

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 5



Гришина О.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ г. САЯНОГОРСКА

(возраст учащихся 12-18 лет)

Школа № 5

День : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		Завтрак	Граммы											
305		Каша молочная "Дружба"	200/10	6,4	7,4	31,42	206	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,62	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
15		Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
693		Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	65	0	60,4	0	7	0,09
		Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
14		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02
		Итого:		16,58	27,27	98,11	671,3	0,244	66,46	131,05	391,4	306,5	66,4	2,02
		Обед	Граммы											
7		Икра кабачковая	100	0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4
20		Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61
329		Котлета (биточек) м/говядина	100	15,37	14	9,2	245	0,1	0	28,75	36,78	166,38	31,85	2,08
447		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,4	51,2	282	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58
943		Хлеб ржено - пшеничный	30	2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		34,36	27,75	129,88	916,63	2,376	16,3	53,974	165,48	429,42	138,03	8,11
		Итого за день:		50,94	55,02	227,99	1587,93	2,62	82,76	185,024	556,88	735,92	204,43	10,13

День : вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)						
				Грамм	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
		Завтрак															
257		Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/30	14,4	17,73	38,7	406,8	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4			
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79			
434		Чай с сахаром и лимоном	7/200	0,26	0	15,22	59	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9			
14		Масло сливочное порциями	10	0,05	8,3	0,08	75	0	0	118	2	4	0	0			
		Фрукты свежие	110	0,88	0	9,271	25	0,06	44,785	0	41,171	19,957	12,964	0,125			
		Итого:		19,74	26,68	87,271	679,3	0,82	49,215	118,156	570,921	616,807	101,654	3,215			
		Обед:															
		Салат "Школьные годы"	120	0,852	3,684	2,532	46,8	0,01	15,2	0	19,2	16,94	9,5	0,4			
		Борщ со свежей капустой со сметаной	250/20	2,05	5,25	13,01	203	0,05	20,45	0	42,89	53,23	22,33	1,2			
184		Плов из мяса говядина	75/150	18,99	7,18	30,75	300,375	0,16	2,05	0,04	21,7	35,8	46,57	2,27			
126		Компот из сухофруктов	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83			
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79			
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26			
		Итого:		27,742	18,384	117,422	838,575	1,57	38,7	0,04	151,39	210,77	140,65	6,75			
		Итого за день:		47,482	45,064	204,693	1517,875	2,39	87,915	118,196	722,311	827,577	242,304	9,965			

День : среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:			Грамм											
315		Жаркое по-домашнему	90/160	26,25	1,63	33,25	350	0,21	32,12	24	34	337	64,25	3,75
13		Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	6,67	0,06	3,4	0	11,5	28,01	7	0,3
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
399		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	89,2	0,01	13	0	16	13	10	1,5
		Итого:		31,6	2,53	92,26	616,37	0,92	48,62	24	77,15	412,01	98,85	7,2
Обед:			Грамм											
14		Салат из св помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84
103		Рассольник со сметаной	250/10	2,4	5,47	19,04	113	0,1	38,83	0	42,06	63,3	35,21	1,31
449		Рис припущенный	180	4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91
126		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83
		Хлеб пшеничный	50	8,3	0,52	48	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	13,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
204		Шницель натуральный м/курица	100	14,5	25	15,9	188,9	0,05	24	80	13	132,38	25	1,8
		Итого:		32,6	46,12	171,09	942,4	1,64	84,25	80,03	179,51	383,33	174,64	7,74
		Итого за день:		63,4	48,65	263,35	1558,77	2,56	85,17	104,03	256,66	795,34	273,49	14,94

День : четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
				Граммы	Белки	Жиры		Углеводы	Калории	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:															
40		Салат "Витаминный"	100	1,2	5,15	10,67	93	0,04	27,37	0	42,83	19,73	16,53	1,02		
203		Котлета рубленая из м/птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	23,2	0	12	119,13	24,8	1,75		
443		Картофельное пюре	180	4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1		
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86		
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Итого:		22,57	7,45	94,65	621,4	0,309	90,67	30,6	128,08	276,77	107,13	6,52		
	Обед:															
5		Огурец свежий (порциями)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,016	8,4	0	9,5	40,4	7,1	0,6		
125		Суп картофс рыбными консерв	250	9,77	15,47	21,67	153	0,1	8,02	0	107,9	164	54,4	1,3		
207		Бифстроганов	50/50	26,3	18,6	8,52	247	0,21	3,69	0	59,7	234,98	46,3	2,9		
445		Каша гречневая рассыпчатая	180	11,66	8,82	57,4	230	0,22	30,89	0,02	59,7	250,2	21,12	0,76		
308		Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	100	0	21,34	3,6	41,3	0,62		
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
		Итого:		53,76	45,54	156,57	918,38	1,896	151	0,02	285,54	794,38	206,22	8,23		
		Итого за день:		76,33	52,99	251,22	1539,78	2,205	241,67	30,62	413,62	1071,15	313,35	14,75		

День : пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лалшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Грамм	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg
		Завтрак												
364		Омлет натуральный	200	27,52	33,27	4,07	370	0,16	0,64	0,426	528,4	322,58	28,04	7,35
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
693		Какао на молоке сухом	200	3,28	3,28	20,22	70,45	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74
72		Салат картофельный с горошком	100	1,7	8,55	9,28	123	0,03	0	0	21,67	33,26	18,35	0,75
		Итого:		33,37	45,75	57,57	676,95	0,85	1,72	0,436	781,47	440,6	91,37	9,63
		Обед:												
131		Кукуруза консервированная	100	2,95	0,2	5,47	36,67	0,1	10	0	20	5,78	20,58	0,68
150		Щи со свежей капустой и смет	250/10	3,8	4,1	10,6	163	0,06	1,5	0	20	47,63	16,03	1,06
226		Биточек (котлета) рыбная горбуша	100	14,23	15,6	11,75	194,4	0,06	1,87	0,013	42,98	42,98	32,9	1,07
443		Картофельное пюре	180	4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		29,75	28,97	107,88	834,27	1,72	53,47	30,613	173,23	301,5	158,11	7,82
		Итого за день:		63,12	74,72	165,45	1511,22	2,57	55,19	31,049	954,7	742,1	249,48	17,45

День : понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн, И.И.Цыганенко. - К.:ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Граммы	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак														
168		Каша молочная геркулесовая	200/10	8,6	19,9	56,2	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42
15		Сыр (порциями)	10	3,48	2,95	0	54,6	0,015	0,21	78	264	150	10,5	0,3
14		Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
693		Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	2,31	119	0	65	0	60,4	0	7	0,09
399		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	89,2	0,01	13	0	16	13	10	1,5
		Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5
		итого:		18,63	37	142,51	642,3	0,409	79,41	153,86	494,6	444,04	102,5	3,6
Обед														
			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71		Салат из кукурузы со свежей капустой	100	1,15	3,17	6,26	61	0,1	14,02	0	14,79	5,78	8,1	0,39
118		Суп картофельный гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	0,06	15,25	1,02	43,84	34,98	40,3	2,02
329		Котлета (биточек) м/говядина	100	15,37	14	9,2	294	0,1	0	28,75	36,78	166,38	31,85	2,08
445		Каша перловая рассыпчатая, соус	180/5	10,5	7,9	51,6	69,9	0,06	30,89	21	42,2	37,17	21,12	0,76
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		Итого:		39,47	26,53	117,77	822,53	1,084	60,26	50,77	170,26	345,51	141,77	8,16
Итого за день														
				58,1	63,53	260,28	1464,83	1,493	139,67	204,63	664,86	789,55	244,27	11,76

День : вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

рник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразователь
лах \ Под ред. Т.В.Лалшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

рник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн
Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
				Калории	В1	С		А	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
257		Творожная запеканка со сгущ. молоком	200/30	24	29,55	64,5	328,13	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4	
14		Масло сливочное порцией	20	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0	
434		Чай с сахаром и лимоном	7\200	0,26	0	15,22	59	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Фрукты свежие	110	0,88	0	9,271	40,385	0,06	44,785	0	41,171	19,957	12,964	0,125	
Итого:					29,29	38,4	113,091	616,015	0,244	49,215	59,156	569,921	614,807	101,654	3,215
Обед															
5		Огурец свежий порцией	100	0,8	0,1	2,6	14	0,016	8,4	0	9,5	40,4	7,1	0,6	
96		Борщ со свежей капустой со сметаной	250/10	2,05	5,25	13,01	144,14	0,24	20,45	0,04	42,89	58,66	22,33	1,2	
259		Тефтели рыбные с соусом	100/50	12,73	4,237	16,737	157,5	0,12	3,4	0,05	45,8	266	27,9	0,09	
448		Рис припущенный	180	4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91	
126		Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого:					26	19,177	149,777	877,04	1,806	33,33	0,12	171,26	519,83	127,72	5,03
Итого за день:					55,29	57,577	262,868	1493,055	2,05	82,545	59,276	741,181	1134,64	229,374	8,245

День : среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Калории	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg
	Завтрак		Грамм											
13		Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	11,13	0,01	3,4	1,5	11,5	24,2	7	0,3
274		Мясо тушеное с овощами	50/150	21,71	16,55	15,02	296	0,13	25,7	20	27,2	201	51,4	3
433		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79
399		Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	89,2	0,01	13	0	16	13	10	1,5
		Итого:		27,46	17,45	74,03	566,83	0,214	42,2	21,5	70,35	272,2	86	6,45
	Обед		Грамм											
2		Винегрет овощной	100	1,24	10,1	7,48	100,2	0	9,37	0	24,52	12	18,48	0,78
115		Суп овощной с болгарским перцем и сметаной	250/10	8,9	5,7	28,4	191,16	0,24	22,35	0,04	23,77	58,66	34,67	1,42
203		Котлета рубленая из мяса птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	23,2	0	12	119,13	24,8	1,75
447		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,4	51,2	202	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32
126		Компот из изюма	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79
		Хлеб ржано - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26
		итого:		36,19	24,47	173,78	948,86	1,705	55,92	25,24	182,49	339,19	172,98	8,15
	Итого за день:			63,65	41,92	247,81	1515,69	1,919	98,12	46,74	252,84	611,39	258,98	14,6

День : четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			Грамм											
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57	
286	Тефтели мясные, соус	100/50	13,48	19,98	16,36	101,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32	
449	Рис припущенный	180	4,57	7,32	46,3	115,56	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91	
693	Какао с молоком сгущенным	200	4,9	5	32,5	190	1,08	0,7	0	60,2	44,4	8,08	0,5	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Итого:				27,86	19,06	121,54	588,26	1,299	15,1	0,03	157,35	287,52	99,27	4,09
Обед			Грамм											
64	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,4	8,4	8,45	115	0,06	9,4	0	38,4	26	20,9	1,3	
103	Рассольник по-ленингр со сметаной	250/10	2,4	5,47	19,04	113	0,14	38,83	0,04	42,06	85,69	35,21	1,31	
155	Гуляш м / говядина	50/50	19,38	6,7	5,74	182	0,08	3	53,75	19,5	172,75	27,8	10,6	
445	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,66	8,82	57,4	230	0,22	30,89	0,02	59,7	250,2	21,12	0,76	
382	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,9	119	0,02	0	0	0,2	36,5	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого:				39,39	31,66	147,93	951,4	1,86	82,12	53,81	187,26	672,34	141,03	16,05
Итого за день:				67,25	50,72	269,47	1539,66	3,159	97,22	53,84	344,61	959,86	240,3	20,14

День : пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
				Белки	Жиры	Углеводы		Калории	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак														
22	Винегрет школьный	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,016	9,37	0	24,52	40,4	18,48	0,78	
433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
184	Плов из мяса говядина	50/150	18,99	7,18	30,75	356	0,096	2,05	0,168	21,7	182	46,57	2,27	
	Фрукты свежие	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
	Итого:		25,44	12,73	135,56	619,1	0,762	24,52	0,168	77,87	269,4	92,65	7,2	
Обед														
6	Помидор свежий порцией	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0,02	8,4	0	9,5	40,97	7,1	0,6	
126	Суп картофельный с фасолью	250	4,42	3,8	15,52	116	0,15	9,89	0,016	36,9	111,25	30,3	1,45	
290	Птица тушеная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21	
443	Картофельное пюре	180	4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1	
126	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Итого		37,77	30,34	124,12	903,25	1,77	59,97	84,366	241,73	566,58	177,73	9,24	
	Итого за день		63,21	43,07	259,68	1522,35	2,532	84,49	84,534	319,6	835,98	270,38	16,44	

Химический состав рационов по дням недели.

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Дни недели:	Пищевые вещества			Ккалории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая											
Понедельник	50,94	55,02	227,99	1587,93	2,62	82,76	185,024	572,9	735,92	204,43	10,13
Вторник	47,482	45,064	204,693	1517,875	2,39	87,92	118,2	722,311	827,577	242,3	9,965
Среда	63,4	48,65	263,35	1558,77	3,55	86,16	104,03	256,66	795,34	281,2	18,36
Четверг	76,33	52,99	251,22	1539,78	2,215	254,1	30,62	429,6	1084	313,35	14,75
Пятница	63,12	74,72	165,45	1511,22	2,57	55,19	31,049	954,7	742,1	249,48	17,45
Всего за 5 дней завтрака	237,872	276,444	1112,703	7715,575	13,345	566,13	468,923	2936,17	4184,94	1290,76	70,655
Неделя: вторая											
Понедельник	58,1	63,53	260,28	1464,83	1,493	139,7	204,63	925,89	789,55	244,27	11,76
Вторник	55,29	57,577	262,868	1493,055	2,05	82,55	59,276	741,181	1134,64	229,374	8,245
Среда	63,25	41,92	247,81	1515,69	1,969	100,1	46,74	252,84	611,39	258,98	14,6
Четверг	67,25	50,72	269,47	1539,66	3,159	97,22	53,84	350,6	959,86	250,3	20,14
Пятница	63,21	43,07	259,68	1522,35	2,532	84,49	84,534	319	835,98	270,38	16,44
Всего за неделю	307,1	256,817	1300,108	7535,585	11,203	504,06	449,02	2589,51	4331,42	1253,3	71,185
Итого за 10 дней	544,972	533,261	2412,811	15251,16	24,548	1070,19	917,943	5525,68	8516,35	2544,06	141,84
В среднем за один день	54,4972	53,3261	241,2811	1525,116	2,4548	107,019	91,7943	552,568	851,635	254,406	14,184
Всего за 5 дней обеда	307,1	256,817	1300,108	7535,585							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459370

Владелец Гришина Ольга Валериевна

Действителен с 12.11.2024 по 12.11.2025