

Согласовано:
Директор школы №

Утверждаю:
ИП Хвостова Т.В.



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

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

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

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День I		Понедельник													
завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	1,1	32,0	14,0	4,7	0,12
	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5 (255)	12,6	4,67	35,81	298,27	0,24	16,0 6	185,0	1,49	116,2	111	21,24	1,61
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,91	16,1	60,9	23,5	0,77
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С 1 ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/250 (260)	5,48	5,26	28,85	130,35	0,14	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
	251	Поджарка из свинины	60/40(100)	12,9	11,84	18,49	263,8	0,11	12,7	315	0,75	72,96	205,2	59,2	3,01
	516	Макаронные изделия отварные	180	9,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,22	80,14	43,4	9,5	0,84
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	890	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	631	Напиток из свежих яблок	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	410	Ватрушка с повидлом	150	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День2		Вторник														
Завтрак	451	Котлета «школьная»	100	12,42	10,52	13,03	215,74	0,14	14,7	131	1,36	107,42	99,92	18,7	1,0	
	508	Каша рисовая рассыпчатая	200	6,85	7,76	44	282,2	0,16	-	77	0,6	151,98	125,76	26,63	1,84	
	686	Чай с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	2,42	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3	
С 1 ноября	31	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,42	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3	
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	4,51	5,1	16,2	127,25	0,13	10,1	-	0,47	130,8	32,0	13,6	0,64	
	379	Поджарка рыбная	100	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5	
	520	Картофельное пюре	180	11,28	9,21	52,55	348,66	0,16	5,79	103,15	0,15	140,31	121,3	21,78	1,95	
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62	
		Итого	885	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13	
	413	Пицца «Школьная»	150	8,93	9,18	23,3	212	0,14	6,73	90	1,0	106,4	97,87	18,27	0,67	
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево- ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос- ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 3		Среда													
Завтрак	п/п	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	7,6	94,0	0,04	6,8	-	0,4	32	22	18	1,6
	366	Запеканка из творога	100	19,9	21,98	42,03	471,4	0,28	3,52	212,4	1,46	180,38	183,99	27,11	1,39
	п/п	Повидло фруктовое	30	0,15	-	21,46	87,0	0,01	13,95	12,6	0,38	69,42	54,48	11,56	0,16
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,6	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	10/250 (260)	4,87	4,36	18,3	148,25	0,1	9,24	-	0,2	156,95	46,26	17,72	1,03
	454	Котлета по-хлыновски	100	11,73	9,8	25,41	279,97	0,19	3,19	315	0,57	119,02	83,4	16,8	1,62
	508	Каша гречневая рассыпчатая , соус томатный с овощами	180/50 (230)	11,1	10,0	41,67	261,6	0,04	4,47	-	0,47	41,2	219,94	27,98	1,9
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	П/П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	940	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	П/П	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,35	84,0	97	9,0	0,2
	П/П	Лакомка «Детская»	100	3,2	4,2	28,7	165	0,06	4,4	50	0,65	33	23	21	1,6
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День4		Четверг													
завтрак	498	Котлета из птицы	100	8,26	10	20,88	209,93	0,2	15,8	225	1,0	116,99	89,8	22,37	0,8
	516	Макаронные изделия отварные с маслом	205/5 (210)	9,27	8,02	39,7	276,27	0,08	-	-	0,98	15,14	43,4	9,5	2,06
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
с/ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	7,76	7,24	35,21	155,0	0,12	12,5 3	-	0,44	64,31	83,78	43,7	2,56
	443	Плов с говядиной	50/150 (200)	18,83	18,64	37,28	439,02	0,27	2,97	315	1,07	312,79	241,52	35,1	1,99
	338	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	26,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5,0	0,62
		Итого	825	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5,0	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74,0	55,5	3,5	0,2
	732	Оладьи	50	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День5		Пятница													
завтрак	479	Ежики из говядины тушеные в соусе	120 (60/60)	9,83	9,92	14,58	210,12	0,11	7,2	78,17	0,73	120,97	127,7	20,33	0,99
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,52	10,56	44,23	303,03	0,2	8,1	146,83	1,19	153,35	110	27,6	1,99
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/5(205)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	45	2,02	2,5	21,74	104,85	0,04	-	-	0,58	10,35	39,1	14,8	0,49
		Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	29	Салат из свежих овощей	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	1,39	25,43	35,6	18,8	0,61
с1ноября	18	Салат из морской капусты	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,02	11,0	-	1,39	25,43	35,6	18,8	0,61
	135	Суп картофельный с клецками с птицей	10/250 (260)	7,56	4,58	20,6	154,06	0,21	2,3	-	0,31	150,91	127,2	28,3	1,4
	431	Печень по-строгановски	150 (75/75)	9,94	9,51	14,68	202,96	0,11	10,2	315	0,21	94,72	128,11	9,3	0,59
	147	Картофель запеченный по-деревенски	180	9,07	9,79	43,48	293,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	7,5	1,89
	650	Напиток брусничный	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	940	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	406	Пирожок печеный с яблоком	150	9,0	9,2	18,1	187,2	0,05	6,4	90	1,0	50	119	20	1,6
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	300/10 (310)	17,17	17,56	56,72	467,56	0,28	15,8	225	1,88	130,29	126,24	29,23	2,77
	685	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53
		итого	558	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	25	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
	133	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	10/250 (260)	8,37	6,49	33,85	130,35	0,13	2,26	-	0,8	165	97,5	10,3	0,9
	438	Азу с говядиной	200 (50/150)	18,77	17,54	39,97	510,47	0,27	13,7 4	315	0,54	186,74	207,9	52,8	3,49
	352	Кисель из свежемороженой ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	810	31,5	32,2	132,5	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Пирожное «Зебра»	50	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 7		Понедельник														
Завтрак	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	-	-	40	0,1	2,4	3	-	-	
	14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,01	0,11	-	1,1	32	14	4,7	0,12	
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	12,6	4,67	35,81	298,27	0,25	16,0 6	185	0,39	116,2	111	21,24	1,61	
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,91	16,1	60,9	23,5	0,77	
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
обед	20	Салат из свежих огурцов	100	1,02	4,01	5,68	60,6	0,02	3,99	-	1,64	16,15	24,38	9,2	0,3	
С 1 ноября	42	Салат картофельный с огурцом соленым и зеленым горошком	100	1,02	4,01	5,68	60,6	0,02	3,99	-	1,64	16,15	24,38	9,2	0,3	
	148	Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	15/250 (265)	7,14	6,55	13,8	139,56	0,08	12	-	0,44	132,4	37,43	8,7	0,83	
	451	Шницель из свинины	100	11,95	9,58	27,37	288,76	0,21	7,01	315	0,38	148,75	44,95	18,22	1,34	
	520	Картофельное пюре	180	8,56	10,09	44,61	271,6	0,04	0,9	-	0,47	41,2	264,94	43,98	2,68	
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
		Итого	895	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2	
	п/п	Пирожное «Корзинка со сгущенным молоком»	100	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6	
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 8		Вторник													
Завтрак	337	Яйцо вареное	40 (1шт)	5,8	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12	1,4	10,4	28,93	11,6	0,64
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	250	10,83	12,26	50,64	376,6	0,21	15,2	213	0,32	117,13	86,57	13,67	2,0
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,7	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,5	19,8	0,66
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
С 1 ноября	39	Салат из квашеной капусты	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	10/250 (260)	4,8	3,99	18,3	148,25	0,1	9,24	-	0,72	156,98	79,09	14,16	1,13
	287	Голубцы «любительские» тушеные в сметанном соусе	108/50 (158)	10,04	9,91	13,36	210,18	0,23	2,1	315	0,05	164,19	47,11	30,71	1,03
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,7	10,26	48,83	301,59	0,08	4,36	-	0,47	59,6	220	24,03	2,41
	388	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	948	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Пряник «Фруктовый»	150	9,0	9,2	18,1	187,2	0,05	6,5	90	1,0	50	119	20	1,6
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 9		Среда													
завтрак	492	Плов с птицей (грудка куриная)	50/230 (280)	19,67	19,52	51,57	478,2	0,29	15,3	225	1,72	270,8 7	224,3	42,93	2,81
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/10 (210)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,7	3,46	28,98	139,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,5	19,8	0,66
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	23	Салат из свежих помидор	100	0,97	6,06	6,08	72,2	0,02	7,8	-	1,69	18,7	20,2	13,1	0,6
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	100	0,97	6,06	6,08	72,2	0,02	7,8	-	1,69	18,7	20,2	13,1	0,6
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	5/250 (255)	7,69	6,07	32,38	155,0	0,12	9,29	-	0,44	67,08	80,53	40,6	2,32
	437	Гуляш из говядины	100 (50/50)	9,8	11,82	5,22	176,01	0,11	3,61	211,85	0,47	115,4	146,3	12,52	1,5
	330	Гороховое пюре	180	9,86	6,28	47,22	353,91	0,18	-	103,15	0,33	199,6 2	123,5 7	21,18	0,4
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	885	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Печенье «Трюфель»	50	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	п/п	Кефир	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 10		Четверг													
Завтрак	366	Запеканка из творога	130	10,81	10,3	14,1	299,0	0,22	2,68	200,4	0,46	195,08	159,38	28,27	1,61
	п/п	Молоко сгущенное	50	2,71	3,28	15	58,6	-	13,3 5	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,3
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	95	4,28	5,46	31,61	142,06	0,08	-	-	0,84	21,85	56,18	16,62	1,04
	п/п	Корж молочный	75	4,63	3,94	20,04	120,34	0,05	1,2	5,0	0,98	68,35	59,82	18,38	0,42
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0 /25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С1 ноября	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	90,1	0,02	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	137	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными фрикадельками	10/250 (260)	3,34	8,02	17,1	143,35	0,08	7,32	-	0,13	93,7	65,5	8,7	2,02
	454	Котлета по-хлыновски	100	11,73	9,8	25,41	279,97	0,19	3,19	315	0,57	119,02	83,4	16,8	1,62
	516	Макаронные изделия отварные	180	11,28	9,21	37,1	217,1	0,12	5,79	-	0,07	134,9	161,6	37,3	0,45
	650	Напиток брусничный	200	1,3	-	27,63	114,8	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	26,2	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	890	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40,0	-	74	55,5	8,5	0,2
	406	Пирожки печеные с капустой	50	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18л выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Угледо ды, г 12-18 лет	Энерг. ценност ь.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/с ут	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 11		Пятница													
завтрак	293	Птица запеченная (голень куриная)	100	13,83	13,09	18,46	220,9	0,14	13,83	148	1,31	135,49	135,59	17,74	0,4
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	6,85	7,76	44	282,2	0,16	-	77	0,6	128,01	105,18	26,63	1,84
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8
		итого	615	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	25	Салат из св. капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
С 1 ноября	55	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,42	6,08	11,2	75,3	0,02	7,7	-	1,39	15,92	21,3	18,7	0,6
	148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	4,51	5,08	16,2	127,25	0,13	10,1	-	0,67	130,8	54,4	13,6	0,64
	226	Рыба отварная	100	13,67	9,28	20,58	264,6	0,13	6,1	315	0,85	94,82	250,81	40,3	2,02
	147	Картофель запеченный по-деревенски	180	9,07	9,79	43,48	293,1	0,07	-	-	0,02	96,96	45,19	7,5	1,89
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62
		Итого	890	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Пирожное «Глазированное»	130	8,87	9,18	23,1	210	0,14	4,8	90	1,0	104,67	96,8	17,73	0,77
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/20 (220)	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть.Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/су г	Д мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 12		Суббота														
Завтрак	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	300/2 (302)	17,17	17,56	46,57	467,56	0,29	16,1 7	225	1,88	155,66	147,14	33,6	1,97	
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	2,16	2,76	23,18	111,84	0,04	-	-	0,62	11,04	41,76	15,84	0,53	
		Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3	
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	100	0,6	4,01	5,68	60,6	0,02	4,2	-	1,64	16,15	27,1	9,2	0,3	
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250 (255)	8,84	8,09	33,48	155,0	0,12	12,5 3	-	0,44	62,99	78,07	42,48	2,55	
	478	Запеканка картофельная с говядиной	200	19,12	18,01	47,41	500,52	0,28	6,97	315	0,65	288,52	221,53	30,12	2,14	
	352	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,02	-	-	0,18	4,6	21,2	5	0,62	
		Итого	805	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
	п/п	Пирожное «Зебра»	50	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90	0,8	34	108	11	0,8	
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16	11	9	0,8	
		Итого	350	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	