



УТВЕРЖДАЮ
 ИП Петрова И.А.
 * И.А.Петрова
 « 01 » 02 2021 г

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ «Сервинской ООШ»
 Надымова Е.Л.
 « 01 » 02 2021 г

Примерное меню горячих и холодных завтраков и обеды для организации питания детей от 12 до 18 лет
 в государственных общеобразовательных учреждениях

№	Наименование	Единица измерения	Первая неделя				Вторая неделя				Итого за завтрак	Итого за обеда	Итого за ужин	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)				
1.	Каша овсяная с маслом	200г	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,56	118,35	20,5	0,51
2.	Творог 9%	30	6,96	8,35	0	109,2	0,015	0,48	0,005	0,12	300	162	15	0,33
3.	Хлеб пшеничный	50	3,91	3,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,33	19,16	0,74
4.	Хлеб ржанопшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,18	0	0	0	9,7	44,2	13,43	0,75
5.	Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	16,3	0	0	93,2	162	26,35	1,24
	Итого за завтрак		23,07	20,79	100,14	672,06	0,33	17,8	0,03	0,33	204,11	564,78	109,37	3,06

Примерное 2-х недельное меню
 для организации питания детей 12-18 лет
 в государственных общеобразовательных учреждениях
 (весна)

№	Наименование	Единица измерения	Первая неделя				Вторая неделя				Итого за обед	Итого за ужин		
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)				
1.	Каша овсяная с маслом	200г	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,56	118,35	20,5	0,51
2.	Творог 9%	30	6,96	8,35	0	109,2	0,015	0,48	0,005	0,12	300	162	15	0,33
3.	Хлеб пшеничный	50	3,91	3,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,33	19,16	0,74
4.	Хлеб ржанопшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,18	0	0	0	9,7	44,2	13,43	0,75
5.	Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	16,3	0	0	93,2	162	26,35	1,24
	Итого за обед		30,7	38,64	112,13	644,76	0,37	12,89	0,23	1,07	117,02	373,78	109,37	3,06
	Итого за ужин		53,77	48,63	221,66	1615,24	1,277	31,3	0,33	1,45	623,33	640,47	219,50	3,06

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 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	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	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 молочня	250/5	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
2.	366/2008	сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	0,015	0,48	0,075	0,12	300	162	15	0,33
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.		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
		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	16,8	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		23,07	19,99	119,53	770,48	0,607	18,91	0,11	0,38	506,31	466,74	110,21	3,25

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,4	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	суп картофельныйс рыбными	250	6,22	8,21	18,39	170,97	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	189/2008	Котл.фрикад.из говяд.с соусом	120	12,81	14,06	6,89	220,36	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
6.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		30,7	28,64	112,13	844,76	0,67	12,89	0,22	3,07	117,02	373,73	109,37	5,81

		Всего за день:		53,77	48,63	231,66	1615,24	1,277	31,8	0,33	3,45	623,33	840,47	219,58	9,06
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	133/2008	Омлет с зеленым горошком	200	13,65	16,6	6,66	231,28	0,08	2,42	0,21	0,61	111,2	135,5	21	1,04
2.	274/2008	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
5.	365/2008	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0,56	0	0,2	4,4	3,8	0,6	0,04
		Итого за завтрак:		21,02	31,67	74,60	668,37	0,52	2,98	0,21	0,81	137,35	225,82	54,21	2,67

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	69/2008	Суп картофельный с тушеным	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	34,43	1,68
3.	161/2008	Котле. тефт. рыбные с соусом	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	2,4	0,91	63,3	283,9	44,67	1,32
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,16	6,05	23,29	160,44	0,1	6,39	0,02	0,2	40,28	83,95	24,16	0,98
5.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	28,31	6,86	1,59
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:		28,35	22,01	119,62	799,99	0,85	23,42	2,63	4,28	201,35	603,18	146,73	7,24

		Всего за день:		49,37	53,68	194,22	1468,36	1,37	26,4	2,84	5,09	338,7	829	200,94	9,91
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	---------------	-------------

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

Среда

Завтрак:

1.	102/2008	Каша "Дружба"	250/5	8,18	10,41	43,86	301,38	0,07	0,36	0,01	0,17	136,11	130,6	25,73	1,1
2.	364/2008	Ветчина (порциями)	50	17,50	27,5	0	317,5	0,13	1	0	0,2	14,0	100	12,0	1,10
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,97	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
6.		Мучные изделия	75	9,1	8,32	66,7	388,12	0,19	0,49	0,03	1,53	35,82	116,53	41,35	2,28
		Итого за завтрак:		40,73	46,9	170,35	1280,59	0,77	2,6	0,04	1,9	195,66	435,37	100,89	6,12

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из свежей капусты	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	210/2008	Курица в соусе	100	28,7	34,6	4,52	445,2	0,05	1,66	0,04	0,91	25,16	156,24	23,55	1,76
4.	219/2008	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,21	0,19	0	0,48	38,64	202,05	52,94	4,44
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		45,48	47,4	111,85	1062,45	0,75	17,73	0,05	4,08	139,76	508,18	156,02	9,64

		Всего за день:		86,21	94,3	282,2	2343,04	1,52	20,33	0,09	5,98	335,42	943,55	256,91	15,76
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	112/2008	Каша пшенная	250/5	7,55	9,08	42,86	283,95	0,16	0,36	0,025	0,21	139,02	181,25	44,48	3,11
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
3.	363/2008	Колбаса (порциями)	50	15	22,5	0	262,5	0,08	0	0	0,2	11,6	78	9	0
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
6.		Фрукты	100	1,6	0,4	15,1	80,2	0,07	11,2	0	0	63,4	42,9	24,5	0,56
		Итого за завтрак:		30,08	32,65	108,72	864,19	0,75	11,58	0,025	0,41	239,36	395,07	113,89	5,88

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	189/2008	Котл.фрикад. из говядины с со	120	12,81	14,06	6,89	220,36	0,07	0,15	0	0,78	33,03	134,47	25,54	1,11
4	224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0,01	0,28	3,32	39,7	10,11	0,52
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
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		25,13	23,75	115,56	799,65	0,71	11,37	0,02	1,42	96,7	344,71	104,1	5,94

		Всего за день:		55,21	56,4	224,28	1663,84	1,46	22,95	0,045	1,83	336,06	739,78	217,99	11,82
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Второй завтрак

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога	150/30	29,22	12,11	29,1	342,2	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
2.	269/2008	Какао с молоком	200	3,74	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
3		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		38,77	16,71	93,77	685,02	0,57	3,71	0,08	1,42	329,82	411,87	96,22	3,21

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	205/2008	Сосиски, колбаса отв.с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	227/2008	Макаронные изделия	150	5,5	5,25	35,32	211,08	0,08	0,047	0,01	0,98	11,37	50,14	17,34	0,91
6.	274/2008	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		24,54	33,3	137,77	850,29	0,63	21,857	0,03	3,94	84,87	295,16	97,11	4,79

		Всего за день:		63,31	50,01	231,54	1535,31	1,2	25,567	0,11	5,36	414,69	707,03	193,33	8
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	------------	---------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)				Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,72	5,42	45	263,74	0,012	0,18	0	0,47	38,63	202,7	54,42	4,47
2.	209/2008	Котлеты,щницеля куриные	70	10,28	11,62	7,01	173,6	0,04	0,13	0,02	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
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.		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
6.		Мучные изделия	75	9,1	8,32	66,7	388,12	0,19	0,49	0,03	1,53	35,82	116,53	41,35	2,28
		Итого за завтрак:		33,98	26,04	172,74	1075,98	0,682	3,7	0,05	2,45	129,81	498,84	146,5	9,98

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовым	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,02	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
3.	189/2008	Котл.фрикад. из говядины с со	120	12,81	14,06	6,89	220,36	0,07	0,15	0	0,78	33,03	134,47	25,54	1,11
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,83	5,07	40,2	225,17	0,03	0,2	0,01	0,28	3,3	39,69	10,1	0,51
6.	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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		26,41	25,33	117,53	827,34	0,72	8,6	0,04	1,46	139,09	370,4	104,1	5,11

		Всего за день:		60,39	51,37	290,27	1903,32	1,402	12,3	0,09	3,91	268,9	869,24	250,6	15,09
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	135/2008	Омлет с колбасой	220	12,25	37,55	4,35	403,16	0,13	0,67	0,1	1,06	115,52	189,12	22,02	1,73
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		18,62	38,22	70,96	705,85	0,58	0,82	0,11	2,74	193,04	293,95	61,49	4,81

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с картоф	250/5	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	163/2008	Рыба отварной с соусом	120	14,76	5,76	0,51	120,21	0,06	0,35	0,01	1,3	22,8	169,18	23,88	0,58
4.	241/2008	Пюре картофельное	150	3,16	6,05	23,29	160,44	0,1	6,39	0,02	0,2	40,28	83,95	24,16	0,98
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		25,97	19,18	86,13	634,1	0,65	22,62	0,04	4,19	139,04	403,02	127,57	5

		Всего за день:		44,59	57,4	157,09	1339,95	1,23	23,44	0,15	6,93	332,08	696,97	189,06	9,81
--	--	-----------------------	--	--------------	-------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углево-дь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Завтрак:

1.	15/2008	Каша ячневая молочная	250/5	8,99	8,29	49,18	307	0,12	0,35	0,012	0,89	145,6	238,3	53,32	0,89
2.	287/2008	Кофейный напиток	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	30	6,96	8,85	0	119,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
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
6.		Фрукты	200	3,33	0,8	30,2	160,5	0,15	22,4	0	0	127	85,8	49,13	1,12
		Итого за завтрак:		26,49	20,21	135,45	864,92	0,73	23,35	0,102	1,06	644,13	608,11	155,31	3,91

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	53/2008	Суп молочный с макаронами	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,1	23,98	0,46
3.	205/2008	Сосиски.колбаса отв. с соусом	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	219/2008	Каша гречневая	150	8,72	5,41	45	263,74	0,2	0,195	0	0,47	36,13	202,74	52,93	4,48
6.	282/2008	Компот из св.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
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		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:		28,51	29,81	125,7	892,9	0,73	9,275	0,16	1,6	282,15	542,57	136,73	8,34

		Всего за день:		55	50,02	261,15	1757,82	1,46	32,625	0,262	2,66	926,28	1150,68	292,04	12,25
--	--	-----------------------	--	-----------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная	250/5	6,4	8,27	40,76	262,66	0,03	1,51	0,025	0,21	39,58	118,33	20,5	0,51
2.	283/2008	Бутерброд с кот.из говядины	25/50	9,09	8,01	17,12	182,53	0,07	0,08	0	0,43	23,92	95,86	23,37	0,99
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.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6.		Фрукты	100	1,6	0,4	15,1	80,2	0,07	11,2	0	0	63,4	42,9	24,5	0,56
		Итого за завтрак:		21	17,16	113,71	711,21	0,58	15,69	0,025	0,65	150,27	332,24	96,64	4,08

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	59//2008	Суп-пюре из разных овощей	250/15	2,89	5	13,03	108,65	0,05	4,13	0,02	0,31	64,67	64,25	21,58	0,65
3	209/2008	Котл.щниц . из птицы с соусом	120	13,22	14,94	9,02	223,3	0,06	0,17	0,036	0,57	33,74	107,1	16,56	1,09
4	227/2008	Макаронные изделия отварны	150	5,52	5,3	35,33	211,09	0,07	0,04	0,01	0,99	11,38	50,15	17,35	0,92
5	274/2008	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
8.		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:		27,05	25,75	112,58	788,23	0,6	9,34	0,066	2,01	128,59	292,06	82,52	4,06

		Всего за день:		48,05	42,91	226,29	1499,44	1,18	25,03	0,091	2,66	278,86	624,3	179,16	8,14
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога	150/30	29,22	12,11	29,1	342,2	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
2.	269/2008	Какао с молоком	200	3,74	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
3.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		38,77	16,71	93,77	685,02	0,57	3,71	0,08	1,42	329,82	411,87	96,22	3,21

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	250/5	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	206/2008	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,6	0,15	9,34	0,03	0,55	29,2	240,93	43,4	3,43
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		29,6	32,7	103,67	729,54	0,7	31,14	0,05	3,11	85,04	404,8	115,86	6,85

		Всего за день:		68,37	49,41	197,44	1414,56	1,27	34,85	0,13	4,53	414,86	816,67	212,08	10,06
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Использованная литература:

Сборник технологических рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских образовательных учреждений. Н-л. Пермь 2018 г.

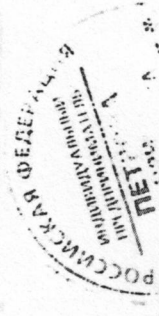
1 день
 2 день
 3 день
 4 день
 5 день
 6 день
 7 день
 8 день
 9 день
 10 день
 Итого
 Среднедневное
 Норма 50%
 Выполнение %

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с поджариванием детей от 12-18 лет											
Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углево.	(ккал)	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
53,77	48,63	231,7	1615,2	1,277	31,8	0,33	3,45	623,3	840,5	219,58	9,06
49,37	53,68	194,2	1468,4	1,37	26,4	2,84	5,09	338,7	829	200,94	9,91
86,21	94,3	282,2	2343	1,52	20,33	0,09	5,98	335,4	943,6	256,91	15,76
55,21	56,4	224,3	1663,8	1,46	22,95	0,045	1,83	336,1	739,8	217,99	11,82
63,31	50,01	231,5	1535,3	1,2	25,567	0,11	5,36	414,7	707	193,33	8
64,72	56,28	294,6	1982,4	1,422	13,22	0,116	4,04	347,2	948,5	263,03	14,4
42,13	56,44	157	1319,8	1,22	23,38	0,15	6,71	328,3	668,8	185,08	9,72
48,53	47,91	223,4	1532,5	1,302	10,625	0,23	2,54	673,3	979,4	231,39	11,18
50,02	43,11	239,6	1564,1	1,21	25,03	0,09	2,66	284,6	645,5	188,74	8,51
50,6	49,86	217,7	1440,8	1,284	47,63	0,075	3,76	235,4	737	212,56	10,93
563,9	556,6	2296	16465	13,265	246,93	4,076	41,42	3917	8039	2169,55	109,29
46,99	46,39	191,4	1372,1	1,1054	20,578	0,3397	3,452	326,4	669,9	180,796	9,1075
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9
104,4	100,8	99,92	100,89	157,92	58,793	0,0755	69,03	54,4	111,7	120,531	101,194

Используемая литература:

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

СОГЛАШЕНИЕ
Директор МБОУ «Сервинской СОШ»
Надымова Е.А.



И.А. Аверков
Принято
М. Серва

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(месяц)