье	20	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0,036		13,2	1,8								
	Итого		31,82	28,12	123,53	880,46	114,25	106,27	346,05	26,26	2,64	15,49							
	Итого 4 день(четверг)		57,72	49,63	200,17	1484,92	209,17	175,43	638,03	38,84	3,55	22,38							

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
5 ДЕНЬ														
Завтрак														
Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	18,66	19,53	5,78	0,66	0,10	9,30	0,00		
Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,50	34,02	25,85	119,38	1,07	0,07	0,97	47,91		
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0	0		
ИТОГО:		19,69	23,16	86,64	628,45	96,124	75,154	215,36	12,12	1,12	29,52	73,41		
ОБЕД														
Салат из капусты белокачанной с раст. маслом	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00		
Горели мясные	80	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	16,25	241,17	1,59	0,09	25,61			
Изделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00		
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4				
Итого обед		30,73	29,53	118,65	863,29	163,8	84,76	430,91	10,59	0,88	54,22	21,04		
Итого 5 день (пятница)		50,42	52,69	205,29	1491,74	259,92	159,91	646,27	32,71	1,96	83,74	94,45		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины	
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
6 ДЕНЬ													
Завтрак													
50	Зеленый горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	21,00	62,00	0,70	0,10	0,70	
421	Макароны, запеченные с сыром, со сметаной	180/10	9,67	10,19	41,36	281,30	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0	
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,2	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:		16,16	18,03	95,1	602,3	196,07	43,51	222,01	11,17	12,76	63,52	
ОБЕД													
33	Салат из свеклы отварной и яблок	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	
187	Щи вегетарианские со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	
255	Котлеты или биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	
	Соус томатный	30	0,38	1,11	3,05	23,66	3,53	2,66	6,58	0,1	0,01		
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21,00	
133	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68	9,76			0,5	0,01		
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4		
	пряник	50	7,7	1,4	37,7	201	0,08	0,036		13,2	1,8		
	ИТОГО		29,3	22,29	136,53	839,78	142,88	90,81	346,82	9,35	0,79	45,5	
	Итого 6 день (понедельник)		45,46	40,32	231,63	1442,08	338,95	134,32	568,83	20,52	13,55	109,02	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
7 ДЕНЬ														
Завтрак														
Копченые рубленые	80	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00		
Канюста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50		
Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	23,7	105,68	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	10,4	0,024	33,2	0,64	0,06	0,00	0,00		
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		
Итого:		16,62	21,42	95,55	657,41	104,36	59,41	334,49	5,98	0,36	41,76	95,5		
ОБЕД														
Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	60	1,86	0,12	3,9	24	12			0,4	0,1				
Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,50	0,00		
Салатки	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00		
Идуделия макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00		
Идуделия кондитерское (печенье)	20	1,5	2,36	14,28	83,4	4			0,2	0,01		0,01		
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	295,11	4,6	0,4		21,05		
Итого		23,5	31,18	120,13	807,01	92,03	90,93		9,44	0,84	8,5			
Итого 7 день (вторник)		40,12	52,6	215,68	1464,42	196,39	150,34	539,6	15,42	1,2	50,26	116,55		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины	
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
8 ДЕНЬ													
Завтрак													
438	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	150	14,26	22,15	2,65	267,92	114,18	19,5	260,48	2,93	0,08	0,2	
966	Кисломолочный продукт	125	3,62	3,12	5,0	66,25	150	17,5	118,75	0,12	0,05	0,8	
629	Чай с лимоном	200	0,22		15,18	59,16	1,4		0,77	0,02	0,07	1,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0	
	Итого		21,3	25,67	42,47	488,53	265,64	37,02	380	12,27	1	2,4	
ОБЕД													
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным	100	1,08	7,03	18,62	80,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,2	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,2	
245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,4	
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,2	2,12	1,6	3,95	0,06	0,01	0,48	
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,1	
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,8	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4		
	Итого обед		23,84	18,47	105,73	624,15	140,97	99,54	358,84	9,29	0,79	84,9	
	Итого 8 день		45,14	44,14	148,2	1112,68	406,61	136,56	402,84	21,56	1,79	87,4	

Ы, мг

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Котлета мясная	80	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00		
Витуральная рубленая	150	2,91	4,56	31,92	178,11	11,22			0,75	0,03		0,02		
Рис отварной	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01		
Каша с молоком	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024	195,9	9,2	0,8	0	0		
Хлеб пшеничный		19,33	22,6	84,94	614,51	189,28	29,42		11,52	0,91	1,56	64,03		
Итого														
ОБЕД														
Салат из огурцов свежих с	100	0,76	5,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00		
домашью и с раст. маслом														
Суп крестьянский с крупой	250	3,83	6,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28		
(перловой)														
Мясоед, тушенное с	220	18,18	15,54	15,00	295,98	38,44	38,96	160,8	1,9	0,11	4,16	16		
картофелем по-														
домашнему	200	0,20	0,20	22,30	110,00	16,04			0,4	0,03				
Компот из свежих фруктов	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	270,04	4,6	0,4	9,9	17,32		
Хлеб ржаной		26,97	27,87	79,76	740,56	115,51	53,75		8,42	0,72				
Итого														
Итого 9 день(четверг)		46,3	50,47	164,7	1355,07	304,79	83,17	465,94	19,94	1,63	11,46			

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, м	
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
10 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
236	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	180/35	27,26	19,78	36,62	433,37	240,60	43,70	357,08	1,19	0,08	0,46	
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,02	0,01	0,00	
	ИТОГО:		26,45	20,93	74,85	593,33	250,99	44,17	418,59	3,21	0,13	10,38	
ОБЕД													
42	Салат из капусты белокачанной с раст. маслом	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	
288	Фрикадели мясные	75	10,51	11,78	13,75	202,50	34,02	25,85	119,38	1,07	0,07	0,97	
	Рис отварной	150	2,91	4,56	31,92	178,11	11,22			0,75	0,03		
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	4,6	4,6	0,4		
	Итого		27,08	28,29	122,35	850,4	143,17	81,13	356,53	9,4	0,69	31,05	
	Итого 10 день(пятница)		53,53	49,22	197,2	1443,73	394,16	125,3	775,12	12,61	0,82	41,43	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
11 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Творог с яблоками	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00		
Каша гречневая с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02		
Хлеб пшеничный	200	0,14	0,04	27,50	110,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024	0,00	9,2	0,8	0	0		
Итого:		22,58	18,96	97,88	659,45	76,84	95,92	349,9	14,82	1,05	1,13	51,02		
ОБЕД														
Суп из помидоров с овощами и раст. маслом	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00		
Вареное мясо с бульоном	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00		
Соус сметанный	220	15,27	20,54	28,74	372,49	33,20	63,26	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04		
Картофельная с мясом отварным	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00		
Компот из свежих фруктов	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0,00	4,6	0,4				
Хлеб ржаной														
Молоко кефирское (примес.)	50	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,00	0,00		
Итого:		25,82	33,96	115,21	889,83	120,94	101,71	321,15	11,58	0,85	28,16	0,08		
Итого 11 дней (попозельник)		48,4	52,92	213,09	1549,28	197,88	197,63	671,05	26,4	1,9	29,29	51,1		

ы, мг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины	
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Са		Mg	P	Fe	B ₁	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	ЗАВТРАК												
	Помидоры свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	
536	Сосиска отварная (детская)	80	5,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	
133	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76			0,50,01		160	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0	
41	Масло сливочное порциями	10	0,05	7,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:		15,34	29,07	82,26	616,21	51,4	46,09	179,44	12,17	0,92	166,4	
	ОБЕД												
42	Салат из капусты белокочанной	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,9	
187	Щи вегетарианские со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,4	
249	Рыба, запеченная в омете	80	12,70	8,63	2,57	94,00	37,00	22,90	171,70	0,87	0,07	0,30	
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	
	Сок фруктовый или овощной	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4		
	Итого		27,81	25,83	110,72	754,43	146,57	154,2	526,87	12,52	0,87	43,7	
	Итого день 12(вторник)		43,05	54,9	192,98	1370,64	197,97	200,29	706,31	24,69	1,79	210,2	

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
ИЗДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00		
Груши	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00		
Картофель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0	0		
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00		
итого		29,46	23,31	89,71	598,05	49,68	54,5	240,98	13,39	1,05	7,28	21		
ОБЕД														
Мясо говяжье (высококалорий) для питания детей и подростков	100	3,1	0,2	6,5	40	20	21	62	0,7	0,1	0,7	0		
Суп рыбный из консервов	250	7,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00		
Котлеты рубленные мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00		
Картофель тушеный	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04		
Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4				
итого		29,97	24,82	117,23	816,98	136,49	138,08	536,32	10,47	1,0	42,51	69,54		
Ужин (дети 13-14 лет)														
		59,43	48,13	206,94	1415,03	186,17	192,58	777,3	23,86	2,05	49,79	90,54		

13,74

210,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг				Витамины		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
14 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
301	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,			
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	169,22	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,			
847	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	1,			
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10			
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	12,98	1,50	0,44	0,04	0,02	0,			
	ИТОГО:		17,22	14,72	98,89	608,44	337,21	39,04	322,29	12,3	0,97	12			
ОБЕД															
14	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,			
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,			
255	Тефтели рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,2			
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21,			
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,0			
	Пирожок с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,0			
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08				
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4				
	Итого		24,81	21,93	135,96	836,65	147,18	114,27	400,72	10,33	0,9	53,1			
	Итого день 14(четверг)		42,03	36,65	234,85	1445,09	484,39	153,31	723,01	22,63	1,87	65,5			

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Ca	Mg		P	Fe	B ₁	C	A			
		3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	
15 ДЕНЬ															
ТАБЛИЦА 1															
Салат овощной	60	1,14	6,05	4,73	78,13	33,8						0,48	0,02	29,01	
Пюре картофельное	80	16,32	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2				1,76	0,06	0,5	43
Пюре картофельное	150	3,96	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60				1,01	0,14	18,17	25,50
Хлеб пшеничный	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06				0,14	0,01	1,83	0,00
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024					9,2	0,8	0	0
Хлеб пшеничный		23,86	25,87	77,94	646,38	140,92	55,83	233,86				12,59	1,03	49,51	68,5
ОБЕД															
Салат из огурцов свежих с	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01				0,34	0,02	5,70	0,00
Хлеб пшеничный	250	6,38	4,15	21,12	142,8	44						1,3	0,15	5,3	
Суп в картофельном бульоне	80	10,98	12,62	3,36	180,65	30,74						1,76	0,02	0,32	
Вареное мясо из мяса	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17				1,11	0,06	0,00	21,00
Макароны	200	1	0	20,2	92	14						2,8	0,02	4,0	
Сок фруктовый	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5				0,8	0,08		0,04
Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012					4,6	0,4		
Хлеб пшеничный		28,34	25,44	97,11	743,28	114,54	29,13	102,68				12,71	0,75	15,32	21,04
Хлеб пшеничный		52,2	51,31	175,05	1389,66	255,46	84,96	336,54				25,3	1,78	64,83	89,54

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минер. вещества, мг					Витамины		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	Витамины				
													В ₁	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
50	Зеленый горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	21,00	62,00	0,70	0,10	0,70					
421	Макаронны, запеченные с сыром, со сметаной	180/10	9,67	10,19	41,36	281,30	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23					
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08					
41	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,2	0,1	75	1	0,00	2,0	0,00	0,00	0,00					
	ИТОГО:		16,06	17,99	92,36	585,7	188,49	39,35	216,55	11,21	1	2,01					
	ОБЕД																
28	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,42	8,91	1,2	99,54	37,98										
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	0,48	0	37,8					
690	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	12,34	9,31	5,68	129,84	16,32	13	192,94	4,08	5,08	20,48					
692	Пюре картофельное	150	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00					
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83					
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08						
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4						
	Итого		30,05	27,35	106,25	750,23	121,48	87,42	426,6	12,82	5,91	100,11					
	Итого день																
	16(понедельник)		46,11	45,34	198,61	1335,93	309,97	126,77	643,12	24,03	6,91	102,12					

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
17 ДЕНЬ																	
100	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00					
100	100	15,39	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25					
30	30	0,23	0,57	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00					
150	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50					
200	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76			0,50,01		160						
40	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0	0					
10	10	0,05	7,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00					
10	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26					
		24,11	26,92	76,35	654,96	228,67	78,03	353,66	11,62	1,07	211,6	136,75					
100	100	0,89	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00					
250	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00					
80	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00					
30	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00					
150	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00					
200	200	1	0	20,2	92	14			2,8	0,02	4						
20	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04					
40	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4							
60	60	3,86	2,36	14,88	83,4	4	1,5	0,44	0,044	0,02	0	0					
		25,83	29,26	124,06	791	102,46	78,4	297,41	12,43	0,75	22,02	21,04					
		49,94	55,28	200,41	1445,96	331,13	156,43	651,07	24,05	1,82	233,62	157,79					

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг					
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A					
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
2	3																
19 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК																	
Будинг из творога с рисом в заливном соусе	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14	200,50	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,64					
Кафейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0					
Компот из фруктов и ягод	30	1,93	2,05	12,13	69,19	6,49	0,75	0,22	0,02	0,01	0,00	0,00					
Чай зеленый		26,45	20,93	74,85	593,33	250,99	44,17	418,59	3,21	0,13	10,38	107,72					
ОБЕД																	
Салат из курицы и (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	18,66	19,53	5,78	0,66	0,10	9,30	0,00					
Суп картофельный с картофель (пюре)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00					
Картофель в томатно- сырном соусе	75	10,51	11,78	13,75	202,50	34,02	25,85	119,38	1,07	0,07	0,97	47,91					
Каша гречневая	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50					
Компот из смеси фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00					
Чай зеленый	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08		0,04					
Чай зеленый	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4							
УЖИН																	
Чаша день (пюре суп)		48,64	48,61	195,05	1412,61	362,91	158,57	770,99	13,14	1,12	61,48	187,17					

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг					Витамины	
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
	ЗАВТРАК														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76			
439	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25			
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,64	95,2	0,064	0,024		9,2	0,8	0			
41	Масло сливочное порциями	10	0,05	7,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00			
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0			
	ИТОГО:		22,42	40,93	61,41	704,53	265,94	49,78	462,91	15,64	1,02	28,31			
	ОБЕД														
14	Салат из помидоров свежих с раст. маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42			
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29			
255	Тёфтели рыбные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43			
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	39,10	106,30	1,54	0,20	28,00			
133	Отвар из шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	9,76			0,50,01		160			
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,73	71,4	7,8	0,018	41,5	0,8	0,08				
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012		4,6	0,4				
	Итого		27,61	22,92	110,59	772,91	172,82	113,15	489,41	6,49	0,54	219,14			
	Итого день 20(пятница)		50,03	62,95	172,0	1477,44	438,76	162,93	952,32	22,13	1,56	247,45			

20 ДЕНЬ

Дни по меню	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г		
1	45,84	44,02	218,42		1457,89
2	48,38	53,52	159,94		1358,7
3	54,91	53,56	191,42		1415,99
4	57,72	49,63	200,17		1484,92
5	50,42	52,69	205,29		1491,74
6	45,46	40,32	231,63		1442,08
7	40,12	52,6	215,68		1464,42
8	45,14	44,14	148,2		1112,68
9	46,5	50,47	164,7		1355,07
10	53,55	49,22	197,2		1443,73
11	48,4	52,92	213,09		1549,28
12	43,05	54,9	192,98		1370,64
13	59,46	48,13	206,94		1415,03
14	42,03	36,65	234,85		1445,09
15	52,2	51,31	175,05		1389,66
16	46,11	45,34	198,61		1335,93
17	49,94	55,38	200,41		1445,96
18	52,5	59,36	193,22		1498,35
19	48,64	48,61	195,05		1412,61
20	50,03	62,95	172		1477,44
Итого	980,18	1005,72	3914,83		28367,21
СРЕДНЕЕ	49,01	50,286	195,74		1418,36
%	61,2	62,8	60,2		59,2