УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.

_____ И.А.Петрова
«05» 01 2024 г

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ «Сервинская ООШ»
Надымова Е.Л.

_____
«08» 01 2024 г

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

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Первая неделя													
		Понедельник													
	Завтрак:														
1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	**200/5**	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	**200**	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3.	366/2008	Сыр (порциями)	**20**	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Булочные изделия (Булочка с абрикосом	**75**	5,61	14,21	46,91	180,3	0,11	0,26	0,03	0,78	17,91	58,28	20,69	1,14
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	**525**	**18,74**	**28,53**	**110,17**	**617,25**	**0,19**	**1,91**	**0,11**	**1,08**	**305,04**	**312,44**	**55,84**	**2,15**
Обед															
1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы свежие)	**60**	0,48	0,06	1,98	8,4	0,05	21	0,04	0,42	22,2	40,8	20,4	0,9
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	**200**	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	**100**	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	**150**	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	**200**	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	**50**	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**785**	**24,82**	**21,59**	**106,48**	**722,16**	**0,75**	**23,71**	**0,08**	**2,06**	**109,79**	**325,37**	**108,75**	**6,33**
		Итого за день:		**43,56**	**50,12**	**216,65**	**1339,41**	**0,94**	**25,62**	**0,19**	**3,14**	**414,83**	**637,81**	**164,59**	**8,48**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Вторник													
	Завтрак:														
1.	141/2008	Запеканка из творожной массы	**150/30**	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
		с повидлом													
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	**15**	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
3.	294/2008	Чай с лимоном	**200/5**	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
4.		Фрукты (Яблоки св)	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	**575**	**30,47**	**23,08**	**71,03**	**620,04**	**0,16**	**18,9**	**0,09**	**0,73**	**294**	**355,1**	**64,48**	**5,39**
	Обед:														
1.	246/2008	Овощная подгарнировка (Помидоры свежие)	**60**	0,66	0,12	2,76	13,8	0,05	21	0,04	0,42	22,2	48	20,4	0,9
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	**200/5**	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом	**100**	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
		томатным													
4.	241/2008	Картофельное пюре	**150**	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
5.	290/2008	Напиток ягодный	**200**	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
6.		Хлеб пшеничный	**50**	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**50**	3,74	0,54	24,24	120	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	**815**	**23,07**	**19,15**	**113,02**	**728,14**	**1,13**	**37,17**	**0,09**	**3,62**	**180,8**	**532,42**	**160,83**	**6,22**
		Всего за день:		**53,54**	**42,23**	**184,05**	**1348,18**	**1,29**	**56,07**	**0,18**	**4,35**	**474,8**	**887,52**	**225,31**	**11,61**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом	**100**	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
		томатным													
2.	227/2008	Макаронные изделия отварные	**150**	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
3.	139/2008	Яйцо отварное	**1 шт**	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
4.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	**200**	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	**500**	**29,36**	**25,12**	**97,71**	**731,78**	**0,56**	**0,19**	**0,06**	**1,83**	**65,68**	**232,54**	**50,27**	**3,49**

Обед:

1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	**60**	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консерв.	**200**	4,98	6,57	14,71	136,71	0,12	6,24	0,17	1,23	45,01	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом	**100**	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0,05	0	0,42	6,59	74,14	14,49	0,64
		томатным													
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	**150**	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	294/2008	Чай с лимоном	**200/5**	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого:	**765**	**29,06**	**28,53**	**110,76**	**817,69**	**0,8**	**10,8**	**0,23**	**4,86**	**125,01**	**476,23**	**132,55**	**8,62**

		Итого за день:		**58,42**	**53,65**	**208,47**	**1549,47**	**1,36**	**10,99**	**0,29**	**6,69**	**190,69**	**708,77**	**182,82**	**12,11**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Четверг													
	Завтрак:														
1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	**200/5**	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	282/2008	Компот из свежих яблок	**200**	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
3.		Булочные изделия (Плюшка "Московская")	**75**	5,85	10,95	41,55	288	0,06	0	0,09	1,05	19,5	54	9	0,75
4.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	**505**	**15,21**	**17,82**	**109,38**	**660,21**	**0,22**	**3,88**	**0,24**	**1,97**	**163,05**	**284,04**	**67,97**	**2,49**
Обед:															
1.	32/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный	**60**	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
		с огурцами солеными)													
2.	63/2008	Щи из св. капусты с картофелем	**200/5**	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	**100**	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	224/2008	Рис отварной	**150**	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	**200**	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**765**	**21,94**	**26,23**	**117,23**	**797,25**	**0,59**	**19,48**	**0,29**	**5,41**	**183,35**	**287,02**	**89,12**	**5,57**
		Всего за день:		**37,15**	**44,05**	**226,61**	**1457,46**	**0,81**	**23,36**	**0,53**	**7,38**	**346,4**	**571,06**	**157,09**	**8,06**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная молочная жидкая	**200/5**	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
2.	300/2008	Чай с сахаром	**200**	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.	366/2008	Сыр (порциями)	**20**	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Фрукты (Яблоки св)	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	**625**	**15,24**	**14,24**	**86,45**	**543,3**	**0,6**	**15,63**	**0,07**	**0,25**	**354,06**	**336,13**	**79,34**	**7,78**

Обед:

1.	4/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. капусты)	**60**	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	**200/5**	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом	**100**	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
		томатным													
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	**150**	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	**200**	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**765**	**25,96**	**31,17**	**112,93**	**763,06**	**0,66**	**30,95**	**0,03**	**6,34**	**153,42**	**326,42**	**97,23**	**4,15**

		Всего за день:		**41,2**	**45,41**	**199,38**	**1306,36**	**1,26**	**46,58**	**0,1**	**6,59**	**507,48**	**662,55**	**176,57**	**11,93**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Завтрак

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	**200/5**	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2.	366/2008	Сыр (порциями)	**20**	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	**200**	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	**50**	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
5.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	**500**	**19,75**	**14,78**	**102,87**	**624,06**	**0,59**	**0,69**	**0,07**	**0,37**	**374,58**	**382,64**	**80,09**	**4,18**

обед

1.	139/2008	Яйцо отварное	**1 шт**	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,92	35,94	2,16	0,51
2.	47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,01	0,32	16,62	43,35	17,5	0,74
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом	**100**	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
		томатным													
4.	222/2008	Каша пшенная вязкая	**150**	6,57	6,42	39,14	241,16	0,17	0,21	0,02	0,26	20,52	134,97	57,01	4,04
5.	300/2008	Чай с сахаром	**200**	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**755**	**31,34**	**31,06**	**102,04**	**816,8**	**0,71**	**5,11**	**0,09**	**1,44**	**92,82**	**367,93**	**110,16**	**8,05**

		Всего за день:		**51,09**	**45,84**	**204,91**	**1440,86**	**1,3**	**5,8**	**0,16**	**1,81**	**467,4**	**750,57**	**190,25**	**12,23**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	**200/5**	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2.	300/2008	Чай с сахаром	**200**	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
3.	366/2008	Сыр (порциями)	**20**	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Мучные изделия (Манник)	**40**	1,6	7,89	21,33	162,67	0,02	0	0,06	0,32	9,6	21,87	4,8	0,43
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак	**515**	**17,43**	**20,93**	**98,33**	**655,18**	**0,54**	**0,62**	**0,12**	**1,12**	**345,49**	**388,08**	**77,92**	**3,21**

Обед:

1.	16/2008	Овощная подгарнировка (Салат из св. огурцов)	**60**	0,43	6,05	1,8	62,16	0,02	2,73	0,03	2,72	12,56	22,93	7,64	0,33
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	**200**	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом	**100**	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
		томатным													
4.	224/2008	Рис отварной	**150**	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,7	10,11	0,53
5.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	**200**	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**760**	**22,07**	**26,44**	**113,15**	**783,51**	**0,65**	**5,56**	**0,04**	**3,83**	**81,4**	**290,11**	**77,27**	**4,33**

		Всего за день:		**39,5**	**47,37**	**211,48**	**1438,69**	**1,19**	**6,18**	**0,16**	**4,95**	**426,89**	**678,19**	**155,19**	**7,54**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом	**100**	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
		томатным													
2.	241/2008	Картофельное пюре	**150**	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
3.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	**200**	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
4.		Фрукты (Яблоки св)	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	**625**	**17,01**	**18,58**	**84,93**	**586,2**	**0,26**	**21,69**	**0,03**	**2,53**	**147,27**	**236,84**	**69,39**	**7,11**

Обед:

1.	233/2008	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	**60**	1,36	4,54	8,17	71,75	0,05	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	**200/5**	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	**100**	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	**150**	8,73	5,43	45	263,81	0,2	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	294/2008	Чай с лимоном	**200/5**	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**770**	**29,04**	**31,94**	**127,32**	**827,15**	**0,79**	**20,68**	**0,05**	**4,96**	**140,18**	**454,41**	**140,26**	**8,9**

		Всего за день:		**46,05**	**50,52**	**212,25**	**1413,35**	**1,05**	**42,37**	**0,08**	**7,49**	**287,45**	**691,25**	**209,65**	**16,01**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	2 /2008	Салат "Витаминный"	**60**	0,68	6,08	6,92	85,16	0,02	9,99	0,01	2,75	15,46	17,34	10,85	0,52
2.	132/2008	Омлет Натуральный	**195**	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
3.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	**200**	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4.	366/2008	Сыр (порциями)	**20**	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	**500**	**26,15**	**40,84**	**42,13**	**643,6**	**0,13**	**11**	**0,19**	**3,75**	**379,31**	**315,61**	**44,63**	**2,29**

Обед:

1.	247/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы соленые)	**60**	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	**250/5**	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,69	1,5
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	**110**	13,53	5,28	0,47	110,11	0,06	0,32	0,01	1,19	20,9	155,09	21,89	0,54
4.	241/2008	Картофельное пюре	**180**	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	300/2008	Чай с сахаром	**200**	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	**50**	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**50**	3,74	0,54	24,24	120	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	**905**	**27,54**	**20,21**	**103,49**	**719,61**	**1,06**	**21,89**	**0,04**	**4,03**	**159,78**	**444,77**	**146,03**	**6,91**
		Всего за день:		**53,69**	**61,05**	**145,62**	**1363,21**	**1,19**	**32,89**	**0,23**	**7,78**	**539,09**	**760,38**	**190,66**	**9,2**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная молочная жидкая	**200/5**	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
2.	294/2008	Чай с лимоном	**200/5**	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	**15**	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
4.		Фрукты (Яблоки св)	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак :	**625**	**10,7**	**19,15**	**89,87**	**582,48**	**0,59**	**18,61**	**0,02**	**0,33**	**161,14**	**234,34**	**71,73**	**7,77**

обед

1.	1 /2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	**60**	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	**200/15**	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	211/2008	Плов из отварной птицы	**190**	33,66	41,01	37,14	675,94	0,14	4,05	0,08	1,5	45,25	314,29	44,61	3,11
4.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	**200**	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед	**715**	**41,97**	**53,16**	**95,32**	**1053,94**	**0,62**	**8,88**	**0,16**	**4,52**	**174,17**	**480,39**	**93,8**	**5,16**
		Всего за день:		**52,67**	**72,31**	**185,19**	**1636,42**	**1,21**	**27,49**	**0,18**	**4,85**	**335,31**	**714,73**	**165,53**	**12,93**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Пятница													
		Завтрак:													
1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	**200/5**	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2.	290/2008	Напиток ягодный	**200**	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.	366/2008	Сыр (порциями)	**20**	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Мучные изделия (Булочка обыкновенная со сгущ)	**50**	3,93	3,06	29,42	160,83	0,08	0,02	0	0,6	10,68	39,53	15,26	0,76
5.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	**500**	**18,59**	**17,37**	**98,92**	**629,19**	**0,26**	**1,46**	**0,07**	**1,17**	**371,17**	**353,37**	**67,44**	**3,8**
		обед													
1.	31/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	**60**	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	63/2008	Щи из св. капусты с картофелем	**200/5**	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	**100**	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	**150**	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин.	**200**	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**765**	**24,09**	**29,38**	**109,35**	**806,3**	**0,64**	**18,54**	**0,26**	**4,89**	**183,36**	**317,82**	**101,13**	**5,83**
		Всего за день:		**42,68**	**46,75**	**208,27**	**1435,49**	**0,9**	**20**	**0,33**	**6,06**	**554,53**	**671,19**	**168,57**	**9,63**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Суббота													
	Завтрак:														
1.	91/2008	Пудинг овощной	**180/5**	7,72	16,39	21,17	263,04	0,09	10,61	0,09	0,67	95,73	99,79	36,41	1,03
		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	**75**	5,11	8,78	50,75	302,63	0,08	0,17	0	0	20,4	51,16	18,1	0,92
2.	270/2008	Какао с молоком	**200**	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
3.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	**510**	**21,52**	**30,68**	**130,07**	**885,58**	**0,61**	**11,1**	**0,11**	**0,69**	**262,42**	**333,49**	**88,48**	**3,66**
	Обед:														
1.	139/2008	Яйцо отварное	**1 шт**	7,62	6,9	0,42	94,2	0,02	0	0,03	0,36	10,95	35,94	2,16	0,51
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными конс	**200**	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом	**100**	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,81	0,03	0,5	25,92	87,04	13,24	0,99
		томатным													
4.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	**150**	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
5.	300/2008	Чай с сахаром	**200**	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	**25**	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	**25**	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	**755**	**36,76**	**34,25**	**97,07**	**844,93**	**0,72**	**7,12**	**0,23**	**2,35**	**121,5**	**420,15**	**95,34**	**7,61**
		Всего за день:		**58,28**	**64,93**	**227,14**	**1730,51**	**1,33**	**18,22**	**0,34**	**3,04**	**383,92**	**753,64**	**183,82**	**11,27**

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	43,56	50,12	216,65	1339,41	0,94	25,62	0,19	3,14	414,83	637,81	164,59	8,48
2 день	53,54	42,23	184,05	1348,18	1,29	56,07	0,18	4,35	474,8	887,52	225,31	11,61
3 день	58,42	53,65	208,47	1549,47	1,36	10,99	0,29	6,69	190,69	708,77	182,82	12,11
4 день	37,15	44,05	226,61	1457,46	0,81	23,36	0,53	7,38	346,4	571,06	157,09	8,06
5 день	41,2	45,41	199,38	1306,36	1,26	46,58	0,1	6,59	507,48	662,55	176,57	11,93
6 день	51,09	45,84	204,91	1440,86	1,3	5,8	0,16	1,81	467,4	750,57	190,25	12,23
7 день	39,5	47,37	211,48	1438,69	1,19	6,18	0,16	4,95	426,89	678,19	155,19	7,54
8 день	46,05	50,52	212,25	1413,35	1,05	42,37	0,08	7,49	287,45	691,25	209,65	16,01
9 день	53,69	61,05	145,62	1363,21	1,19	32,89	0,23	7,78	539,09	760,38	190,66	9,2
10 день	52,67	72,31	185,19	1636,42	1,21	27,49	0,18	4,85	335,31	714,73	165,53	12,93
11 день	42,68	46,75	208,27	1435,49	0,9	20	0,33	6,06	554,53	671,19	168,57	9,63
12 день	58,28	64,93	227,14	1730,51	1,33	18,22	0,34	3,04	383,92	753,64	183,82	11,27
Итого:	577,83	624,23	2430,02	17459,41	13,83	315,57	2,77	64,13	4928,79	8487,66	2170,05	131
Среднедневное	48,15	52,02	202,50	1454,95	1,15	26,30	0,23	5,34	410,73	707,31	180,84	10,92
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6
Выполнение %	125,07	132,05	120,90	123,83	192,08	87,66	0,07	89,07	74,68	128,60	144,67	181,94

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Перм 2008 г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
ПЕТРОВА ИРИНА АЛЕКСЕЕВНА
ОГРНИП 313 [illegible]
ИНН 598 [illegible]
ПЕРМСКИЙ КРАЙ

прошнуровано
пронумеровано
14 страниц