

	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
189	Котлета мясная с соусом	100/30			252,5	15,25	15,62	8,2				42,51	181,7	22,85	2,05	
	Свинина(окорок)		45,7	45,7												
	филе куриное		40	40												
	хлеб пшеничный		18,5	18,5												
	молоко или вода		10,7	10,7												
	сухари понировочные		20	18												
	лук репчатый		14,5	14,5												
	масло растительное		10	10												
	масло сливочное		5,7	5,7												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
265	Соус томатный	30			56,15	0,54	3,67	5,24			0,2	10		0,2	0,4	
	вода или отвар овощной		15	15												
	мука пшеничная		1,5	1,5												
	масло сливочное		1,5	1,5												
	томат-пюре		9	9												
	сахар		0,5	0,5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
227	Макароны отварные	200			281,46	7,36	7,06	47,1	0,04	0,04	0,38	7,84	49,96	21,17	2,71	
	Макаронные изделия		68	68												
	масло сливочное		9	9												
	соль иодированная каменная пищевая		3,51	3,51												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034	7,2	23,4	5,04	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
283	Компот из смеси сухофруктов	200			116,19	1,36		29,02			0,25	3,75	3,5	2,75	3,75	0,15
	смесь сухофруктов		25	30,5												
	сахар		15	15												
	лимонная кислота		0,2	0,2												
	Яблоко	100			47	0,4	0,05	9,8	0	0	0,04	1,98	1,92	1,32	1,08	0,26
	итого				2368,88	62,97	77,25	301,07	3,12	0,54	6,678	20,25	652,57	978,78	184,1	11,55

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нetto(г)	Эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
132	Омлет натуральный	200			340,12	17,90	27,76	4,68	0,53	0,13	1,25	0,4	207,28	481,6	96	5,9
	яйца		3шт	120												
	молоко		76,9	76,9												
	масло сливочное		15,3	15,3												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
269	Какао с молоком	200			153,92	3,7	3,93	25,95	0,02	0,04	0,01	1,3	125,12	146,2	10,7	0,24
	какао-порошок		3	3												
	молоко свежее		100	100												
	сахар		20	20												
	Хлеб ржано-пшеничный	30			163	12,88	3,97	14,98	17	0,11	1,28	0,25	15,7	52,3	59,35	26,72

	творог		97,11	95,14												
	крупа манная		12,86	12,86												
	яйца		3,86	3,86												
	сахар		6,43	6,43												
	сметана		12,86	12,86												
	масло сливочное		6,43	6,43												
	сгущенное молоко(без раст. ж)		25,71	25,71												
	курага		38,57	38,57												
	сухари понировочные		5,14	5,14												
	соль йодированная каменная пищевая		1	1												
294	Чай с лимоном	200			61,62	0,07	0,01	15,31	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	Чай-заварка		1	1												
	сахар		15	15												
	лимон		8	7												
	Обед															
1	Винегрет овощной	100			129,26	1,26	10,14	8,32	0,22	0,05	4,54	12,95	25,65	41,08	18,53	0,77
	картофель	29,4	22													
	свекла	19	15													
	морковь	13	10													
	огурцы соленые	38	30													
	лук репчатый	18	15													
	зеленый горошек	10	8													
	масло растительное	10	10													
	соль йодированная пищевая	1	1													
45	Суп гороховый с мясом	300			118,55	2,81	4,67	16,33	0,34	0,11	1,96	4,56	24,9	134,53	30,07	2,16
	горох		25,5	24												
	картофель		81	60												
	морковь		15	12												
	лук репчатый		15	12												
	филе куриное		21,5	20												
	масло сливочное		6	6												
	соль йодированная каменная пищевая		1	1												
241	Картофельное пюре	200			213,94	4,16	8,08	31,06	0,23	0,17	0,32	6,78	49,23	115,36	54,63	1,3
	Картофель		344	244												
	молоко свежее		32	31												
	масло сливочное		9	9												
	соль йодированная каменная пищевая		1	1												
202	Тефтели с рисом и соусом	100/30			282	13,08	19,30	13,48	0,01	0,07	0,05	1,08	48,3	242,9	34,98	3,08
	окорок свиной		47	47												
	филе куриное		40	40												
	крупа рисовая		8,5	8,5												
	лук репчатый		35	30												
	масло сливочное		5,7	5,7												
	мука пшеничная		7	7												
	соль йодированная каменная пищевая		1	1												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04

	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	Компот из свежих яблок и лимона	200			104,07	0,25	0,25	25,35	0	0,016	0,035	7,68	6,4	2,3	3,54	6,4
	Яблоки свежие		56	50												
	сахар		20	20												
	лимон		16	7												
	итого				1420,69	44,85	60,6	172,67	0,97	0,536	9,819	34,35	407,22	919,7	213,5	16,36

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с12 до 18лет

№ре	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	Эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
102	Каша "дружба" молочная с маслом	250/10			289,33	7,86	10	42,11	0,08	0,08	0,28	1,44	253,6	318,66	208,3	0,68
	крупa рисовая		18,75	18,75												
	крупa пшeнная		13,75	13,75												
	молоко свежее		127,5	127,5												
	сахар		6,25	6,25												
	масло сливочное		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
300	Чай с сахаром	200			45,12	0,12		11,28								
	Чай		1	1												
	сахар		15	15												
336	Сыр "росcийский"(порциями)	30			109,2	6,96	8,85		0,06	0,01	0,11	0,34	214	115,56	10,7	0,24
	сыр российский		32	30												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Обед															
29	Салат свекольный с яблоком	100			89,01	1,11	5,16	12,29	0,08	0,04	2,58	8,27	42,5	71,32	28,82	1,89
	свекла		86	67,1												
	яблоки свежие		36	25												
	сахар		3	3												
	масло растительное		5	5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
70	Уха с крупой и горбушей	300/35			164,01	10,50	5,19	18,39	0,036	0,09	0,52	1,5	17,9	152,47	43,36	0,9
	горбуша (потрашенная с головой)		64,5	45,9												
	картофель		133	100												
	лук зеленый или репчатый		27,9	24												
	масло сливочное		3	3												
	крупa(рисовая)		9	9												
	соль иодированная каменная пищевая		0,25	0,25												
227	Макароньe отварные	200			281,46	7,36	7,06	47,1	0,04	0,04	0,38		7,84	49,96	21,17	2,71
	Макаронные изделия		68	68												
	масло сливочное		9	9												
	соль иодированная каменная пищевая		3,51	3,51												
1	голень куриная	100/5			176,92	10,53	11,95	24,9	0,18	0,02	0,5	1,78	20,26	91,43	12,87	1,19

286	Кофейный напиток на молоке	200			118,69	2,79	3,19	19,71	0,03	0,08		2,03	191,85	204,85	147,9	0,53
	кофейный напиток(здоровье)		2	2												
	молоко свежее		100	100												
	сахар		15	15												
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	Яблоко свежее	100			47	0	0	10	0	0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
1	Винегрет овощной	100			129,26	1,26	10,14	8,32	0,22	0,05	4,54	12,95	25,65	41,08	18,53	0,77
	картофель		29,4	22												
	свекла		19	15												
	морковь		13	10												
	огурец соленый		38	30												
	лук репчатый		18	15												
	масло растительное		10	10												
	зеленый горошек		10	8												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300			205,18	7,46	9,85	22,07	0,22	0,14	1,54	12,82	147,09	238,18	78,26	1,908
	консервы рыбные		31,2	31,2												
	картофель		120	90												
	крупa рис		9	9												
	морковь		14,4	12												
	лук репчатый		14,4	12												
	масло растительное		3	3												
	соль иодированная каменная пищевая		1,5	1,5												
235	Капуста тушеная	200			174,32	5,24	6,46	26,9	0,1	0,08	3,41	52,97	130,7	98,95	44,85	1,97
	капуста свежая белокочанная		262,6	210												
	масло сливочное		9	9												
	морковь		10	8												
	лук репчатый		14,2	10												
	томат-пюре		16	16												
	мука пшеничная		2,4	2,4												
	сахар		6	6												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
189	Биточки мясные с соусом	100/30			252,5	15,25	15,62	8,2					42,51	181,7	22,85	2,05
	свинина(ококор)		45,7	45,7												
	филе куриное		40	40												
	хлеб пшеничный		18,5	18,5												
	сухари понировочные		10,7	10,7												
	лук репчатый		20	18												
	масло растительное		7	7												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
200	Компот из кураги	200			113,79	0,56		27,89	0,08	0,02		0,96	46,16	35,04	16,16	0,78
	курага		25	25												
	сахар		15	15												
	Яблоко свежее	100			47	0	0	10		0,03	0,6	10	8	28	42	0,6
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04

209	Котлета из куриного филе с соусом	100/10			297	18,41	18,9	12,16	0,04	3,81	0,36	0,078	29,96	53,17	12,87	0,62
	куриное филе		74	74												
	хлеб пшеничный		18	18												
	сухари панировочные		4	4												
	лук репчатый		26	26												
	масло сливочное		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
263	Соус сметанный	30			126,72	1,68	11,84	3,36	45	5	0,5	0,15	27,3	22,73	5,28	0,21
	мука пшеничная		0,8	0,8												
	масло сливочное		0,8	0,8												
	бульон		15	15												
	сметана		17	17												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
283	Компот из смеси сухофруктов	200			116,19	1,36		29,02			0,25	3,75	3,5	2,75	3,75	0,15
	смесь сухофруктов		25	30,5												
	сахар		15	15												
	лимонная кислота		0,2	0,2												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	итого				1138,75	41,05	49,91	105,47	46,27	14,2	73,054	26,518	188,78	316,91	111,3	6,03

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: c12 до 18 лет

№р	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
132	Омлет натуральный	200			340,12	17,90	27,76	4,68	0,53	0,13	1,25	0,4	207,28	481,6	96	5,9
	яйца		3шт	120												
	молоко		76,9	76,9												
	масло сливочное		15,3	15,3												
	соль иодированная каменная пищевая		0,5	0,5												
294	Чай с лимоном	200			61,62	0,07	0,01	15,31	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	Чай-заварка		1	1												
	сахар		15	15												
	лимон		8	7												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	
	Обед															
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100			110,14	1,06	10,1	3,72	0,14	0,05	0,56	19,93	17,03	31,73	17,33	0,82
	помидоры свежие		70	60												
	лук зеленый		14	11												
	перец сладкий		27	20												
	масло растительное		10	10												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
45	Суп гороховый с мясом	300			118,55	2,81	4,67	16,33	0,34	0,11	1,96	4,56	24,9	134,53	30,07	2,16

	горох		25,5	24												
	картофель		81	60												
	морковь		15	12												
	лук репчатый		15	12												
	окорочок бескостный		21,5	20												
	масло сливочное		6	6												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
219	Гречка отварная	200			351,74	11,64	7,24	60	0,04	0,27	0,82		30	200	110	7,2
	крупа гречневая		92	92												
	масло сливочное		9	9												
	соль иодированная каменная пищевая		0,5	0,5												
1	Куриная голень	100/5			176,92	10,53	11,95	24,9	0,18	0,02	0,5	1,78	20,26	91,43	12,87	1,19
	голень куриная		168	150												
	масло сливочное		5	5												
	соль иодированная каменная пищевая		1	1												
289	Напиток из шиповника	200			46,87	0,68		21,01	0,16	0,01	0,76	220	12,4	3,4	3,4	5,06
	шиповник		20	20												
	сахар		15	15												
	Хлеб пшеничный	40			57,9	2,3	0,3	11,5		0,04	0,034		7,2	23,4	5,04	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный	30			49	1,12	0,22	10,3								
	итого				1370,76	50,41	62,55	179,25	1,39	0,67	5,988	246,67	328,87	1015,69	287,4	23,02
					2401,4	Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
					4802,8	Б	Ж	У	А	В2	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
					9605,6	Б	Ж	У	А	В3	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
					19211,2	Б	Ж	У	А	В4	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
	итого				38422,4	82,92	97,34	353,82	2,25	1,21	10,726	492,94	450,46	1549,78	478,8	40,14
	вторая неделя	н.цен.ккал			Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
					Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe	
	фактическое количество	45282,77			319,74	391,10	1217,62	59,66	21,41	130,87	1202,60	2981,81	5792,59	2088,93	103,23	

м

Витаминизация 3х блюд витамином "С"

из расчета 20/25 мл на 1 ребенка

Меню составлено на основании сборника нормативно-правовой, технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников 2012г; сборника технологических нормативов 2008г; сборника технологических нормативов 2004г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Могильного М.П 2007г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания Поляковский Ю.И 2010г