

Утверждаю:
Директор МБОУ Тюльковской
СОШ
Качаева И.Н.

от 13.05.2021г.



ПРИМЕРНОЕ 12 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ТЮЛЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(юридический адрес: 662349, Красноярский край, Балахтинский район,
с.Тюльково, ул.Ленина 116а)

Тюльково, 2021.

Пояснительная записка

1. Настоящее примерное цикличное двенадцатидневное меню (далее меню) разработано для МБОУ Тюльковская средняя общеобразовательная школа расположенного по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, с. Тюльково, ул. Ленина И ба, для питания детей в возрасте с 7 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.
2. Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд)
3. В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты.
4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу.
5. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1: 1:4, а соотношение кальция к фосфору 1:1,5.
6. Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи (завтрак, обед). Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 20 минут, для обеда 20- 30 минут.
7. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник- 15% (для детей 7-11 лет)

Таблица 1. Распределение суточной калорийности (ккал) по приемам пищи для детей в возрасте с 7 до 17 лет.

Приемы пищи	Возраст детей (лет)	
	7-11	12-18
Завтрак 25%	589,25	708,9
Обед 35%	824,95	992,5
Итого	1414,2	1701,4

8. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей используется только йодированную соль, йодоказеиновый хлеб.
9. С целью обеспечения детей витамином С проводится витаминизацию сладких блюд и напитков аскорбиновой кислотой (0,06-0,07 г на порцию).
10. На каждое блюдо разрабатывается технологическая карта, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.
11. На основании настоящего меню шеф-повар составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором школы.
12. При кулинарной обработке необходимо выполнять требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
13. Меню разработано на основании:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», 2008 г.

Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах»

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)

14. Технологические карты к разработанному примерному цикличному меню для организации питания детей в МБОУ Тюльковская средняя общеобразовательная школа, расположенного по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, с. Тюльково, ул.Ленина 116а указаны в приложении 1.

Двенадцатидневное цикличное меню в зимний период для возраста от 11-ти и старше лет.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe	
1 день																
Завтрак																
11- 18 лет																
2017	174	каша молочная вязкая кукурузная	250	14,23	3,81	71,98	379,03	0,04	0,00	0,00	0,18	24,03	225,81	336,61	7,74	
2017	3	бутерброд с сыром российским	45	4,67	6,86	14,56	139,00	0,05	0,07	46,00	0,05	96,10	13,40	77,60	0,71	
2017	382	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,19	152,93	22,27	127,87	0,55	
			495													
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	
			100													
Обед																
2017	47	салат из квашен капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2017	103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	204,75	0,11	8,25	0,00	0,06	124,60	27,00	66,65	1,08	
2016	229	рыба тушеная в томате с овощами	100	7,65	1,02	3,15	151,67	0,05	0,93	3,33	0,05	13,00	10,17	84,17	0,53	
2017	312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	34,00	0,14	49,30	37,00	115,46	1,35	
2017	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	10,00	0,00	0,07	21,33	3,47	3,47	0,63	
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90	
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00	
			1030													
		Итого за день		54,38	27,51	266,00	1 732,05	0,88	55,07	107,33	0,89	555,30	428,11	1 067,82	20,69	

2 день**Завтрак**

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углевод ы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe

2016	490	икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,78	6,16	62,00	0,02	6,00	0,00	0,04	32,00	12,00	30,00	0,56
	480	Вареники отварные с картофелем	250	5,63	11,43	30,50	347,50	0,20	6,20	65,00	0,23	99,00	44,50	157,75	1,68
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	19,60	1,20	2,13	0,25
			580												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	20,40	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	82	борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	0,04	144,38	26,25	53,23	1,19
	482	котлета, биточек, шницель из говядины	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,10	0,15	30,00	0,17	43,50	32,17	166,17	1,50
2017	309	макароны отварные с маслом	200	7,33	5,63	35,16	220,65	0,08	0,00	25,81	0,04	6,45	28,13	49,29	1,47
2017	349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1030												
		Итого за день		54,09	44,91	269,57	1 803,03	0,99	41,86	141,21	0,77	471,41	305,39	838,43	15,95

3 день
Завтрак

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	120	суп молочный вермишелевый	250	7,19	6,52	22,80	282,50	0,11	1,14	38,25	0,25	146,75	291,93	202,03	3,18
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	1,31	20,00	0,11	125,73	14,00	90,00	0,13
			490												
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												

Обед															
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	4,40	112,00	0,38	249,28	157,04	162,24	5,26
2017	96	рассольник ленинградский с перловкой	250	2,10	5,12	16,59	220,19	0,10	7,54	0,00	0,06	126,45	25,90	71,95	0,97
2017	255	печень по-строгановски	160	10,23	11,15	17,40	210,67	0,15	7,47	3 184,00	0,91	66,93	22,93	202,13	3,24
2017	305	рис припущенный	200	4,80	5,37	49,96	267,10	0,04	0,00	25,81	0,03	7,87	33,94	103,74	0,71
2017	355	Кисель из кураги	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
Итого за день				68,29	90,42	319,94	1 781,74	0,98	32,25	3 420,06	1,92	848,14	650,63	1 132,59	23,46

**4 день
Завтрак**

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	20,40	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	204	макароны отварные с сыром	250	15,48	16,68	37,85	363,33	0,08	0,23	120,00	0,12	174,33	41,50	183,33	1,90
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	0,00	3,14	0,00	0,00	14,22	2,44	4,44	0,36
			580												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
Обед															
2017	47	салат из квашеной капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	0,07	138,08	35,30	87,18	2,03
	483	куриные биточки п/ф	100	15,72	16,08	16,63	273,33	0,10	0,83	61,67	0,17	44,00	26,17	159,00	1,82
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,43	7,72	51,37	320,00	0,02	0,00	25,81	0,15	20,52	180,65	271,10	6,19
2017	345	Компот из ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,01	19,18	9,30	9,90	0,45
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1030												
Итого за день				72,17	53,33	291,67	1 937,75	0,98	54,62	227,87	0,78	504,99	450,50	1 079,41	20,79

**5 день
Завтрак**

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	182	Каша молочная рисовая	250	2,65	6,16	27,26	275,81	0,03	0,00	32,26	0,02	5,97	18,55	57,90	0,39
2017	3	бутерброд с сыром российским	45	4,67	6,86	14,56	139,00	0,05	0,07	46,00	0,05	96,10	13,40	77,60	0,71
2017	382	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,19	152,93	22,27	127,87	0,55
			495												
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,00	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	99	суп из овощей	250	1,66	5,59	9,14	193,50	0,08	9,33	35,00	0,06	137,30	22,93	52,75	0,80
2017	244	Плов из говядины	250	25,00	23,09	41,81	475,00	0,31	0,64	75,00	0,13	47,19	53,44	243,91	2,28
2017	389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,00	0,03	14,80	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			980												
		Итого за день		56,86	52,49	229,35	1 821,86	1,00	45,24	212,26	0,68	564,65	248,22	899,99	13,97

**6 день
Завтрак**

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	4,40	0,00	0,38	249,28	157,04	162,24	5,26
	481	Вареники отварные из творога	250	34,27	30,35	35,42	553,85	0,12	0,46	188,46	0,50	221,15	42,69	355,38	1,35
2017	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	378	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24,00	0,05	149,33	18,00	110,13	0,37
			580												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2016	490	икра консервированная кабачковая	80	0,96	3,78	6,16	62,00	0,02	6,00	0,00	0,04	32,00	12,00	30,00	0,56

2017	88	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	0,06	1,48	0,00	0,05	143,33	22,25	47,63	0,80
2016	232	рыба запеченная в сметанном соусе	250	20,42	14,46	24,88	312,50	0,21	7,08	75,00	0,25	145,42	65,00	372,50	1,79
2017	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	10,00	0,00	0,07	21,33	3,47	3,47	0,63
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			980												
		Итого за день		104,61	109,50	300,97	1 824,55	0,95	41,01	287,46	1,55	1 039,35	458,95	1 397,85	18,25

7 день
Завтрак

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	182	Каша молочная ячневая	250	7,97	6,90	51,39	300,00	0,18	0,00	32,26	0,06	66,29	39,52	273,71	1,48
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	1,31	20,00	0,11	125,73	14,00	90,00	0,13
			490												
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	82	борщ с картоф и капустой	200	7,91	5,82	10,98	228,30	0,10	12,49	6,00	0,11	249,00	36,60	126,48	1,76
2016	278	Тефтели из п/ф	160	7,59	11,13	10,41	272,00	0,04	0,12	50,67	0,08	30,67	16,13	79,20	0,72
2017	309	макароны отварные с маслом	200	7,33	5,63	35,16	220,65	0,08	0,00	25,81	0,04	6,45	28,13	49,29	1,47
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	19,60	1,20	2,13	0,25
	к/к	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,06	28,00	37,60	126,40	3,12
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
			970												
		Итого за день		47,33	41,65	210,89	1 609,91	0,84	23,95	174,73	0,55	572,54	208,58	830,81	12,76

8 день
Завтрак

11-18 лет

№	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные
---	-------	------------------	-------------------------	----------	-------------

Сборник рецептов	технологической карты	Наименование Блюда	а порц	белк и	жир ы	углевод ы	энергетическая ценность	В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	182	Каша молочная пшеничная	250	5,02	4,91	30,87	187,80	0,12	0,00	24,39	0,05	20,49	27,20	126,95	2,15
2017	2	бутерброд с повидлом	40	1,81	2,86	20,04	113,45	0,04	0,07	14,55	0,02	7,93	8,22	21,38	0,63
2017	389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	0,00	4,00	0,00	0,03	40,00	18,00	24,00	0,80
			490												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	4,40	112,00	0,38	249,48	157,04	162,24	5,26
2017	101	суп картофельный с рисом	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,06	123,05	25,00	62,55	0,88
2016	246	гуляш из отварной говядины	160	20,56	16,55	5,28	352,00	0,05	0,80	21,33	0,01	38,93	36,27	165,60	1,53
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,43	7,72	51,37	320,00	0,32	0,00	25,81	0,15	20,52	180,65	271,10	6,19
2017	350	Кисель из черной смородины	200	0,18	0,08	26,84	108,80	0,00	2,40	0,00	0,01	13,84	4,96	9,48	0,28
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1090												
		Итого за день		80,64	87,39	349,40	1 818,76	1,03	29,92	198,08	0,90	580,23	579,33	1 116,30	24,22

**9 день
Завтрак**

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белк и	жир ы	углевод ы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	181	Каша молочная манная	250	3,87	6,16	25,97	274,19	0,05	0,00	32,26	0,02	10,48	6,77	34,03	0,39
2017	3	бутерброд с сыром	45	4,67	6,86	14,56	139,00	0,05	0,07	46,00	0,05	96,10	13,40	77,60	0,71
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	10,67	1,20	2,13	0,25
	к/к	хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	11,5	16,5	43,5	1
2017	338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	40,40	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			625												
		Обед													
2016	490	икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,78	6,16	62,00	0,02	6,00	0,00	0,04	32,00	12,00	30,00	0,56
2010	87	суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	267,25	0,10	9,11	15,00	0,15	448,53	175,75	45,30	4,35
2017	259	жаркое по домашнему	250	30,59	7,84	27,21	301,47	0,25	10,68	23,53	0,38	35,29	73,82	380,59	4,19
2017	389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	185,33	0,03	4,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	2,80

	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			980												
		Итого за день		64,64	35,66	209,25	1 719,57	0,69	39,89	157,19	0,82	721,07	379,95	839,65	21,35

10 день
Завтрак

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2016	12	салат из кукурузы	80	23,06	49,44	65,13	5,95	0,02	14,40	112,00	0,38	249,30	157,04	162,24	5,26
2017	196	Плов сладкий	250	7,40	9,50	64,63	374,19	0,10	1,05	56,45	0,19	152,74	51,13	212,42	1,53
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	0,00	3,14	0,00	0,00	14,22	2,44	4,44	0,36
			580												
2017	338	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	1,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	20,40	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	102	суп фасолевый	250	7,17	0,87	23,61	131,00	0,25	0,75	0,00	0,12	119,28	178,00	59,50	4,50
2017	241	говядина отварная	100	28,02	3,77	0,50	148,33	0,08	0,50	0,00	0,20	12,83	29,67	229,17	2,33
2017	321	капуста тушеная	200	17,78	21,54	22,50	356,00	0,16	7,50	64,38	0,72	90,00	46,00	172,00	2,36
2017	349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	7,60	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			1030												
		Итого за день		106,34	92,51	347,32	1 862,41	1,16	37,54	253,23	1,87	764,86	586,02	1 219,63	25,63

11 день
Завтрак

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	182	Каша молочная рисовая	260	2,75	15,18	28,35	182,84	0,03	0,00	33,55	0,02	6,21	19,29	60,22	0,40
2017	2	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	382	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,19	152,93	22,27	127,87	0,55
			515												

2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	47	Салат из квашенной капусты	80	1,28	0,08	4,16	21,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	101	суп картофельный с гречкой	250	1,97	12,19	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,06	23,05	25,00	62,55	0,88
2017	232	рыба запеченная в сметанном соусе	245	18,74	2,49	7,72	126,58	0,12	2,29	8,17	0,12	31,85	24,91	206,21	1,31
2017	388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,33	0,01	100,00	0,00	0,07	21,33	3,47	3,47	0,63
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			975												
		Итого за день		47,22	40,58	215,02	1 252,77	0,75	127,24	85,72	0,65	328,27	199,73	751,21	13,84

12 день

Завтрак

11-18 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2017	120	суп молочный вермишелевый	250	7,19	15,21	22,80	181,50	0,11	1,14	38,25	0,25	146,75	291,93	202,03	30,18
2017	1	бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	19,30	9,90	29,10	0,62
2017	389	Сок виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,00	0,00	4,00	0,00	0,03	40,00	18,00	24,00	0,80
			490												
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2016	10	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,00	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	91	щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,62	13,89	6,74	77,25	0,05	13,29	0,00	0,03	42,73	20,15	43,35	0,73
2017	258	мясо духовое	245	29,98	7,68	26,66	295,44	0,25	10,46	23,06	0,37	34,59	72,35	372,98	43,31
2017	345	Компот из ягод	200	0,30	0,12	22,15	90,80	0,01	25,80	0,00	0,01	19,18	9,30	9,90	0,45
	к/к	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	0,08	35,00	47,00	158,00	3,90
	к/к	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	235,00	0,16	0,00	0,00	0,06	23,00	33,00	87,00	2,00
			975												
		Итого за день		61,27	51,95	243,77	1 535,37	0,94	78,49	101,31	0,98	389,70	581,26	1 016,31	83,43

		Итого за 12 дней		817,85	727,88	3 253,15	20 699,77	11,19	607,08	5 366,44	12,36	7 340,52	5 076,65	12 190,00	294,33
--	--	-------------------------	--	---------------	---------------	-----------------	------------------	--------------	---------------	-----------------	--------------	-----------------	-----------------	------------------	---------------

		Норма за 1 день 60-70% от суточной			54-64	55-64,4	229,8-268,1	1632-1904	0,84-0,98	42-49	540-630	0,96-1,12	720-840	348-406	720-840	10,8-12,6
		Итого в среднем за 1 день по меню			68,15	60,66	271,10	1 724,98	0,93	50,59	447,20	1,03	611,71	423,05	1 015,83	24,53

Норма за 1 день (сутки) 100%	90,00	92,00	383,00	2 720,00	1,40	70,00	900,00	1,60	1 200,00	580,00	1 200,00	18,00
-------------------------------------	-------	-------	--------	----------	------	-------	--------	------	----------	--------	----------	-------

