



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОВОЛЖСКО-КАСПИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ

I неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский(порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	№15 2015г.	0.01	0.21	78	10.5	264	150	0.3
2	Суп молочный с крупой (крупяно-рисовая)	180	2.67	3.22	5.53	64.08	№121 2017	0.032	0.59	23.76	12.73	114.8	81.85	0.11
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	№377 2015 г.	0	2.83	0	2.4	14.2	4.4	0.36
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
5	Пряники	60	3.89	4.92	40.99	223.80		0.054	0	33.6	12.36	10.26	36.42	0.73
ИТОГО завтрак:		522	16.81	17.41	81.04	551.40		0.136	3.63	135.36	51.19	412.46	307.47	1.94
Обед														
1	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.20	118.60	№ 102 2017 г.	0.18	4.66	0	28.5	34.1	70.5	1.64
2	Бефстроганов	90/50	15	14.4	14.00	245.70	№245 2017	0.17	0.77	46.2	19.07	51.4	68.7	3.1
3	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.14	112.65	№321 2017 г.	0.04	25.7	0	31	83.2	60.21	1.2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	№349 2017	0.016	0.73	0	17.5	32.5	23.4	0.7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
6	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	3.3	4.6	17.4	0.22
ИТОГО обед:		740	26.42	24.12	97.83	725.48		0.456	31.86	46.2	99.64	212.7	272.01	7.79
Полдник														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017г.	0.02	4	0	8	14	14	2.8
2	Печенье	50	4.25	5.56	34.85	138.17		0.05	0	32.5	7.5	20.5	43.5	0.5
ИТОГО полдник		250	5.25	5.56	55.05	222.97		0.07	4	32.5	15.5	34.5	57.5	3.3
ИТОГО понедельник:		1512	48.48	47.09	233.92	1499.85		0.662	39.49	214.06	166.33	659.66	636.98	13.03
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг

1	Сок фруктовый	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017г.	0.02	4	0	8	14	14	2.8
2	Печенье	30	2.55	3.39	20.91	82.90		0.03	0	19.5	4.5	12.3	26.1	0.3
	ИТОГО полдник	230	3.55	3.39	41.11	167.70		0.05	4	19.5	12.5	26.3	40.1	3.1
	ИТОГО понедельник:	1576.5	46.96	45.03	223.85	1465.00		0.669	49.59	199.4	179.57	684.95	638.16	14.93

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК 2-й день														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	14.8	26.5	2.80	308.90	№210 2017	0.11	0.28	346.2	17.2	110	240.8	2.8
2	Свекла тушенная в сметанном соусе сметанном №330	60	1.07	3.96	5.6	61.40	№330 №140 2017г.	0.014	0.75	10.08	10.9	24.5	28.1	0.79
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	№376 2017г.	0	2.83	0	2.4	14.2	4.4	0.36
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
5	Пряник	50	3.2	4.1	34.15	186.50		0.045	0.005	28	10.3	8.5	30.35	0.61
	ИТОГО завтрак:	532	22.36	34.98	77.07	712.32		0.209	3.865	384.28	54	166.4	338.45	5
Обед														
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	№82 2017	0.04	8.54	0	20.9	39.78	43.68	0.98
3	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства замороженные(весовые)	240/6	25.32	14.9	43.26	409.20	№392 2017 г.	0.2	0.47	50	44.6	29.3	153.8	1.16
5	Кисель из сока	200	0.31	0	39.40	160.00	№359 2017г.	0.012	2.4	0	7.26	22.46	18.5	0.19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.80	68.97		0.03	0	0	7.5	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	756	30.33	19.37	115.87	767.93		0.302	11.41	50	86.86	103.04	265.18	3.48
1	Кефир	200	5.8	5	8.00	100.00	№386 2017	0.08	1.4	40	28	240	180	0.2
2	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	26.35	190.80	№424 2017г.	0.07	0	2.4	16.44	11.88	42	0.78
	Итого полдник	260	10.17	12.51	34.35	290.80		0.15	1.4	42.4	44.44	251.88	222	0.98
	ИТОГО вторник:	1548	62.86	66.86	227.29	1771.05		0.661	16.675	476.68	185.3	521.32	825.63	9.46

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА 3-й день														
Завтрак														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	90/50	14.6	17.2	17.5	283.50	№294 2017г.	0.1	0.79	64.9	21.14	65.34	81.9	1.61
2	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.52	26.40	168.45	№309 17 г.	0.15	0	0	21.1	4.86	37.2	1.1
3	Какао с молоком	200	4.08	3.5	17.60	118.60	№382 2017	0.06	1.59	24.4	21.3	152.2	124.6	0.48
4	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		0.03	0	0	9.9	6.9	26.1	0.33
	ИТОГО завтрак:	520	26.55	25.52	75.99	640.69		0.34	2.38	89.3	73.44	229.3	269.8	3.52
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0.48	0.06	1.02	6.00	№70 2017	0.012	2.1	0	8.4	13.8	14.4	0.36
2	Суп картофельный с рисом	200	1.58	2.12	9.69	68.60	№101 2017	0.072	6.6	0	18.22	21.36	44.78	0.7
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12.4	17.15	7.00	229.00	№297 2017 г.	0.034	1.8	52.16	13.2	46	78.4	0.95
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8.85	9.55	39.86	280.00	№171 2017	0.21	0	40	140.52	26.39	210.35	4.73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.00	132.80	№349 2017	0.016	0.72	0	17.5	32.5	23.4	0.7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	765	27.23	29.5	113.03	832.13		0.394	11.22	92.16	204.71	151.55	420.53	8.59
ПОЛДНИК														
1	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
2	Печенье	30	2.01	2.27	21.61	114.90		0.05	0	12	8.34	5.93	22.49	0.43
	Итого полдник	245	2.08	2.29	36.61	174.90		0.05	0.03	12	9.74	17.03	25.29	0.71
	ИТОГО среда:	1530	55.86	57.31	225.63	1647.72		0.784	13.63	193.46	287.89	397.88	715.62	12.82

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
4-й день четверг														
Завтрак														
1	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/60	21.9	20.73	68.70	549.00	№224 2017 г.	0.14	1.68	91.5	56.6	360.2	369.2	1.4
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62.00	№377 2017 г.	0	2.82	0	2.4	14.2	4.4	0.36
3	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		0.1	0	0	9.9	6.9	26.1	0.33
5	Печенье	40	3.4	4.52	27.88	165.80		0.04	0	26	6	16.4	34.8	0.4
ИТОГО завтрак:		502	27.8	25.57	126.27	846.94		0.28	4.5	117.5	74.9	397.7	434.5	2.49
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0.42	0.06	1.14	7.20	№71 2017	0.012	2.94	0.3	8.4	10.2	18	0.3
2	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.9	4.72	64.00	№ 87 2017 г.	0.03	13.7	0	15	40.58	31.08	0.54
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	90/40	9.3	10.3	12.10	178.50	№ 278 2017 г.	0.06	0.85	40.09	21.7	33.03	104.4	1.03
4	Макаронные изделия отварные	150/5	5.7	4.67	27.30	174.07	№309 2017	0.06	0	0	21.8	5.02	38.4	1.14
5	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.00	132.80	№349 2017	0.016	0.73	0	17.46	32.48	23.44	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
ИТОГО обед:		795	20.74	19.55	101.74	672.30		0.228	18.22	40.39	91.23	132.81	264.52	4.16
Полдник														
1	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.60	107.00	№385 2017 г.	0.08	2.6	40	28	240	180	0.2
2	Пряник	25	1.62	2.05	2.05	93.25		0.02	0	14	5.15	4.28	15.17	0.31
Итого полдник		225	7.42	7.05	11.65	200.25		0.1	2.6	54	33.15	244.28	195.17	0.51
ИТОГО четверг:		1547	55.96	52.17	239.66	1719.49		0.608	25.32	211.89	211.89	774.79	894.19	7.16

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА 5-й день														
Завтрак														
2	Рыба ,тушеная в томате томате с овощами	90/60	14.6	7.4	5.70	157.50	№229 2017г.	0.075	5.6	8.73	72.8	58.6	243.3	1.28
3	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.40	137.25	№312 2017г.	0.14	18.16	0	27.75	37	86.6	1
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	№377 2017	0	2.83	0	2.4	14.2	4.4	0.36
5	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
ИТОГО завтрак:		562	20.95	12.62	60.62	450.27		0.255	26.59	8.73	116.15	119	369.1	3.08
Обед														
1	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0.42	0.06	1.14	7.20	№71 2017	0.012	2.94	0.3	8.4	10.2	18	0.3
2	Суп с макаронами	200	1.9	4.06	10.40	93.60	№111 2017 г.	0.04	0.76	0	12.18	21.8	29.4	0.58
3	Печень по строгановски	90/40	17.2	14.6	4.60	240.50	№255 2017 г.	0.26	11	7516.6	22.7	43.2	311.1	6.5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8.85	9.55	39.86	280.00	№171 2017 г.	0.21	0	40	140.52	26.39	210.35	4.73
5	Кисель из сока	200	0.31	0	39.40	160.00	№359 2017 г.	0.012	2.4	0	7.26	22.46	18.5	0.19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
ИТОГО обед:		800	31.94	28.8	119.88	897.03		0.584	17.1	7556.9	197.93	135.55	636.55	13.45
Полдник														
1	Кисель из сока	200	0.31	0	39.40	157.60	№359 2017 г.	0.012	2.4	0	7.26	22.46	18.5	0.19
2	Ватрушка	75	4.6	3.1	46.00	231.20	№410 2017 г.	0.08	0.08	18.8	18.1	16.3	44.6	1.13
Итого полдник		275	4.91	3.1	85.40	388.80		0.092	2.48	18.8	25.36	38.76	63.1	1.32
ИТОГО пятница:		1637	57.8	44.52	265.90	1736.10		0.931	46.17	7584.43	25.36	293.31	1068.75	17.85

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	221.5	265.9	1,182.3	8,339.4	3.65	151.39	#####	890.01	#####	#####	62.22
Среднее	40.0	53.8	230.6	1,649.2	0.73	30.28	#####	178.00	534.45	828.47	12.44

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ №12
 _____ Е.В. Каграманян

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИИ НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ														
1 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский(порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	№15 2015г.	0.01	0.21	78	10.5	264	150	0.3
2	Суп молочный с крупой (крупяно-рисовая)	180	2.67	3.22	5.53	64.08	№121 2017	0.032	0.59	23.76	12.73	114.8	81.85	0.11
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	№377 2015 г.	0	2.83	0	2.4	14.2	4.4	0.36
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
5	Пряники	60	3.89	4.92	40.99	223.80		0.054	0	33.6	12.36	10.26	36.42	0.73
	ИТОГО завтрак:	522	16.81	17.41	81.04	551.40		0.136	3.63	135.36	51.19	412.46	307.47	1.94
Обед														
1	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.20	118.60	№ 102 2017 г.	0.18	4.66	0	28.5	34.1	70.5	1.64
2	Бефстроганов	90/50	15	14.4	14.00	245.70	№245 2017	0.17	0.77	46.2	19.07	51.4	68.7	3.1
3	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.14	112.65	№321 2017 г.	0.04	25.7	0	31	83.2	60.21	1.2
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	№349 2017	0.016	0.73	0	17.5	32.5	23.4	0.7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
6	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	3.3	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	740	26.42	24.12	97.83	725.48		0.456	31.86	46.2	99.64	212.7	272.01	7.79
Полдник														
1	Сок фруктовый	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017г.	0.02	4	0	8	14	14	2.8
2	Печенье	50	4.25	5.56	34.85	138.17		0.05	0	32.5	7.5	20.5	43.5	0.5
	ИТОГО полдник	250	5.25	5.56	55.05	222.97		0.07	4	32.5	15.5	34.5	57.5	3.3
	ИТОГО понедельник:	1512	48.48	47.09	233.92	1499.85		0.662	39.49	214.06	166.33	659.66	636.98	13.03
ВТОРНИК 2-й день														
Завтрак														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

1	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	12.55	22.3	2.37	260.60	№210 2017	0.09	0.23	292.07	14.52	92.74	203.2	2.37
2	Свекла тушеная в сметанном соусе сметанном №330	100	1.79	6.6	9.33	102.40	№330 №140 2017г.	0.024	1.25	16.8	18.12	40.88	46.88	1.33
3	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	62.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
5	Мармелад	30	0.03	0	23.82	96.30		0.06	1.8	0	0.6	1.2	0.3	0.1
ИТОГО завтрак:		520	17.6	29.32	69.84	614.82		0.214	3.31	308.87	47.84	155.12	287.98	4.52
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	№82 2017	0.04	8.54	0	20.9	39.78	43.68	0.98
2	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства замороженные(весовые) с маслом сливочным	240/5	25.22	14.84	43.08	407.54	№392 2017 г	0.2	0.47	49.8	44.4	29.18	153.17	1.16
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	68.97		0.04	0	0	10	9.2	42.4	1.24
4	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
5	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017г.	0.022	4	0	8	14	14	2.8
ИТОГО обед:		705	31.48	19.42	101.45	691.07		0.322	13.01	49.8	89.9	96.76	270.65	6.4
2														
1	Кефир	200	5.8	5	8.00	100.00	№386 2017 г.	0.08	1.4	40	28	240	180	0.2
2	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	26.35	190.80	№424 2017г.	0.07	0	2.4	16.44	11.88	42	0.78
Итого полдник		260	10.17	12.51	34.35	290.80		0.15	1.4	42.4	44.44	251.88	222	0.98
ИТОГО вторник:		1485	59.25	61.25	205.64	1596.69		0.686	17.72	401.07	182.18	503.76	780.63	11.9
2														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА 3-й день														
Завтрак														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	90/30	12.51	14.74	12.6	243.00	№294 2017г.	0.09	0.68	55.63	18.12	56	70.2	1.38
2	Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.52	26.40	168.45	№309 17 г.	0.15	0	0	21.1	4.86	37.2	1.1
3	Какао с молоком	200	4.08	3.5	17.60	118.60	№382 2017	0.06	1.59	24.4	21.3	152.2	124.6	0.48
4	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		0.03	0	0	9.9	6.9	26.1	0.33
ИТОГО завтрак:		500	24.46	23.06	71.09	600.19		0.33	2.27	80.03	70.42	219.96	258.1	3.29
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.06	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1.58	2.12	9.69	68.60	№101 2017	0.072	6.6	0	18.22	21.36	44.78	0.7
3	Тефтел мясные (говядина)с соусом сметанно- томатным №331	90/30	8.14	9.04	10.30	154.90	№279 2017 г.	0.055	0.45	36	18	25.8	90.7	0.74
4	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	№310 2017	0.15	21	0	29.3	19.5	79.7	1.17

5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0.28	0	35.46	144.00	№359 2017	0.01	0.18	0	6.53	20.21	13.88	0.17
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	730	16.36	16.04	102.94	628.58		0.397	29.28	36	83.12	105.27	285.46	4.11
Полдник														
1	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
2	Печенье в ассортименте	50	3.35	3.78	36.02	191.50		0.08	0	20	13.9	9.88	37.48	0.72
	Итого полдник	265	3.42	3.8	51.02	251.50		0.08	0.03	20	15.3	20.98	40.28	1
	ИТОГО среда:	1495	44.24	42.9	225.05	1480.27		0.807	31.58	136.03	168.84	346.21	583.84	8.4
№ п/ п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
4-й день четверг														
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	24.84	18.8	47.60	459.00	№223 2017 .	0.1	0.8	110.5	45.15	332.5	365.77	1.09
2	Чай с сахаром и лимоном	222	0.13	0.02	15.2	62.00	№377 2017 г.	0	2.82	0	2.4	14.2	4.4	0.36
3	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
4	Сыр(порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	№15 2015г.	0.01	0.21	78	10.5	264	150	0.3
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	47.00	№338 2017	0.03	10	0	9	16	11	2.2
	ИТОГО завтрак:	542	33.91	28.27	82.26	722.76		0.16	13.83	188.5	73.65	631.3	548.57	4.17
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.21	0.03	0.57	3.60	№71 2017	0.006	1.47	0.15	4.2	5.1	9	0.15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	№ 88 2017 г.	0.05	12.62	0	17.7	39.4	39.2	0.66
3	Птица отварная с соусом смет№330	90/30	17.3	15	2.94	213.00	№ 288 2017 г.	0.06	3.54	39.3	6.42	54.6	102.9	1.2
4	Каша рассыпчатая пшениная(гарнир)	150	6.6	5.7	37.88	229.50	№302 2017	0.02	4.54	0	24.12	47.38	48.74	1.36
5	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	№388 2017	3.33	100	0	3.44	21.34	3.44	0.63
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	750	29.46	25.5	92.95	721.83		3.516	122.17	39.45	62.75	179.32	252.48	5.15
Полдник														
1	Ряженка	200	5.8	5	8.40	102.00	№386 2017 г.	0.04	0.6	40	28	248	184	0.2
2	Круассан	60	1.38	12.24	21.80	201.00		0.05	0	4.17	4.68	9.04	26.72	0
	Итого полдник	260	7.42	7.05	30.20	303.00		0.09	0.6	44.17	32.68	257.04	210.72	0.2
	ИТОГО четверг:	1562	70.79	60.82	205.41	1747.59		3.766	136.6	272.12	272.12	1067.66	1011.8	9.52
4														
№ п/ п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА 5 -й день														
Завтрак														
2	Рыба ,тушенная в томате с овощами	90/40	12.68	6.44	4.94	136.50	№229 2017г.	0.065	4.85	7.57	63.09	50.77	210.9	1.11

3	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.40	137.25	№312 2017 г.	0.14	18.16	0	27.75	37	86.6	1
4	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
5	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2.4	3	0.02
6	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
7	Йогурт	100	4.6	3.3	8.00	71.00		0.04	0.8	20.0	15.0	120	98	0.1
ИТОГО завтрак:		645	23.65	22.21	67.79	564.27		0.285	23.84	67.57	120.44	230.47	436.1	2.95
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0.21	0.03	0.57	3.60	№70 2017	0.06	1.47	0.15	4.2	5.1	9	0.15
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	№112 2017 г.	0.07	4.86	0	19.04	23.6	46.18	0.8
3	Печень по строгановски	90/40	17.2	14.6	4.60	240.50	№255 2017 г.	0.26	11	7516.6	22.7	43.2	311.1	6.5
4	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.85	9.55	39.86	280.00	№171 2017 г.	0.21	0	40	140.52	26.39	210.35	4.73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.00	132.80	№349 2017 г.	0.016	0.73	0	17.46	32.48	23.44	0.7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
ИТОГО обед:		765	32.23	27.02	114.06	859.83		0.666	18.06	7556.75	210.79	142.27	649.27	14.03
Полдник														
1	Кефир	200	0.31	0	39.40	157.60	№386 2017 г.	0.012	2.4	0	7.26	22.46	18.5	0.19
2	Ватрушка	75	4.6	3.1	46.00	231.20	№410 2017 г.	0.08	0.08	18.8	18.1	16.3	44.6	1.13
Итого полдник		275	4.91	3.1	85.40	388.80		0.092	2.48	18.8	25.36	38.76	63.1	1.32
ИТОГО пятница:		1685	60.79	52.33	267.25	1812.90		1.043	44.38	7643.12	25.36	411.5	1148.5	18.3

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за	283.6	264.4	1,137.3	8,137.3	6.96	269.77	8,666.40	814.83	2,988.79	4,161.69	61.15
Среднее	53.4	51.0	226.7	1,603.7	1.39	53.95	1,723.86	162.97	597.76	832.34	12.23

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный

Составила технолог Янцева Л.И.

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Понедельник														
6-й день Завтрак														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150/5	16.6	10.4	30.53	227.05	№395 2017	1.01	0.09	44.66	26.7	61.2	107	0.53
2	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2.4	3	0.02
3	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
4	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		0.03	0	0	9.9	6.9	26.1	0.33
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	47.00	№338 2017 г.	0.03	10	0	9	16	5.5	2.2
ИТОГО завтрак:		510	19.52	18.37	69.95	470.19		1.04	0.12	84.66	38	81.6	138.9	1.16
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.006	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Суп из овощей	200	1.27	4	7.30	76.20	№99 2017 г.	0.058	8.3	0	16.6	27.9	39.42	0.62
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12.37	17.15	7.00	231.45	№297 2017 г.	0.03	1.83	52.16	13.23	46	78.38	0.95
4	Рис припущенный	150	3.64	4.3	36.70	199.95	№305 2017 г.	0.024	0.0	0.0	19.0	2.4	60.6	0.5
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017	0.02	4.0	0.0	8.0	14.0	14.0	2.8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.035	0.0	0.0	7.5	6.9	31.8	0.9
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0.0	0.0	6.6	4.6	17.4	0.2
ИТОГО обед:		725	21.78	26.01	96.19	711.13		0.193	15.18	52.16	75.13	108.7	248.8	6.21
Полдник														
1	Ряженка	200	5.8	5.0	8.40	102.00	№386 2017г.	0.04	0.6	40.0	28.0	248.0	184.0	0.2
2	Печенье	50	4.17	2.0	38.50	189.00		0.06	0	40.1	11.0	14.5	53.75	0.92
Итого полдник		250	9.97	7.0	46.90	291.00		0.1	4	80.1	39.0	262.5	237.75	1.12
ИТОГО понедельник:		1485	51.27	51.38	213.04	1472.32		1.333	19.3	184.42	152.13	452.8	625.45	8.49
1														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
7-й день Завтрак														
1	Котлета особая с соусом сметанно-томатным №331	90/30	11.84	15.75	12.45	240.00	№269 2017 г.	0.14	0.015	18.15	26.33	19.76	138.06	2.03
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6.84	8.01	39.23	267.00	№171 2017 г.	0.18	0	40	50.19	28.45	140.01	1.65
3	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.74	№:382 2017г	0.05	1.43	21.96	19.2	137	112.1	0.43
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
ИТОГО завтрак:		500	25.51	27.35	86.82	707.26		0.41	1.445	80.11	108.92	194.41	424.97	4.55
Обед														

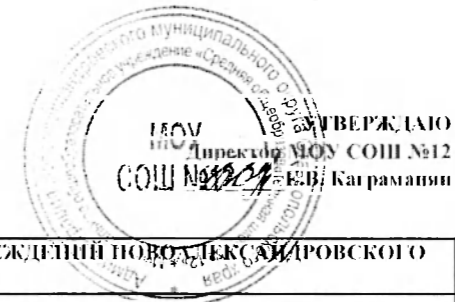
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.006	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Рассольник ленинградский	200	1.6	4.07	9.60	85.80	№96 2017 г.	0.074	6.7	0	19.34	23.32	45.38	0.74
3	Рыба припущенная с маслом	90/5	14	6.7	0.75	119.45	№227 2017 г.	0.065	0.69	40.1	37.5	12.6	160.1	0.74
4	Рагу из овощей	150	2.5	15.7	12.30	202.90	№143 2017 г.	0.086	17.9	65.7	23.2	53.1	64.3	0.86
5	Кисель из сока	200	0.31	0	39.40	160.00	№359 2017 г.	0.012	2.4	0	7.26	22.46	18.5	0.19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	7.5	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	725	21.91	27.03	87.04	686.88		0.293	28.74	105.8	105.6	129.88	344.68	3.86
Полдник														
1	Кефир	200	5.8	5	8.00	100.00	№386 2017 г.	0.08	1.4	40	28	240	180	0.2
2	Крендель сахарный	60	4.25	7.88	33.44	222.00	№ 415 2017 .	2.7	0	10.8	14.64	11.64	45	0.77
	Итого полдник	260	10.05	12.88	41.44	322.00		2.78	1.4	50.8	42.64	251.64	225	0.97
	ИТОГО вторник:	1510	57.47	67.26	215.30	1716.14		3.483	31.585	236.71	257.16	575.93	994.65	9.38
2														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
8-й день Завтрак														
1	Каша вязкая молочная пшенная	180/5	5.13	4.78	33.87	199.05	№173 2017	0.14	0	47.32	32.14	115.45	135.35	0.73
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.4	14.36	90.54	№379 2017 г.	0.04	0.9	18.0	12.6	113.22	81.0	0.12
3	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.1	0	0	16.2	6.4	40.5	1.2
4	Сыр Российский (порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	№15 2017	0.01	0.21	78	10.5	264	150	0.3
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	47.00	№338 2017 г.	0.03	10	0	9	16	5.5	2.2
	ИТОГО завтрак:	535	18.49	16.83	77.35	538.11		0.32	11.11	143.32	80.44	515.07	412.35	4.55
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.006	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Суп картофельный с рисом	200	1.6	2.17	9.69	68.60	№101 2017 г.	0.072	6.6	0	18.2	21.4	44.8	0.7
3	Котлета рубленая из птицы с с маслом сливочным	90/5	15.06	14.45	14.05	247.00	№294 2017	0.17	0.77	45.97	18.97	51.08	68.4	3.09
4	Макароны отварные с маслом	150/5	5.64	5.98	31.47	202.24	№203 2017 г.	0.06	0	29.52	8.37	12.5	38.77	0.84
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.00	132.80	№349 2017	0.7	0.72	0	17.5	32.5	23.4	0.7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.035	0	0	7.5	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	84.47		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	730	26.46	23.25	112.20	807.08		1.063	9.14	75.49	81.34	135.88	231.77	6.66
Полдник														
1	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
2	Печенье	50	3.35	3.78	36.02	191.50		0.08	0	20	13.9	9.88	37.48	0.72
	Итого полдник	265	3.42	3.8	51.02	251.50		0.08	0.03	20	15.3	20.98	40.28	1
	ИТОГО среда:	1530	48.37	43.88	240.57	1596.69		1.463	20.28	238.81	177.08	671.93	684.4	12.21

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
9-й день Завтрак														
1	Фрикадельки в сметанно -томатном соусе №331	90/30	9.71	12.81	12.13	205.70	№ 165 2017 г.	0.04	0.31	18.64	16.22	27.94	90.9	6.04
2	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.40	137.25	№312 2017г.	0.14	18.16	0	27.75	37	86.6	1
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62.00	№377 2017 г.	0	2.83	0	2.4	14.2	4.4	0.36
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.1	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
5	Йогурт	100	4.6	3.3	8.00	71.00		0.04	0.8	20.0	15.0	120	98	0.1
	ИТОГО завтрак:	632	16.06	18.03	67.05	498.47		0.28	21.3	18.64	59.57	88.34	216.7	7.84
Обед														
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	№82 2017	0.04	8.54	0	20.9	39.8	43.68	0.98
3	Птица тушенная в соусе соевыми	90/150	20.89	18.46	20.69	332.80	№292 2017 г.	0.19	13.32	48.17	57.6	90.62	176.19	4.39
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	7.5	6.9	31.8	0.93
5	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		0.03	0	0	9.9	6.9	26.1	0.33
6	Напиток из груши дички	200	0.68	0.28	20.76	88.20	№388 2017	3.33	100	0	3.44	21.34	3.44	0.63
	ИТОГО обед:	700	27.74	23.59	100.27	731.31		6.95	221.86	48.17	98	186.9	284.65	7.89
1	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.60	107.00	№385 2017 г.	0.08	2.6	40	28	240	180	0.2
2	Пряник	50	3.24	4.1	34.16	186.50		0.04	0.004	28	10.3	8.56	30.34	0.62
	Итого полдник	250	9.04	9.1	43.76	293.50		0.12	2.604	68	38.3	248.56	210.34	0.82
	ИТОГО четверг:	1582	52.84	50.72	211.08	1523.28		7.35	245.764	134.81	195.87	523.8	711.69	16.55
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
10-й день Завтрак														
1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180/5	7.4	9.25	59.2	349.65	№395 2017 г.	1.21	0	53.3	31.87	73.04	127.68	0.63
2	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
3	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.1	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4.64	5.9	0.00	72.00	№15 2017	0.007	0.14	52	7	176	100	0.2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	47.00	№338 2017	0.03	10	0	9	16	11	2.2
	ИТОГО завтрак:	560	15.67	15.97	103.32	409.65		1.21	0.03	53.3	33.27	84.14	130.48	0.91
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.006	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Суп с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	№ 108 2017 г.	0.08	4.6	0	20.28	26.72	57.78	0.94

3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	90/30	11.17	15.7	11.10	258.70	№274 2017 г.	0.052	1.53	29.5	18.7	37.27	123.8	8.22
4	Рис отварной	150	3.54	7.29	36.83	226.88	№ 171 2017 г.	0.028	0	37.5	26.15	15.98	77.23	0.55
5	Сок фруктовый	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017г.	0.02	4	0	8	14	14	2.8
6	Хлеб ржаной	30	1.68	0.3	14.82	68.97		0.035	0	0	7.5	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	750	22.06	27.19	108.15	804.51		0.241	11.18	67	91.43	112.37	329.21	13.84
Полдник														
1	Кефир	200	5.8	5	8.00	100.00	№386 2017 г.	0.08	1.4	40	28	240	180	0.2
2	Круассан	60	1.38	12.24	21.80	201.00		0.05	0	4.17	4.68	9.04	26.72	0
	Итого полдник	260	7.18	17.24	29.80	301.00		0.13	1.4	0	32.68	249.04	14	0.2
	ИТОГО пятница:	1570	44.91	60.4	241.27	1515.16		1.581	12.61	120.3	157.38	445.55	473.69	14.95
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю														
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая плотность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за	254.9	273.6	1,121.3	7,823.6	15.21	329.54	915.05	939.62	2,670.01	3,489.88	61.58			
Среднее	51.0	54.7	224.3	1,564.7	1.48	65.91	183.01	187.92	534.00	697.98	14.37			

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В.,Шалтумасв Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А.,Писаренко О.Н.,Гипаева А.В.(ГОУ ВПО ИТГУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.



УТВЕРЖАЮ
 Директор МОУ СОШ №12
 СОШ №12

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НОВОТЕКСТАЙРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 и старше																																																																																																
I неделя																																																																																																
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества																																																																																					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16																																																																																		
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день																																																																																																
Завтрак																																																																																																
1	Сыр Российский(порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	№15 2015г.	0.008	0.17	64.2	8.4	211.2	120	0.24																																																																																		
2	Суп молочный с крупой (крупя)	200	2.97	3.57	6.14	71.20	№121 2017	0.036	0.66	26.4	14.14	127.6	90.94	0.12																																																																																		
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	№377 2015 г.	0	2.83	0	2.4	14.2	4.4	0.36																																																																																		
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44																																																																																		
5	Пирожки	60	3.89	4.92	40.99	223.80		0.054	0	33.6	12.36	10.26	36.42	0.73																																																																																		
	Итого завтрак:	552	17.11	17.76	81.65	558.52		0.138	3.66	124.2	50.5	372.46	286.56	1.89																																																																																		
Обед																																																																																																
1	Суп картофельный с горохом	250	5.5	5.25	16.50	148.25	№ 102 2017 г.	0.23	5.83	0	35.63	42.63	88.13	2.05																																																																																		
2	Бефстроганов	100/50	16.1	15.43	15.00	263.25	№245 2017	0.18	0.83	49.5	20.43	55.07	73.6	3.32																																																																																		
3	Капуста тушеная	180	3.72	5.88	16.97	135.18	№321 2017 г.	0.05	30.84	0	37.2	99.84	72.25	1.44																																																																																		
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	№349 2017	0.016	0.73	0	17.5	32.5	23.4	0.7																																																																																		
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93																																																																																		
6	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	3.3	4.6	17.4	0.22																																																																																		
	Итого обед:	830	29.21	27.18	104.96	795.21		0.526	38.23	49.5	114.33	241.54	306.58	8.66																																																																																		
Полдник																																																																																																
1																																																																																																
2																																																																																																
	Итого понедельник:	1382	46.32	44.94	186.61	1353.73		0.664	41.89	173.7	164.83	614	593.14	10.55																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ п/п</th> <th rowspan="2">наименование блюда</th> <th rowspan="2">Вес блюда</th> <th colspan="3">Пищевые вещества</th> <th rowspan="2">энергетическая</th> <th rowspan="2">№ рецептуры</th> <th colspan="3">Витамины</th> <th colspan="4">Минеральные вещества</th> </tr> <tr> <th>Белки, г</th> <th>Жиры, г</th> <th>Углеводы, г</th> <th>В1, мг</th> <th>С, мг</th> <th>А, мг</th> <th>Mg, мг</th> <th>Ca, мг</th> <th>P, мг</th> <th>Fe, мг</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="14" style="text-align: center;">ВТОРНИК 2-й день</td> </tr> <tr> <td colspan="14" style="text-align: center;">Завтрак</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Омлет натуральный с маслом сливочным</td> <td>150/5</td> <td>14.41</td> <td>25.6</td> <td>2.72</td> <td>299.20</td> <td>№210 2017</td> <td>0.1</td> <td>0.26</td> <td>335.3</td> <td>16.67</td> <td>106.48</td> <td>233.3</td> <td>2.72</td> </tr> </tbody> </table>														№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	ВТОРНИК 2-й день														Завтрак														1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.41	25.6	2.72	299.20	№210 2017	0.1	0.26	335.3	16.67	106.48	233.3	2.72
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества																																																																																					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16																																																																																		
ВТОРНИК 2-й день																																																																																																
Завтрак																																																																																																
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.41	25.6	2.72	299.20	№210 2017	0.1	0.26	335.3	16.67	106.48	233.3	2.72																																																																																		

ИТОГО завтрак:		550	19.64	33.28	71.12	663.66		0.226	3.47	353.78	51.8	172.95	322.77	5
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.94	103.75	№82 2017	0.05	10.68	0	26.13	49.73	54.6	1.23
3	Пельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства	280/10	29.85	17.57	50.99	482.39	№392 2017 г	0.24	0.56	58.95	52.56	34.54	181.3	1.37
3	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017г.	0.022	4	0	8	14	14	2.8
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	68.97		0.04	0	0	10	9.2	42.4	1.24
5	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
ИТОГО обед:		800	36.47	23.14	111.55	786.67		0.372	15.24	58.95	103.29	112.07	309.7	6.86
Полдник														
1														
2														
ИТОГО вторник:		1350	56.11	56.42	182.67	1450.33		0.598	18.71	412.73	155.09	285.02	632.47	11.86
СРЕДА 3-й день														
Завтрак														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	100/30	13.55	15.97	13.65	263.25	№294 2017г.	0.1	0.74	60.27	19.63	60.67	76.05	1.5
2	Макаронные изделия отварные	180	6.6	5.42	31.68	202.14	№309 17 г.	0.18	0	0	25.32	5.83	44.64	1.32
3	Какао с молоком	200	4.08	3.5	17.60	118.60	№382 2017	0.06	1.59	24.4	21.3	152.2	124.6	0.48
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
ИТОГО завтрак:		550	27.39	25.29	82.25	677.51		0.38	2.33	84.67	79.45	227.9	280.09	3.74
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.06	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1.98	2.65	12.11	85.75	№101 2017	0.09	8.25	0	22.78	26.7	55.98	0.88
3	Тефтел мясные (говядина)е соусом сметанно- томатным №331	100/30	8.82	9.79	11.16	167.80	№279 2017 г.	0.06	0.49	39.0	19.5	27.95	98.26	0.8
4	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.61	170.82	№310 2017	0.18	25.2	0	35.16	23.4	95.64	1.4
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0.28	0	35.46	144.00	№359 2017	0.01	0.18	0	6.53	20.21	13.88	0.17
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
ИТОГО обед:		820	18.01	18.18	110.82	687.10		0.45	35.17	39	95.04	116.66	320.16	4.58
ИТОГО среда:		1370	45.4	43.47	193.07	1364.61		0.83	37.5	123.67	174.49	344.56	600.25	8.32
4-й день четверг														
Завтрак														
1	Запеканка из творога с молоком гущенным	180/30	30.69	23.22	58.80	567.00	№223 2017 .	0.13	0.99	136.5	55.77	410.73	451.83	1.35
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62.00	№377 2017 г.	0	2.82	0	2.4	14.2	4.4	0.36

3	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
4	Сыр(порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	№15 2015г.	0.008	0.17	64.2	8.4	211.2	120	0.24
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	47.00	№338 2017	0.03	10	0	9	16	11	2.2
	ИТОГО завтрак:	582	39.76	32.69	93.46	830.76		0.188	13.98	200.7	82.17	656.73	604.63	4.37
Обед														
1	Овощи натуральные соленные или	30	0.21	0.03	0.57	3.60	№70 2017	0.006	1.47	0.15	4.2	5.1	9	0.15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75	№ 88 2017 г.	0.06	15.78	0	22.13	49.25	49	0.83
3	Птица отварная с соусом смет.№330	100/50	21.63	18.75	3.68	266.25	№ 288 2017 г.	0.075	4.43	49.13	8.03	68.25	128.63	1.5
4	Каша рассыпчатая пшениная(гарнир)	180	7.92	6.84	45.46	275.40	№302 2017	0.024	5.45	0	28.94	56.86	58.49	1.63
5	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	№388 2017	3.33	100	0	3.44	21.34	3.44	0.63
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	860	35.47	31.38	102.85	838.93		3.545	127.13	49.28	73.61	212.3	297.76	5.89
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО четверг:	1442	75.23	64.07	196.31	1669.69		3.733	141.11	249.98	249.98	869.03	902.39	10.26
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА 5 -й день														
Завтрак														
1	Рыба тушеная в томате томате с	100/50	14.6	7.4	5.70	157.50	№229 2017г.	0.075	5.6	8.73	72.8	58.58	243.3	1.28
2	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.48	164.70	№312 2017г.	0.17	21.79	0	33.3	44.4	103.92	1.2
3	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
4	Масло сливочное(порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	№14 2017г.	0	0	40	0	2.4	3	0.02
5	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
	ИТОГО завтрак:	595	21.58	20.83	64.63	541.72		0.285	27.42	48.73	120.7	125.68	387.82	3.22
Обед														
1	Овощи натуральные соленные или	30	0.21	0.03	0.57	3.60	№70 2017	0.006	1.47	0.15	4.2	5.1	9	0.15
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	№112 2017 г.	0.09	6.08	0	23.8	29.5	57.73	1
3	Печень по-строгановски	100/50	19.85	16.85	5.30	277.50	№255 2017 г.	0.3	12.69	8673	26.19	49.85	358.96	7.5
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.56	11.4	47.57	334.19	№171 2017 г.	0.25	0	47.74	167.72	31.5	251.06	5.65
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.00	132.80	№349 2017 г.	0.016	0.73	0	17.46	32.48	23.44	0.7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	0.27	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	865	37.11	31.68	125.61	972.82		0.766	20.97	8720.89	246.24	159.93	749.39	16.15
Полдник														
1														0.19
2														1.13
	ИТОГО пятница:	1460	58.69	52.51	190.24	1514.54		1.051	48.39	8769.62	0	285.61	1137.21	20.69

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	236.4	217.9	755.8	5,988.3	6.05	250.10	9,606.03	569.90	2,053.66	3,265.21	53.36
Среднее	53.4	51.0	226.7	1,603.7	1.21	50.02	1,723.86	113.98	410.73	653.04	10.67

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.И., Зайцева Т.А.,

Составила технолог

Ярцева Л.И.

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Понедельник														
6-й день Завтрак														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	200/5	21.95	13.75	40.38	300.29	№395 2017	1.34	0.12	59.07	35.31	80.94	141.5	0.7
2	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2.4	3	0.02
3	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
4	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		0.03	0	0	9.9	6.9	26.1	0.33
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	47.00	№338 2017 г.	0.03	10	0	9	16	5.5	2.2
	ИТОГО завтрак:	560	24.87	21.72	79.80	543.43		1.37	0.15	99.07	55.61	117.34	178.9	3.53
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.006	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Суп из овощей	250	1.59	5.0	9.13	95.25	№99 2017 г.	0.073	10.38	0	20.75	34.86	42.28	0.78
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13.67	18.96	7.74	255.81	№297 2017 г.	0.033	2.02	57.65	14.62	50.8	86.63	1.05
4	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.04	239.94	№305 2017 г.	0.029	0.0	0.0	22.8	2.9	72.7	0.6
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017	0.02	4.0	0.0	8.0	14.0	14.0	2.8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.035	0.0	0.0	7.5	6.9	31.8	0.9
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0.0	0.0	6.6	4.6	17.4	0.2
	ИТОГО обед:	815	24.13	29.68	106.10	794.53		0.216	17.45	57.65	84.47	120.94	272.03	6.56
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО понедельник:	1375	49	51.40	185.90	1337.96		1.586	17.6	115.3	140.08	238.28	450.93	10.09
1														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
7-й день Завтрак														
1	Котлета особая с соусом сметанно- томатным №331	100/30	12.82	17.06	13.49	260.00	№269 2017 г.	0.15	0.016	19.7	28.52	21.4	149.57	2.19
2	Каша пшеничная рассыпчатая	180/10	8.12	9.51	46.59	317.06	№171 2017 г.	0.21	0	47.5	59.6	33.78	166.26	1.96
3	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.74	№382 2017г	0.05	1.43	21.96	19.2	137	112.1	0.43
4	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	116.90		0.05	0	0	16.5	11.5	43.5	0.55
	ИТОГО завтрак:	550	28.56	30.26	100.05	800.70		0.46	1.446	89.16	123.82	203.68	471.43	5.13
Обед														

ИТОГО среда:		1380	48.72	43.95	204.12	1454.38		1.451	21.98	235.74	174.29	679.7	688.31	11.98
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ														
9-й день Завтрак														
1	Фрикадельки в сметанно - томатном соусе №331	100/30	9.71	13.88	13.14	222.84	№ 165 2017 г.	0.04	0.34	20.19	17.57	30.27	98.48	6.54
2	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.48	164.70	№312 2017г.	0.17	21.79	0	33.3	44.4	103.92	1.2
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62.00	№377 2017 г.	0	2.83	0	2.4	14.2	4.4	0.36
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.1	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
	ИТОГО завтрак:	572	16.67	20.06	72.14	543.06		0.31	24.96	20.19	66.47	98.07	241.6	8.54
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.93	10.94	103.75	№82 2017	0.05	10.68	0	26.13	49.75	54.6	1.23
2	Птица тушеная в соусе	100/180	24.37	21.54	24.14	388.27	№292 2017 г.	0.22	15.54	56.2	67.2	105.72	205.56	5.12
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97		0.03	0	0	7.5	6.9	31.8	0.93
4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.04	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
5	Напиток из груши дички	200	0.68	0.28	20.76	88.20	№388 2017	3.33	100	0	3.44	21.34	3.44	0.63
	ИТОГО обед:	800	32.37	27.76	110.74	830.91		7	226.22	56.2	98	214.25	333.64	8.98
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО четверг:	1372	49.04	47.82	182.88	1373.97		7.31	251.18	76.39	164.47	312.32	575.24	17.52
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
10-й день Завтрак														
1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	205	8.2	10.25	65.6	387.45	№395 2017 г.	1.34	0	59.06	35.32	80.94	141.48	0.7
2	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	№376 2017г.	0	0.03	0	1.4	11.1	2.8	0.28
3	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52		0.1	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4.64	5.9	0.00	72.00	№15 2017	0.007	0.14	52	7	176	100	0.2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.80	47.00	№338 2017	0.03	10	0	9	16	11	2.2
	ИТОГО завтрак:	580	16.47	16.97	109.72	447.45		1.34	0.03	59.06	36.72	92.04	144.28	0.98
Обед														

1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0.24	0.03	0.51	3.00	№70 2017	0.006	1.05	0	4.2	6.9	7.2	0.18
2	Суп с клецками	250	3.56	4.59	18.78	144.25	№ 108 2017 г.	0.1	5.75	0	25.35	33.4	72.23	1.18
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	100/30	12.1	17.0	12.03	280.26	№274 2017 г.	0.056	1.66	31.96	20.26	40.38	134.1	8.9
4	Рис отварной	180	4.25	8.75	44.20	272.26	№ 171 2017 г.	0.03	0	40.63	28.33	17.31	83.67	0.6
5	Сок фруктовый	200	1	0	20.20	84.80	№389 2017г.	0.02	4	0	8	14	14	2.8
6	Хлеб ржаной	30	1.68	0.3	14.82	68.97		0.035	0	0	7.5	6.9	31.8	0.93
7	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		0.02	0	0	6.6	4.6	17.4	0.22
	ИТОГО обед:	840	24.41	30.87	120.20	900.30		0.267	12.46	72.59	100.24	123.49	360.4	14.81
Полдник														
1														
2														
	ИТОГО пятница:	1420	40.88	47.84	229.92	1347.75		1.607	12.49	131.65	136.96	215.53	504.68	15.79
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю														
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Итого за	240.5	253.2	994.9	7,076.2	12.74	338.77	771.40	858.64	1,797.17	3,076.38	64.81			
Среднее	48.1	50.6	199.0	1,415.2	1.48	67.75	154.28	171.73	359.43	615.28	14.37			

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях".
 Авторы : Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.
 Составила технолог Ярцева Л.И.