

Согласовано:
Директор школы № 15



Ю.М. Новахов

Утверждаю:
ИП Хвостова Т.В.



Хвостова

Примерное 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	№	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День2		Вторник													
Завтрак	498	Котлета, рубленая из птицы	100	15,24	14,35	19,14	254,16	0,1	15,3	187	1,14	123,49	120,5	24,83	1,36
	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,33	6,33	42,14	270,64	0,02	-	20,8	0,82	98,01	105,18	20,5	0,38
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	26,86	0,01	0,64	17,2	0,02	16,07	16,32	4,2	0,19
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		итого	575	22,5	23,0	95,75	680/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	2,42	4,01	5,68	60,6	0,04	4,2	-	1,73	16,15	27,1	9,2	0,3
С 1 ноября	52	Салат из свеклы отварной	100	2,75	6,08	11,2	75,3	0,06	16,4	-	4,42	17,68	29,1	9,73	0,41
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250	4,51	5,1	19,48	127,25	0,1	8,0	103	1,92	180,8	167,0	23,6	0,64
	436	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	21,08	21,03	54,49	524,67	0,23	17,9	204	2,2	198,81	122,7	25,3	3,57
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	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	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		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	Кисломолочный продукт	200	3,8	5	8	100	0,04	1,6	30,0	-	86,1	78,0	18,0	0,7
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	4,75	4,2	19	104,5	0,06	-	2,0	0,65	9,9	25,5	1,5	0,35
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,04	5,4	58	0,5	24,0	16,5	10,5	0,75
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал. 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	
День3		Среда														
Завтрак	413	Сосиски или колбаса отварная	50	6,9	6,73	8,99	101,74	-	-	-	0,6	23,4	32,47	7,1	0,59	
	516	Макаронные изделия отварные с маслом	210/2	7,75	7,95	29,44	251,06	0,08	7,17	77,5	0,73	80,17	104,55	25,44	1,38	
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,05	0,33	127,5	-	133,3	92,68	15,56	1,0	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,88	
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	5,98	6	23	174	0,13	-	20,0	0,65	53,93	35,5	13,7	0,65	
		итого	552	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,97	6,06	8,43	73,0	0,07	10,8	-	1,48	24,7	20,2	13,1	0,64	
с 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	100	1,28	6,18	12,9	99,5	0,05	13,0	-	2,36	15,92	47,3	16,7	0,79	
	110	Борщ с капустой и картофелем	250	4,3	4,93	11,19	155,0	0,09	8,24	144,8	0,2	148,06	98,43	116,4	1,63	
	269	Котлета «особая»	100	9,05	13,27	13,08	256,28	0,17	0,14	131,2	0,91	164,5	103,31	28,7	1,76	
	520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	14,0	5,89	49,11	238,84	0,04	-	31,0	0,3	36,2	101,5	25,0	0,99	
	638	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	3,8	8,0	-	28,14	19,36	8,1	0,45	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	34,8	9,9	0,33	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	42,4	4,0	0,5	
		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	Йогурт питьевой разливной	250	5,1	6,3	13,8	139	0,08	2,4	60,0	0,35	24,0	24,0	9,0	1,15	
	п/п	Ватрушка с творогом	100	3,9	2,9	24,5	133	0,06	4,2	3,0	0,65	96	96	21,0	0,65	
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	
День4		Четверг														
Завтрак	225	Запеканка творожная с морковью	200	20,63	20,67	43,11	404,8	0,3	12,3	212,4	1,2	199,88	188,59	38,51	2,73	
	622	Соус яблочный	60	1,0	2,62	5,55	41,9	0,01	4,95	12,6	0,78	69,42	54,48	11,56	0,08	
	685	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	-	13,6	22,13	11,73	1,25
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	80	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	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	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,97	6,07	6,43	70,7	0,06	12,2	-	2,02	10,33	32,1	17,6	0,8	
С 1 ноября	51	Салат из свеклы с сыром	100	1,02	6,37	6,08	72,2	0,02	3,99	-	1,69	31,28	40,63	20,7	1,11	
	108	Суп картофельный с клецками с птицей	10/250	9,87	7,36	26,3	158,25	0,1	8,24	253	0,6	167,42	56,26	17,72	1,03	
	443	Плов с говядиной	200	14,63	16,8	41,1	423,0	1,2	1,7	53	0,4	173,85	266,88	52,38	3,54	
	388	Компот из свежих ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,1	0,12	9	0,2	30,0	7,56	3,4	0,31	
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	13,2	0,33	
	П/П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	10,0	0,5	
	П/П	Итого	810	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	П/П	Молоко	200	2,8	5	9,6	107	0,04	1,6	30,0	-	86,1	78,0	18,0	0,7	
	П/П	Мучное/кондитерское изделие	50	5,75	4,2	28,7	100,5	0,06	-	2,0	0,65	9,9	25,5	1,5	0,35	
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,04	5,4	5,8	0,35	24,0	16,5	10,5	3,3	
		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	№	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День5		Пятница													
завтрак	461	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	9,63	9,13	9,69	183,29	0,06	4,0	99,17	0,5	127,97	107,0	17,03	0,75
	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,55	10,38	50,84	322,51	0,25	10,1	125,83	1,48	139,6	135,0	32,5	2,18
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	-	5,4	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	29	Салат из сырых овощей	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,05	13,2	-	1,39	25,43	35,6	18,8	0,67
с 1 ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	0,6	6,37	8,72	83,2	0,07	11,5	-	1,77	40,4	38,8	23,4	0,61
	135	Суп из овощей с говядиной со сметаной	10/250/ 10	7,56	4,58	20,6	154,06	0,21	2,3	172	1,0	170,01	127,2	32,09	1,4
	493	Птица, тушеная в соусе	100	10,27	9,46	20,18	243,16	0,06	2,66	115,5	0,3	125,62	81,0	16,8	0,8
	516	Макаронные изделия отварные	180	9,46	9,79	37,98	252,9	0,04	0,19	27,5	27,0	39,16	124,4	19,81	2,1
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	3,6	-	-	40,48	4,6	3,6	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	2,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	900	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Мучное/кондитерское изделие	100	8,0	9,2	18,1	187,2	0,08	2,0	40,0	0,8	96,0	96,0	17,0	0,4
	п/п	Сок фруктовый	250	1,0	-	20,2	84,8	0,06	5,0	-	0,2	24,0	24,0	13,0	1,4
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	300/2	20,53	20,68	61,43	526,8	0,22	7,03	97,0	1,98	124,23	133,2	41,87	2,5
	686	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,09	10,4 7	128	-	158,67	132,0	19,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,8
		итого	550	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 белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,42	7,88	23,82	94,9	0,02	13,2	-	2,31	2,54	35,6	18,8	0,6
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	100	2,75	6,08	11,2	75,3	0,05	13,0	-	2,36	15,92	47,3	18,7	0,75
	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	10/250	6,29	4,24	15,14	167,38	0,09	8,25	-	0,36	26,7	103,5	23,2	0,88
	382	Рыба, запеченная с яйцом	100	11,24	8,2	25,67	240,1	0,09	0,14	12,1	1,14	23,49	100,75	18,7	1,36
	518	Картофель отварной	180	9,61	11,59	33,01	233,34	1,16	3,73	33,15	0,15	39,16	76,95	26,7	2,97
	352	Кисель из свежих ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	3,8	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	890	31,5	32,2	132,5	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Сок фруктовый разливной	250	2,3	-	25	121,5	0,06	5,0	50	0,8	24,0	24,0	13,0	1,4
	п/п	Масса творожная плод. ягодная	100	6,7	7,9	13,3	150,5	0,08	2,0	40,0	0,2	96,0	96,0	17,0	0,4
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	
День 7		понедельник														
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	180	13,5	6,71	20,07	264	0,03	1,52	57,28	0,32	73,84	102,4	21,36	1,15	
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/3	7,13	13,97	41,36	262,8	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		итого	603	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	2,42	6,02	5,68	60,6	0,01 8	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,,29	
С 1 ноября	51	Салат из свеклы с сыром	100	1,02	6,37	6,08	72,2	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79	
	148	Суп картоф. с лапшой домашней с птицей	10/250	7,14	6,55	13,8	139,56	0,08	18,4 8	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
	471	Фрикадельки из говяд. тушеные в соусе	100	9,84	9,7	18,86	228,8	0,05	0,66	31,09	3,23	25,62	81,0	16,8	0,8	
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,67	7,96	51,32	326,36	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	0,5	
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	22,0	90,0	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	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
		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	Кисломолочный продукт	200	3,8	5	8	102	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2	
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	4,75	4,2	19	105,5	0,04	0,5	40,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День 8		Вторник													
Завтрак	225	Запеканка творожная с морковью	120	19,12	18,07	43,38	418,4	0,09	0,78	69,0	1,2	74,88	163,1	26,01	1,23
	622	Соус яблочный	50	1,0	2,61	6,55	41,9	0,01	0,16	12,6	-	31,35	24,48	4,43	0,08
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Фрукты в ассортименте	155	0,45	-	11,3	64,5	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0 /25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,32	3,25	6,47	90,1	0,02	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С1 марта	67	Винегрет овощной	100	1,02	6,37	4,42	72,2	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	
	138	Суп картоф. с крупой гречневой с говядиной.	10/250	8,14	5,15	12,11	143,35	0,08	6,0	-	1,92	30,8	167,0	25,4	0,08
	451	Котлета «школьная»	100	8,44	11,3	15,4	274,1	0,08	5,68	4,66	2,88	34,54	120,75	22,97	1,77
	224	Рагу овощное	180	10,29	10,48	52,25	240,87	0,02 3	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,56
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	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	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
			Итого	890	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый разливной	250	5,1	6,3	13,2	139	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	100	3,9	2,9	25,1	133	0,06	-	2,0	0,65	9,9	35,5	13,7	0,65
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 9		Среда													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	8,0	3,39	11,15	147	0,05	0,6	12,0	4,4	10,4	28,53	11,6	0,72
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,62	13,77	47,7	321,2	0,06	0,16	86,4	1,76	221,4	151,5	15,51	0,92
	693	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	630	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	6,43	70,7	0,05	12,2	-	2,02	10,33	19,27	10,57	0,5
С 1 ноября	18	Салат из квашеной капусты	100	0,85	5,05	6,08	72,2	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	18,85	148,25	0,12	0,8	-	0,8	66,0	262,0	38,0	1,8
	379	Поджарка рыбная	100	13,64	11,33	24,6	265,7	0,09	4,5	7,13	3,51	44,73	172,92	12,74	0,99
	520	Картофельное пюре	180	8,53	8,43	26,38	246,07	0,02	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,56
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	35,75	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	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
			Итого	880	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105
Полдник	п/п	Сок фруктовый разливной	200	1	-	10,2	84,8	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
	п/п	Мучное/ Кондитерское изделие	50	7,55	9,2	16,8	122,7	0,06	-	2,0	0,65	9,9	35,5	13,7	0,65
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углеводы 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День 10		Четверг													
Завтрак	413	Колбаса или сосиски отварные	50	7,68	9,97	14,01	188,5	0,09	0,14	12,1	1,14	23,49	99,92	18,7	1,36
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	240/5	12,89	10,71	47,22	324,65	0,02	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,0	0,53
	686	Кофейный напиток	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	55	1,8	2,3	19,32	104,85	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	25	Салат из свежей капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	0,58	7,88	7,15	94,9	0,018	10,12	-	1,39	20,09	17,61	9,6	0,59
	С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,05	6,12	6,33	71,9	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42
	133	Суп картофельный с сайрой	10/250	7,24	5,61	12,28	155,88	0,09	5,5	12,0	0,8	25,34	140,56	36,84	1,8
	461	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	10,02	10,3	9,69	204,69	0,07	2,0	29,17	0,5	40,17	204,58	27,25	3,75
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,17	8,11	51,5	322,85	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	0,5
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	22,0	90,0	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	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		Итого	900	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	Творожок «радужный»	180	3,8	5	9	102,0	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	5,13	4,18	14,3	110,0	0,06	-	2,0	0,65	9,9	35,5	13,7	0,65
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0								
		Итого	430	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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День 11		Пятница													
завтрак	471	Фрикадельки из говяд. тушеные в соусе	110	10,66	8,72	11,79	228,8	0,05	0,66	31,09	3,23	25,62	81,0	16,8	0,8
	516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/2	9,91	11,96	49,44	296,2	0,04	0,13	27,5	0,41	39,16	103,7 1	15,81	9,16
	686	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0,03	1,47	-	-	158,6 7	132,0	29,93	2,4
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,97	6,07	8,43	73,0	0,02	10,8	-	1,88	14,8	15,73	10,0	0,44
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	8,51	73,0	0,06	12,7	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	4,3	4,93	11,19	155	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	10,96	0,94
	437	Гуляш из говядины	100	8,93	6,91	12,89	228,85	0,06	3,74	-	0,46	15,4	46,34	14,06	1,54
	518	Картофель отварной	180	11,27	12,32	50,08	264,67	1,16	3,73	33,15	0,15	39,16	76,95	26,7	9,16
	388	Компот из свежих ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,00 2	0,12	-	0,2	14,0	7,56	3,4	0,31
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		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	Кекс творожный	50	8,55	9,2	5,0	117,5	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	п/п	Сок фруктовый разливной	200	-	-	22,0	90,0	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,02	5,0	-	0,35	24,0	16,5	3,5	0,55
		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 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углево ды 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 12		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	300/2	20,63	20,68	61,43	503,5	1,3	-	57,62	-	116,86	204,29	50,99	1,0
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	2,0
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	1,8	2,3	19,32	116,5	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	2,42	6,02	5,68	60,6	0,01 8	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,,29
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	100	2,75	6,08	11,2	75,3	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	140	Суп картофельный с макарон. изделиями с говядиной	10/250	8,79	6,8	17,45	159,75	0,03	0,76	-	0,26	27,6	162,6	12,6	0,44
	439	Печень, тушенная в сметанном соусе	150	13,51	13,4	36,29	281,81	0,1	13,4	24,0	1,4	32,67	157,76	41,14	2,1
	520	Картофельное пюре	180	3,84	4,88	27,15	213,96	0,02	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,1	0,56
	352	Кисель из свежих ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	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	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		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	Сок фруктовый разливной	200	1	-	10,2	84,8	0,03	0,6	10,0	-	124,0	95,0	15,0	0,1
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	50	7,55	9,2	16,8	122,7	0,06	-	2,0	0,65	9,9	35,5	13,7	0,65
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,04	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
		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