

СОГЛАСОВАНО:

Н.О. Начальник территориального отдела
Тумнин»

Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты
Прав потребителей по Хабаровскому краю

Ванинском и Советско-Гаванском районах

Г.В. Харченко

«13» 03 2018 год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

сельского поселения «Поселок Тумнин»

Ванинского муниципального района

Хабаровского края

Поселок Тумнин

Ул.Нагорная 3, тел. (842137) 20-672

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ «Поселок

Н.А. Бракова



«14» 03 2018 год

Пищевая ценность типового меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

Пищевая ценность типового меню для обучающихся с / до 11 лет.													
Дни	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	40,22	59,66	173,92	1484,18	0,79	41,55	0,19	7,6	564,8	839,1	165,02	10,16	
2	51,48	56,72	161,78	1358,45	0,63	45,12	0,27	4,47	808,5	895,7	105,24	10,99	
3	45,66	57,36	219,41	1595,11	0,79	19,3	0,15	9,1	343,3	839,4	163,94	10,84	
4	42,46	44,22	172,13	1256,65	0,5	50,01	0,078	5,46	300,84	825,38	153,49	7,76	
5	52,05	52,02	170,26	1444,63	0,57	17,69	0,091	7,05	477,17	1016,4	178,04	9,37	
6	57,51	62,12	203,78	1617,49	1,11	33,22	0,14	4,89	524,28	1393,0	258,5	20,02	
7	37,48	58,31	197,21	1342	0,51	33,64	0,4	4,39	345,75	655,5	140,04	8,19	
8	63,63	47,82	188,66	1439,7	1,12	27,17	0,44	3,97	803,7	1064,5	185,9	11,46	
9	41,68	45,54	209,67	1415,11	0,64	44,67	0,35	5,77	419,85	743,08	210,78	11,54	
10	33,91	60,86	191,51	1458,85	1,1	71,09	0,18	5,76	633,19	613,41	156,87	8,03	
ИТОГО	46,6	50,4	189	1441	0,7	38	0,43	5,8	592	889	171	10,8	

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В Школах проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация третьих блюд (компот, кисель и т.п.). Препараты витаминов вводят (в соответствии с инструкцией) в третье блюдо после его охлаждения до температуры 15 С (для компота) и 35 С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

2. Для составления технологических карт использованы сборники рецептов:

- 2.1 Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.
- 2.2 Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет															Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
	ЗАВТРАК																							
3	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	5,10	10,72	43,40	291	0,06	1,17	0,058				130,39	138,14	30,12	0,5								
41	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28								
-	Хлеб пшен.йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	-									
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3		100	7	0,2								
7	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	0,05	0,1	176	8,25	6,75	1,65										
44	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	286,99	58,47	3,07										
	Итого		13,37	24,54	85,2	615,2	0,13	8,84	0,148	0,87	341,09	286,99	58,47	3,07										
	ОБЕД																							
13	Борщ с капустой и картофелем	250	6,25	4,5	13,75	120,5	0,05	8,75	0,05	2,75	162,5	227,5	12,5	0,5										
84	Плов из свинины	180	15,14	33,8	31,06	489,6	0,46	1,53	-	-	14,9	209,53	47,56	2,17										
37	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83										
42	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13										
-	Хлеб пшен.йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22										
-	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24										
	Итого		26,85	45,12	88,72	868,98	0,66	32,71	0,05	6,74	223,74	552,15	106,55	7,09										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,22	59,66	173,92	1484,18	0,79	41,55	0,198	7,61	564,83	839,14	165,02	10,16										

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет										Минеральные вещества (мг)						
№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
74	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	0,029	-	209,2	249,8	17,46	2,2		
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	19,33	2,4		
-	Хлеб пшен.йод	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
7	Сыр	15	3,48	4,425	-	53,74	0,007	0,105	0,04	0,075	132	75	5,25	0,15		
23	Масло	5	0,05	3,6	0,06	32,86	-	-	0,02	0,05	1,2	1,5	-	-		
	Итого		24,63	34,63	50,62	613,32	0,15	1,83	0,089	0,64	510,27	493,1	55,24	5,19		
	ОБЕД															
82	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	250/10/6	4,15	6,04	19,67	144	0,15	7,87	-	-	26,50	-	-	1,21		
22	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,033	0,15	38,25	76,95	11,7	0,86		
30	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	43,1	136,5	10,9	0,6		
40	Салат из свежкы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,14	2,36	168,45	120,4	6,4	1,53		
49	Кисель из чёрной смородины	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24,0	-	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14		
-	Хлеб пшен.йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
	Итого		26,85	22,09	111,16	745,13	0,47	43,29	0,183	3,83	298,3	402,65	50,0	5,8		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,48	56,72	161,78	1358,45	0,63	45,12	0,272	4,47	808,57	895,75	105,24	10,99		

Пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с 7 до 11 лет																
№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10/10	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	0,06	1,8	183,88	245,75	29,23	2,9		
41	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
23	Масло	5	0,05	3,6	0,06	32,86	-	-	0,02	0,05	1,2	1,5	-	-		
-	Хлеб пшен. йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого		12,37	17,01	79,54	521,38	0,25	1,67	0,08	2,37	205,38	284,85	43,83	3,62		
	ОБЕД															
16	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	1,65	41,48	137,78	40,25	0,83		
81	Оладьи из печени	100	16,98	20,5	6,94	298,18	0,23	86,6	0,07	-	21,8	248,2	16,76	12,7		
19	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75		
33	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	6,0	0,52		
47	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96		
-	Хлеб пшен. йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
	Итого		33,29	40,35	139,87	1073,73	0,54	117,66	0,07	6,73	137,92	554,6	120,11	17,22		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,66	57,36	219,41	1595,11	0,79	119,3	0,15	9,1	343,3	839,4	163,94	20,84		

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Возрастная категория: с / до 11 лет															Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
№ Тех.к арты	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)																								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
ЗАВТРАК																														
20	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53																
30	Биточки рыбные	80	10,69	3,49	7,49	104,29	0,07	0,34	0,01	0,5	43,09	136,5	10,9	0,6																
76	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-	126,6	92,8	15,4	0,41																
-	Хлеб пшен.йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44																
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-																
	Итого		19,14	17,86	79,51	554,64	0,18	1,67	0,078	1,72	183,9	328,6	58,51	1,98																
ОБЕД																														
10	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	-	0,43	43,25	188,25	7,5	-																
77	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	-	-	30,50	205,75	42,48	3,86																
34	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,0	0,32																
49	Кисель из чёрной смородины	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24,0	-	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14																
-	Хлеб пшен.йод	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22																
-	Хлеб ржано-пшеничный йод.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24																
	Итого		23,32	26,36	92,62	702,01	0,32	48,34	-	3,74	116,94	496,78	94,98	5,78																
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,46	44,22	172,13	1256,65	0,5	50,01	0,078	5,46	300,84	825,38	153,49	7,76																

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
19	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75			
50	Сосиски, сардельки отварные	80	7,52	12,0	0,64	140,64	-	-	-	0,48	15,36	78,88	8,48	0,96			
76	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	-	126,6	92,8	15,4	0,41			
-	Хлеб пшен.йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-			
7	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	0,05	0,1	176	100	7	0,2			
	Итого		22,04	24,35	64,49	654,44	0,15	1,47	0,091	3,15	341,56	343,98	51,58	2,76			
ОБЕД																	
14	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	-			
21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210	40	1,04			
78	Мясо тушеное	80	12,16	13,9	2,04	180	0,024	0,14	-	-	16,98	127,4	18,44	1,96			
38	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	-	2,95	40,4	48,8	23,4	0,02			
42	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13			
-	Хлеб пшен.йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Итого		30,01	27,67	105,77	790,19	0,42	16,22	-	3,9	135,61	672,45	126,46	6,61			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,05	52,02	170,26	1444,63	0,57	17,69	0,091	7,05	477,17	1016,43	178,04	9,37			

1123

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
62	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,01	-		22	76,8	4,8	1,0	
71	Капуста тушеная	150	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	32,4	-	1,65		113,7	89,25	42,90	3,45	
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-		158,67	132,0	29,33	2,4	
-	Хлеб пшен.йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52		9,2	34,8	13,2	0,44	
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1		2,4	3,0	-	-	
80	Колбаса или ветчина (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127	0,09	-	-	-		7,8	60,6	7,5	0,66	
	Итого		20,82	38,9	82,23	762,68	0,25	33,87	0,05	2,27		313,77	396,45	97,73	7,95	
	ОБЕД															
11	Суп с бобовыми (гороховый)	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	-	1,0		82,5	327,5	17,5	0,25	
27	Запеканка картофельная с субпродуктами	225	23,72	19,2	29,25	397,2	0,6	24,9	0,09	-		65,23	557,7	103,5	9,85	
79	Овощи натуральные свежие (огурец св.)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	-		8,5	15	7	0,25	
48	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0	-	1,0		40,48	36,6	16,2	0,26	
-	Хлеб пшен.йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26		4,6	17,4	6,6	0,22	
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,2	42,4	10,0	1,24	
	Итого		36,69	23,22	121,55	854,81	0,86	29,35	0,09	2,62		210,51	996,6	160,8	12,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,51	62,12	203,78	1617,49	1,11	63,22	0,14	4,89		524,28	1393,05	258,53	20,02	

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
75	Омлет с колбасой или сосисками	120	12,63	24,36	2,17	277,71	0,12	0,17	0,23	-	76,4	196,45	16,06	2,22		
76	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,001	-	126,6	92,8	15,4	0,41		
-	Хлеб пшен.йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
51	Кукуруза консервир.	50	1,02	1,45	4,89	36,8	0,005	2,32	0,007	-	4,68	24,9	0,1	0,2		
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-		
	Итого		18,43	34,76	42,41	554,75	0,205	3,82	0,278	0,62	219,28	351,95	44,76	3,27		
ОБЕД																
9	Шш из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	0,38	33,98	47,43	12,2	0,83		
19	Макароньы отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75		
52	Тфтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	0,13	-	51,05	97,9	16,28	0,5		
36	Салат из свежей капусты	60	0,56	3,69	2,08	43,77	0,03	9,39	-	0,62	9,8	18	9,7	0,42		
47	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96		
-	Хлеб пшен.йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
	Итого		19,05	23,55	124,8	787,25	0,31	29,82	0,13	3,77	126,47	303,63	95,28	4,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,48	58,31	167,21	1342	0,515	33,64	0,408	4,39	345,75	655,58	140,04	8,19		

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
6	Пудинг из творога, запеченный	180	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	0,2	1,44	434	338,4	39,6	0,62		
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4		
-	Хлеб пшен.йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-		
	Итого		31,88	27,55	84,83	714,76	0,18	1,83	0,24	2,06	604,27	508,2	82,13	3,46		
	ОБЕД															
17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,61	6,88	0,038	0,88	31,65	175,7	16,05	0,25		
21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210	40	1,04		
31/83	Птица, тушенная в соусе (соус красный основной)	80	9,2	6,85	2,32	107,76	0,02	0,08	0,17	0,26	105,06	66,4	2,13	1,02		
79	Овощи натуральные свежие (помидор св.)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	-	7	13	10	0,45		
42	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13		
-	Хлеб пшен.йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
-	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
44	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65		
	Итого		31,75	20,27	103,83	725,02	0,94	25,34	0,208	1,91	199,44	556,35	103,8	8,0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,63	47,82	188,66	1439,78	1,12	27,17	0,448	3,97	803,7	1064,5	185,9	11,46		

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
22	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,033	0,15	38,25	76,95	11,7	0,86			
50	Сосиски отварные	80	7,52	12,0	0,64	140,64	-	-	-	0,48	15,36	78,88	8,48	0,96			
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4			
-	Хлеб пшен. йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44			
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-			
44	Добытки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65			
	Итого		17,76	24,9	75,77	598,11	0,25	12,72	0,07	1,4	235,88	333,88	69,46	6,31			
ОБЕД																	
12	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	-	0,43	16,55	34,95	28,0	0,53			
20	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	0,02	0,6	2,61	61,5	19,01	0,55			
28	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	12,13	2,93	1,5	80,93	0,08	1,2	0,15	1,48	128,8	176,93	28,53	0,7			
36	Винегрет	100	0,94	6,15	3,47	72,96	0,05	15,65	0,11	1,04	16,37	30,02	16,18	0,96			
47	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,22			
-	Хлеб пшен. йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Итого		23,92	20,64	133,9	817,0	0,39	31,95	0,28	4,37	183,97	409,2	141,32	5,23			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,68	45,54	209,67	1415,11	0,64	44,67	0,35	5,77	419,85	743,08	210,78	11,54			

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
4	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	6,02	4,05	33,37	194,01	0,54	0,36	0,092	0,1		232,64	109,74	3,06	0,26	
41	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	-	-		11,1	2,8	1,4	0,28	
-	Хлеб пшен.йод.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52		9,2	34,8	13,2	0,44	
7	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	0,05	0,1		176	100	7	0,2	
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1		2,4	3	-	-	
	Итого		13,99	17,57	67,82	484,91	0,59	0,53	0,182	0,82		431,34	250,34	24,66	1,18	
	ОБЕД															
15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-		29,7	72,22	29,67	0,15	
71	Капуста тушеная	150	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	32,4	-	1,65		113,70	89,25	42,90	3,45	
78	Мясо тушеное (свинина)	80	8,46	22,53	2,04	244	0,22	0,14	-	-		15,26	101,4	18,08	1,19	
34	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	-	2,49		21,19	33,98	24,0	0,32	
49	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,0	20,0	-	0,18		8,2	6,42	0,96	0,28	
-	Хлеб пшен.йод.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26		4,6	17,4	6,6	0,22	
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36		9,2	42,4	10,0	1,24	
	Итого		19,92	43,29	123,69	973,94	0,51	70,56	-	4,94		201,85	363,07	132,21	6,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,91	60,86	191,51	1458,85	1,1	71,09	0,18	5,76		633,19	613,41	156,87	8,03	

Пищевая ценность типового меню для обучающихся с 12 до 18 лет.

Дни	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	65,4	73,58	191,51	1684,1	0,773	47,69	0,341	5,19	1026,9	1122,8	131,5	13,09		
2	49,99	79,52	221,31	1801,72	0,92	51,19	0,245	8,95	719,9	1036,3	203,5	11,94		
3	62,67	49,66	259,87	2029,68	0,96	38,22	0,268	10,96	659,3	1151,75	203,92	25,32		
4	51,31	49,63	205,44	1474,62	0,58	53,17	0,094	6,22	334,3	977,3	179,13	9,4		
5	64,36	73,25	201,58	1719,74	0,67	17,99	0,131	7,72	592,28	1239,35	211,03	11,24		
6	64,34	65,32	230,02	1779,98	1,24	66,12	0,15	6,53	557,22	1559,0	285,13	22,0		
7	46,73	71,38	198,34	1621,11	0,63	43,91	0,29	5,7	402,5	796,14	170,12	10,2		
8	73,19	52,7	220,76	1650,31	1,22	27,23	0,518	4,64	890,1	1199,3	210,4	12,82		
9	51,07	52,27	244	1650,78	0,768	48,58	0,393	6,93	476,5	880,3	243,3	12,36		
10	43,85	73,83	229,57	1769,67	1,37	79,9	0,235	6,605	784,38	787,09	191,7	10,05		
ИТОГО	57	64	220	1718	0,91	47	0,46	6,9	694	1075	203	13,8		

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В Школах проводится круглогодичная искусственная С-витаминизация третьих блюд (компот, кисель и т.п.). Препараты витаминов вводят (в соответствии с инструкцией) в третье блюдо после его охлаждения до температуры 15 С (для компота) и 35 С (для киселя) непосредственно перед реализацией.

2. Для составления технологических карт использованы сборники рецептов:

2.1 Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.

2.2 Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Пищевая ценность приготовляемых блюд

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,79	12,18	49,3	330,6	0,068	1,32	0,065	-	148,17	156,9	34,22	0,56				
41	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
-	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-				
7	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3				
44	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65				
	Итого		17,17	29,05	95,93	714,0	0,152	9,06	0,185	1,05	449,17	364,45	69,37	3,34				
ОБЕД																		
13	Борщ с капустой и картофелем	300	7,5	5,4	16,5	144,6	0,06	10,5	0,06	3,3	195	273	15	0,6				
84	Плов из свинины	200	16,82	37,55	34,51	544	0,5	1,7	-	-	16,5	232,81	52,84	2,4				
37	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83				
42	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13				
-	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
-	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86				
44	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	-	0,3	6,0	21,0	11,5	0,45				
	Итого		32,82	50,47	125,38	1087,72	0,77	42,13	0,06	7,9	270,74	671,83	134,13	8,6				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,99	79,52	221,31	1801,72	0,922	51,19	0,245	8,95	719,91	1036,28	203,5	11,94				

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Пищевая ценность приготовляемых блюд

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
74	Омлет с сыром	150	17,92	29,42	2,55	347,5	0,1	0,32	0,03	-	261,5	312,25	21,82	2,75				
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	19,33	2,4				
-	Хлеб пшен.йод	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
7	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3				
23	Масло	10	0,1	7,2	0,12	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-				
	Итого		32,53	48,64	56,02	792,8	0,194	2,0	0,15	0,9	698,07	640,75	68,15	6,0				
ОБЕД																		
82	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	300/12/8	4,98	7,24	23,6	172,8	0,18	9,44	-	-	31,8	-	-	1,45				
22	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	131,67	0,192	4,5	0,039	0,18	45,9	92,34	14,04	1,032				
30	Котлета рыбная	100	13,37	4,37	9,37	130,37	0,087	0,43	0,012	0,62	53,87	170,62	13,62	0,75				
40	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02	0,02	7,32	0,14	2,36	168,45	120,4	6,4	1,53				
49	Кисель из чёрной смородины	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24,0	-	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14				
-	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33				
-	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86				
	Итого		32,87	24,94	135,49	891,3	0,579	45,69	0,191	4,29	328,92	482,06	63,36	7,09				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,4	73,58	191,51	1684,1	0,773	47,69	0,341	5,19	1026,9	1122,81	131,51	13,09				

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,32	14,76	51,32	380,68	0,24	1,86	0,068	2,045	208,95	279,26	33,21	3,29			
41	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
23	Масло	10	0,1	7,2	0,12	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3	-	-			
7	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3			
-	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Итого		21,4	31,33	90,59	730,78	0,304	2,1	0,188	2,945	497,95	478,56	61,61	4,42			
	ОБЕД																
16	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	-	1,98	49,77	165,33	48,3	0,99			
81	Оладьи из печени	120	20,37	24,6	8,3	357,81	0,27	103,9	0,08	-	26,1	297,84	20,11	15,24			
19	Макароны отварные с маслом	180	6,1	9,0	34,2	242,2	0,07	-	-	2,34	14,4	41,4	9,0	0,9			
33	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	6,0	0,52			
47	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33,0	0,96			
-	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86			
	Итого		40,57	47,33	165,48	1271,9	0,65	136,12	0,08	7,76	159,81	668,59	141,31	20,8			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,97	78,66	256,07	2002,68	0,954	138,22	0,268	10,7	657,76	1147,15	202,92	25,22			

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Суточная калорийность: с 12 до 18 лет																	
№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
20	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,0	252,13	0,036	-	0,032	0,72	3,132	73,8	22,81	0,636			
30	Биточки рыбные	100	13,36	4,36	9,36	130,36	0,087	0,425	0,012	0,62	53,86	170,62	13,62	0,75			
76	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41			
-	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-			
	Итого		23,33	19,91	93,54	646,11	0,213	1,755	0,094	2,09	197,49	383,72	68,33	2,346			
ОБЕД.																	
10	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,096	12,75	-	0,51	51,9	225,9	9	-			
77	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,67	18,9	337,14	0,13	7,72	-	-	34,8	235	48,5	4,41			
34	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,0	0,32			
49	Кисель из чёрной смородины	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24,0	-	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14			
-	Хлеб пшен.йод	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
-	Хлеб ржано-пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86			
	Итого		27,98	29,72	111,9	828,51	0,376	51,42	-	4,13	136,79	593,58	110,8	7,06			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,31	49,63	205,44	1474,62	0,589	53,17	0,094	6,22	334,3	977,3	179,13	9,4			

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Расчетная диета: с 12 до 18 лет																		
№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
19	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75			
50	Сосиски, сардельки отварные	100	9,4	15	0,8	175,8	-	-	-	-	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2			
76	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	-							
-	Хлеб пшен. йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	126,6	92,8	15,4	0,41				
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	11,5	43,5	16,5	0,55				
7	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	2,4	3,0	-	-				
	Итого		27,03	40,4	69,48	748,8	0,164	1,54	0,13	3,45	435,7	422,4	60,5	10,5	0,3			
ОБЕД																		
14	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,048	1,14	-	0,396	41,4	243,9	18,9	-				
21	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252	48	1,24				
78	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	-	-								
38	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13,0	-	2,95	21,23	159,35	23,06	2,45				
42	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	40,4	48,8	23,4	0,02				
-	Хлеб пшен. йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	15,33	23,2	12,27	2,13				
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	6,9	26,1	9,9	0,33				
	Итого		37,33	32,85	132,1	970,94	0,508	16,45	-	4,27	156,58	816,95	150,53	8,03				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,36	73,25	201,58	1719,74	0,672	17,99	0,13	7,72	592,28	1239,35	211,03	11,24				

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
62	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	0,01	-	22	76,8	4,8	1,0			
71	Капуста тушеная	150	4,35	12,0	33,21	258,24	0,06	32,4	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45			
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4			
-	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-			
80	Колбаса полукопченая	30	4,53	12,03	0,09	127	0,09	-	-	-	7,8	60,6	7,5	0,66			
	Итого		21,61	39,0	87,06	786,06	0,26	33,87	0,05	2,4	316,07	405,15	101,03	8,06			
ОБЕД																	
11	Суп с бобовыми (гороховый)	300	9,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99,0	393	21	0,3			
27	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	26,35	21,33	32,5	441,3	0,66	27,6	0,1	1,0	72,47	619,6	115	10,94			
79	Овощи натуральные (огурец свежий)	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	-	-	8,5	15	7	0,25			
48	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0	-	1,0	40,48	36,6	16,2	0,26			
-	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86			
	Итого		42,73	26,32	142,96	993,92	0,98	32,25	0,1	4,13	241,15	1153,9	184,1	13,94			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,34	65,32	230,02	1779,98	1,24	66,12	0,15	6,53	557,22	1559,05	285,13	22,0			

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Возрастная категория: с 12 до 18 лет																	
№ Тех.к арты	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
75	Омлет с колбасой	150	15,78	30,45	2,71	347,13	0,15	0,21	0,02	-	95,5	245,56	20,07	2,77			
76	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41			
-	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-			
51	Кукуруза консервир.	50	1,02	1,45	4,89	36,8	0,005	2,32	0,07	-	4,68	24,9	0,1	0,2			
Итого			22,37	40,95	47,78	647,55	0,245	3,86	0,131	0,75	240,68	409,76	52,07	3,93			
ОБЕД																	
9	Щи из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	0,45	40,77	56,91	14,64	0,9			
19	Макаронны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	-	-	2,34	14,4	41,4	9,0	0,9			
52	Теттели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,5	0,075	1,43	0,16	-	63,81	122,37	20,35	0,62			
36	Салат из свежей капусты	100	0,93	6,15	3,46	72,95	0,05	15,65	-	1,03	16,3	30	16,16	0,7			
47	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96			
-	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86			
Итого			24,36	30,43	150,56	973,56	0,39	40,05	0,16	4,95	161,82	386,38	118,05	6,27			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,73	71,38	198,34	1621,11	0,63	43,91	0,291	5,7	402,5	796,14	170,12	10,2			

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Тех. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
6	Пудинг из творога, запеченный	200	27,8	19,2	40,2	444,8	0,12	0,4	0,22	1,6	482	376	44	0,68		
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4		
-	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-		
	Итого		35,45	29,57	93,68	782,62	0,2	1,87	0,26	2,35	654,57	554,5	89,83	3,63		
ОБЕД																
17	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,61	6,88	0,038	0,88	31,65	175,7	16,05	0,25		
21	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	0,24	-	-	-	17,52	252	48	1,24		
31/83	Птица, тушенная в соусе (соус красный основной)	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	0,22	0,33	131,33	83,0	2,67	1,28		
79	Овощи натуральные (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	-	7	13	10	0,45		
42	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13		
-	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
-	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86		
44	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65		
	Итого		37,74	23,13	127,08	867,69	1,02	25,36	0,258	2,29	235,53	644,85	120,64	9,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			73,19	52,7	220,76	1650,31	1,22	27,23	0,518	4,64	890,1	1199,35	210,47	12,82		

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ Тех.к арты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
22	Пюре картофельное	180	3,69	2,79	22,95	131,67	0,192	4,5	0,039	0,18	45,9	92,34	14,04	1,032			
50	Сосиски отварные	100	9,4	15	0,8	175,8	-	-	-	0,6	19,2	98,6	10,6	1,2			
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4			
-	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
23	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-			
44	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12	8,25	6,75	1,65			
	Итого		21,04	28,46	84,58	678,59	0,292	13,47	0,079	1,68	249,67	377,69	77,22	6,832			
ОБЕД																	
12	Рассольник ленинградский с перловой крупой	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	-	0,516	19,86	41,94	33,6	0,63			
20	Рис отварной	180	4,4	6,5	44,0	252,13	0,036	-	0,024	0,72	3,13	73,8	22,81	0,66			
28	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15,16	3,66	1,87	101,16	0,1	1,5	0,18	1,85	161	221,16	35,66	0,87			
36	Винегрет	100	0,94	6,15	3,47	72,96	0,05	15,65	0,11	1,04	16,37	30,02	16,18	0,96			
47	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,22			
-	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
-	Хлеб ржано- пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86			
	Итого		30,03	23,81	159,42	972,19	0,476	35,11	0,314	5,256	226,9	502,62	166,15	5,53			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,07	52,27	244	1650,78	0,768	48,58	0,393	6,936	476,57	880,31	243,37	12,362			

Пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ эк.к ты	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,52	5,06	41,71	242,51	0,675	0,45	0,115	0,125	254,13	137,17	3,82	0,32			
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшен.йод.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Сыр	30	6,96	8,85	-	107,48	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3			
	Масло	10	0,1	7,2	0,13	65,72	-	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	-			
	Итого		18,6	21,63	80,99	592,61	0,739	0,69	0,235	1,025	543,13	336,47	32,22	1,45			
	ОБЕД																
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,62	3,33	18,46	127,2	0,144	13,28	-	-	35,64	86,66	35,6	0,18			
1	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	39,8	309,8	0,07	38,8	-	1,98	136,44	107,1	51,48	4,14			
3	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	-	-	19,08	126,76	22,6	1,49			
4	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,0	0,32			
2	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	20,0	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28			
	Хлеб пшен.йод.	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			
	Хлеб ржано- пшеничный йод.	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86			
	Итого		25,25	52,2	148,58	1177,06	0,634	79,21	-	5,58	241,25	450,62	159,54	8,6			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,85	73,83	229,57	1769,67	1,37	79,9	0,235	6,605	784,38	787,09	191,76	10,05			