

Согласовано:

Директор школы № 5

О.В. Русецкая



Основное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет в государственных образовательных учреждениях.

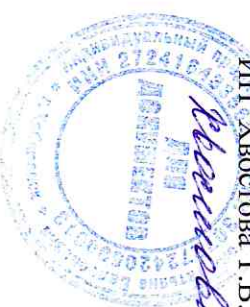
Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Москва 2004г.

Утверждено:

ИП Хвостова Т.В.

Хвостова



День	№ тк	Наименование Блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 1		Понедельник													
завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
	175	Каша вязкая молочная из риса и пшени с маслом сливочным	250/10 (260)	12,6	4,67	35,81	298,27	0,24	16,0	185,0	1,49	116,2	111	21,24	1,61
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,91	16,1	60,9	23,5	0,77
		итого	555	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	139	Супт картофельный с бобовыми с говядиной	10/250 (260)	5,48	5,26	28,85	130,35	0,14	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
	251	Поджарка из свинины	60/40(100)	12,9	11,84	18,49	263,8	0,11	12,7	315	0,75	72,96	205,2	59,2	3,01
	516	Макаронные изделия отварные	180	9,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,86
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	890	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День2		Вторник													
Завтрак	451	Коглета «школьная»	100	12,42	10,52	13,03	215,74	0,14	14,7	131	1,36	107,42	99,92	18,7	1,0
	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,85	7,76	44	282,2	0,16	-	77	0,6	151,98	125,76	26,63	1,84
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	26,86	0,01	0,6	17	0,02	16,07	16,32	4,2	0,19
	686	Чай с лимоном	200/5(205	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	575	22,5	23,0	95,75	680/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	20	Сагат из свежих отрубов	100	2,42	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
С 1 ноября	31	Сагат из свежлы с зеленым горошком	100	2,42	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
	132	Рассолыник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	4,51	5,1	16,2	127,25	0,13	10,1	-	0,47	130,8	32,0	13,6	0,64
	437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
	520	Картофельное пюре	180	11,28	9,21	52,55	348,66	0,16	5,79	103,15	0,15	140,31	121,3	21,78	1,95
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	885	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Кисломологичный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст летей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 3		Среда													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	24	163,0	0,05	0,6	12	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
	366	Запеканка из творога	100	14,9	17,78	25,63	323,4	0,27	2,68	200,4	0,46	201,98	177,06	33,51	2,35
	п/п	Повидло фруктовое	30	0,15	-	21,46	87,0	0,01	13,95	12,6	0,38	69,42	54,48	11,56	0,16
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
	133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/250 (260)	4,87	4,36	18,3	148,25	0,1	9,24	-	0,2	156,95	46,26	17,72	1,03
	454	Котлета по-хлыновеки	100	11,73	9,8	25,41	279,97	0,26	3,19	315	0,57	165,62	61,0	16,8	0,8
	508	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный с овощами (230)	180/50	7,9	10,0	32,8	223,6	0,04	0,7	-	0,27	41,2	219,94	20,98	1,92
	388	Компот из свежемороженых ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,02	4,37	-	0,2	23,4	23,4	17	1,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	940	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,35	84,0	97	9,0	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	2,8	3,8	24,9	118	0,04	1,0	50	0,45	20	12	12	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет	Белки, г	жиры, г	Углево ды, г	Энер. ценнос ть, Ккал	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День4		Четверг	Выход,г	лет	лет	лет	12-18л								
	498	Котлета из птицы	100	8,26	10	20,88	209,93	0,2	15,8	225	1,0	116,99	89,8	22,37	0,8
	516	Макаронные изделия отварные с маслом	205/5 (210)	9,27	8,02	39,7	276,27	0,08	-	-	0,98	15,14	43,4	9,5	2,06
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,76	6,06	8,43	73,0	0,02	10,8	-	1,42	15,92	20,2	13,1	0,64
с/ноября	36	Салат картофельный с сельдью	100	0,76	6,06	8,43	73,0	0,02	10,8	-	1,42	15,92	20,2	13,1	0,64
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	7,69	6,07	32,38	155,0	0,12	9,76	-	0,44	67,08	80,53	40,6	2,32
	443	Плов с говядиной	50/150 (200)	18,97	16,95	40,43	482,52	0,27	0,14	315	0,81	313,2	252,47	27,1	1,64
	388	Напиток из шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	П/П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	825	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	П/П	Йогурт фруктовый	200	5,8	5,0	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74,0	55,5	8,5	0,2
	П/П	Мучное/кондитерское изделие	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энергетическая ценность Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День5		Пятница													
	461	Тфрегли из говядины тушеные в соусе	120 (60/60)	9,38	9,35	9,75	187,82	0,1	7,2	78,17	0,6	118,67	119,0	17,03	0,88
	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,19	11,33	51,48	336,98	0,21	8,1	146,83	1,38	156,8	123	32,5	2,15
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/5(205)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	565	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	29	Салат из сырых овощей	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,5	-	1,39	25,43	35,6	18,8	0,61
с/пн	18	Салат из морской капусты	100	0,6	6,35	5,27	80,4	0,02	11,5	-	1,39	25,43	35,6	18,8	0,61
	135	Суп картофельный с клецками с пшцей	10/250 (260)	7,56	4,58	20,6	154,06	0,21	2,3	-	0,31	170,91	127,2	28,3	1,4
	438	Азу с говядиной	200 (50/150)	19,21	19,3	58,16	496,06	0,18	9,7	315	0,23	171,68	173,3	16,8	2,48
	638	Компот из кураги	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	810	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Мгг мг	Fe мг
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	300/10 (310)	17,17	17,56	56,72	467,56	0,28	15,8	225	1,88	130,29	126,24	29,23	2,77
	685	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
		итого	558	22,5	23,0	95,75	680,0/ 259%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	25	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	13,0	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	13,0	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
	133	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/250 (260)	5,48	4,7	28,85	130,35	0,14	4,0	-	0,8	165	97,5	10,3	0,9
	382	Рыба, запеченная с яйцом	100 (75/25)	12,05	8,2	14,58	277,13	0,06	0,14	315	0,34	147,74	91,9	6,8	0,52
	518	Картофель отварной	180	9,61	11,13	30,39	233,34	0,2	6,56	-	0,2	39	116	46	2,97
	352	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	890	31,5	32,2	132,5	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энерг. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 7		Понедельник													
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,01	0,11	-	1,1	32	14	4,7	0,12
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/10 (260)	12,6	4,67	35,81	298,27	0,25	16,0	185	0,39	116,2	111	21,24	1,61
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,91	16,1	60,9	23,5	0,77
		итого	555	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	20	Салат из свежих овощей	100	1,02	4,01	5,68	60,6	0,02	3,99	-	1,64	16,15	24,38	9,2	0,3
С 1 ноября	42	Салат картофельный с огурцом соевым и зеленым горошком	100	1,02	4,01	5,68	60,6	0,02	3,99	-	1,64	16,15	24,38	9,2	0,3
	148	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	15/250 (265)	7,14	6,55	13,8	139,56	0,08	12	-	0,44	132,4	37,43	8,7	0,83
	451	Шницель из свинины	100	11,95	9,58	27,37	288,76	0,28	7,01	315	0,38	212,91	44,95	18,22	1,34
	508	Каша гречневая расщипчатая, соус томатный с овощами	180/50 (230)	7,9	10,0	32,8	223,6	0,04	0,7	-	0,27	41,2	219,94	20,98	1,92
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	945	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 8		Вторник													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	24	163	0,05	0,6	12	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,18	13,59	41,41	346,5	0,24	15,2	213	0,71	124,03	112,97	23,57	2,33
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
		итого	610	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,85	5,05	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,42	21,33	22,1	14,04	0,6
С 1 ноября	39	Салат из квашеной капусты	100	0,85	5,05	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,42	21,33	22,1	14,04	0,6
	133	Суп картофельный с крупной рисовой с сайрой	10/250 (260)	4,87	4,6	18,3	148,25	0,1	9,24	-	0,2	156,95	46,26	17,72	1,03
	436	Жаркое по-домашнему	200 (50/150)	22,79	20,42	62,19	511,77	0,31	6,46	315	1,31	223,82	299,94	54,74	3,54
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	810	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Мучное/ Кондитерское изделие	50	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
		Фрукты в асортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Мг мг	Fe мг
День 9		Среда													
завтрак	271	Котлета «домашняя»	100	13,72	12,92	17,23	242,18	0,15	15,3	148	1,38	147,4 6	136,8 2	22,9	1,09
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5 (205)	6,85	7,76	44	282,62	0,16	-	77	0,6	128,0 1	105,1 8	26,63	1,94
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/5(205)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,97	6,06	6,08	72,2	0,02	7,8	-	1,69	18,7	20,2	13,1	0,6
С 1 ноября	17	Салат из соевых отруцов	100	0,97	6,06	6,08	72,2	0,02	7,8	-	1,69	18,7	20,2	13,1	0,6
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	7,69	6,07	32,38	155,0	0,12	9,76	-	0,44	67,08	80,53	40,6	2,32
	437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,14	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
	330	Гороховое пюре	180	9,86	6,28	47,22	353,91	0,18	-	103,15	0,33	199,6 2	123,5 7	21,18	0,4
	388	Напиток из шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	885	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Мучное /кондитерское изделие	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18гл	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 10		Четверг													
Завтрак	366	Запеканка из творога	130	10,82	10,3	14,5	310,7	0,26	2,68	200,4	0,46	195,08	159,38	28,27	1,81
	п/п	Молоко стуженное	50	2,71	3,28	15	58,6	-	13,3	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,3
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	120	5,4	6,9	39,95	164,7	0,06	-	-	1,17	27,6	71	21	0,96
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,5	2,5	11,3	86	0,03	1,2	5,0	0,65	62,6	45,0	14,0	0,3
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0 /25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,39	20,4	9,6	1,1	0,4
С1 ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,39	20,4	9,6	1,1	0,4
	137	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками	10/250 (260)	3,34	8,02	17,1	143,35	0,08	7,32	-	0,2	93,7	65,5	8,7	2,84
	454	Котлета по-хлыновски	100	11,73	9,8	19,96	228,41	0,15	3,19	281,85	0,19	115,67	138,77	16,8	0,8
	520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5 (185)	11,28	9,21	42,55	268,66	0,16	5,79	33,15	0,15	138,25	106,23	37,3	0,45
	638	Компот из кураги	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	895	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18л вых.д.г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь, Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/с уг	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 11		Пятница													
	293	Птица запеченная (голень куриная)	100	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	13,83	148	1,31	135,4 ⁹	135,59	17,74	0,4
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	6,85	7,76	44	282,2	0,16	-	77	0,6	128,0 ¹	105,18	26,63	1,84
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	фрукты	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		итого	615	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	25	Салат из св. капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,05	6,12	11,2	75,6	0,02	7,83	-	1,39	18,54	24,38	18,7	0,6
С 1 ноября	53	Салат из свежлы с зеленым горошком	100	1,05	6,12	11,2	75,6	0,02	7,83	-	1,39	18,54	24,38	18,7	0,6
	132	Рассолыник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	4,51	5,1	16,2	127,25	0,13	10,1	-	0,47	130,8	32	13,6	0,64
	431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	10,64	9,08	15,49	242,4	0,19	2,2	315	0,65	155,6 ²	249,52	31,3	2,25
	516	Макаронные изделия отварные	180	9,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,86
	388	Компот из свежемороженых ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,02	4,37	-	0,2	23,4	23,4	17	1,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	935	31,5	32,2	134,05	952,0/ ^{35%}	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Подник	п/п	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ ^{10%}	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ ^{70%}	64,4/ ^{70%}	268,1/ ^{70%}	1904,0/ ^{70%}	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры ,г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энерг. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/су г	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 12		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	300/2 (302)	17,17	17,56	46,57	467,56	0,29	16,1 7	225	1,88	155,66	147,14	33,6	1,97
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
		Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	20	Салат из свежих овощей	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3
	148	Суп картофельный с макарон. изделиями с говядиной	5/250 (205)	7,14	6,55	13,8	139,56	0,08	12,1	-	0,39	132,4	37,43	8,7	0,83
	395	Рулет рыбный	100	9,39	8,42	36,7	282,62	0,2	3,0	315	0,5	180,11	146,17	17,9	0,89
	518	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5 (185)	9,61	11,13	30,39	233,34	0,12	4,5	-	0,2	39	116	46	2,97
	352	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	890	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	50	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6