

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**На учебный 2022-2023 год**  
**(возрастная категория 7-11 лет)**

**МБОУ Белореченской средней общеобразовательной школы**

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**На учебный 2022-2023 год**  
**(возрастная категория 12-18 лет)**

**МБОУ Белореченской средней общеобразовательной школы**

## МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

1 день 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
176	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,89	7,49	40,48	260,90	0,13	1,96	0,04	0,12	194,00	0,00	0,00	1,51
59	кисель витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,71</b>	<b>10,09</b>	<b>94,7</b>	<b>509,90</b>	<b>0,17</b>	<b>3,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,45</b>	<b>206,4</b>	<b>23,1</b>	<b>4,2</b>	<b>2,02</b>
обед (35% от суточной потребности)														
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	0,00	1,24	24,60	22,20	9,00	0,42
102	Суп картофельный с фасолью с отварным мясом (говядина)	250	9,6	11,84	19,23	179,43	0,2	5,83	0,18	0,36	53,23	90,72	38,28	1,83
45	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
309	Макаронные изделия гр А отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,04	0,00	0,02	0,54	4,86	23,42	21,12	1,11
11..4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>36,39</b>	<b>33,99</b>	<b>111,03</b>	<b>853,83</b>	<b>0,45</b>	<b>10,18</b>	<b>28,95</b>	<b>3,03</b>	<b>146,78</b>	<b>385,42</b>	<b>123,56</b>	<b>6,8</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>48,10</b>	<b>44,08</b>	<b>205,73</b>	<b>1363,73</b>	<b>0,62</b>	<b>13,22</b>	<b>28,99</b>	<b>3,48</b>	<b>353,18</b>	<b>408,52</b>	<b>127,76</b>	<b>8,82</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

2 день 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
23	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	0	8,6	29,4	5,9	0,36
11..2	напиток Цикорий	200	7,2	7,2	23,17	175	0,04	1,80	0,02	0,01	240,26	146,20	28,00	0,16
гп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
2	сыр порционнo	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	94,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	12,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>16,76</b>	<b>11,4</b>	<b>65,58</b>	<b>407,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>20,02</b>	<b>0,34</b>	<b>254,86</b>	<b>195,1</b>	<b>38,1</b>	<b>0,85</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
10	овощ свежий огурец	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,11	5,00	129,00	0,50	11,50	13,60	7,00	0,30
87	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	1,25	36,24	141,22	37,88	1,01
41	Рагу овощное с куриной грудкой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
57	Чай с сахаром лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
гп	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
гп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,04</b>	<b>18,48</b>	<b>73,11</b>	<b>583,71</b>	<b>0,41</b>	<b>28,74</b>	<b>156,0</b>	<b>2,66</b>	<b>338,14</b>	<b>785,13</b>	<b>313,39</b>	<b>41,3</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>46,8</b>	<b>29,88</b>	<b>138,69</b>	<b>991,11</b>	<b>0,51</b>	<b>30,54</b>	<b>176,0</b>	<b>3</b>	<b>593</b>	<b>980,23</b>	<b>351,49</b>	<b>42,15</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20
ГП - готовый продукт														
Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.														
Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.														

3 День 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	каша манная на молоке	160	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	0,15	8,6	29,4	5,9	0,36
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Ватрушка	80	13,26	20,02	36,4	195,00	0,02	0,16	0,00	0,12	102,87	0,00	4,38	1,11
11.4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,20	46,56	0,03	23,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,34</b>	<b>24,52</b>	<b>103,98</b>	<b>530,96</b>	<b>0,11</b>	<b>23,46</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>117,81</b>	<b>48,9</b>	<b>14,51</b>	<b>1,85</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
11	огурец свежий с кукурузой	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	0,42	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
1..4	Борщ из свежей капусты с картофелем отварным мясом (говядина)	200	6,81	2,4	1,24	123,9	0,07	6,63	0,2	0,38	44,14	81,31	16,4	0,74
26	каша гречневая рассыпчатая	200	11,50	8,12	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
290	Куриные (бедро,голень,крыло) запечённые	130/115/80	15,55	11,55	15,7	228,75	0	0,15	0	0	43,75	166,38	32,13	1,5
58	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого обед:</b>		<b>40,28</b>	<b>22,87</b>	<b>126,7</b>	<b>942,85</b>	<b>0,18</b>	<b>7,86</b>	<b>1,74</b>	<b>4,69</b>	<b>133,89</b>	<b>363,53</b>	<b>73,43</b>	<b>5,91</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>59,62</b>	<b>47,39</b>	<b>230,68</b>	<b>1473,81</b>	<b>0,29</b>	<b>31,32</b>	<b>21,74</b>	<b>5,29</b>	<b>251,7</b>	<b>412,43</b>	<b>87,94</b>	<b>7,76</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

4 день 7-11 ЛЕТ

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
34	омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,90	0,24	151,72	346,49	25,97	3,91
2	сыр порционно	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
11..3	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	33	21,03	0,14
	Фрукты (апельсин)	100	0,00	0,37	14,99	44	0,03	10	5,00	0,2	62,9	10,05	0,49	0,9
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Кекс	30	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>32,8</b>	<b>45,67</b>	<b>81,65</b>	<b>848,88</b>	<b>0,25</b>	<b>12,09</b>	<b>496,93</b>	<b>2,39</b>	<b>555,09</b>	<b>531,58</b>	<b>71,95</b>	<b>5,9</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	0,01	4,20	0,00	1,24	24,60	22,20	9,00	0,42
20	Рассольник Ленинградский со сметаной с отварным мясом (говядина)	200	6,7	8,2	13,35	158,9	0,08	14,1	0,11	0,26	89	90,25	40,5	1,35
52	печень тушёная в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
309	Макаронные изделия гр А отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,04	0,00	0,02	0,54	4,86	23,42	21,12	1,11
11..4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,6	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого обед:</b>		<b>30,49</b>	<b>31,79</b>	<b>93,46</b>	<b>786,8</b>	<b>0,3</b>	<b>23,37</b>	<b>1,62</b>	<b>5,18</b>	<b>169,32</b>	<b>337,76</b>	<b>117,68</b>	<b>6,92</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>63,29</b>	<b>77,46</b>	<b>175,11</b>	<b>1635,68</b>	<b>0,55</b>	<b>35,46</b>	<b>498,55</b>	<b>7,57</b>	<b>724,41</b>	<b>869,34</b>	<b>189,63</b>	<b>12,82</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

5 день 7-11 ЛЕТ

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6..1	Запеканка из творога со сгущённым молоком	170	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,92	0,84
6..7	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,40	108,00	0,04	0,6	0,08	0	248,00	184,00	28,00	0,2
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0	6,00	19,50	4,20	0,33
64	Фрукты свежие (груша)	100	0,00	0,56	17,58	63,25	0,03	10,00	5,00	0,20	35,15	8,20	3,26	4,18
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>35,92</b>	<b>23,24</b>	<b>55,38</b>	<b>459</b>	<b>0,19</b>	<b>11,34</b>	<b>5,41</b>	<b>0,20</b>	<b>515,55</b>	<b>556,61</b>	<b>84,38</b>	
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
12	салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
18	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом отварным(говядина)	200	4,40	4,91	6,79	102,80	0,05	14,77	0,00	0,00	44,66	38,10	17,80	0,64
46	Плов из куриных грудок	200	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
гп	Печенье сахарное	20	1,5	2,36	14,88	83,4	0	0,00	0	0	0	0	0	0
11..8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,4	125	0,02	156,00	0	0	7,02	0	1,92	0,36
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,6	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого обед:</b>													
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>35,92</b>	<b>23,24</b>	<b>55,38</b>	<b>459,00</b>	<b>0,19</b>	<b>11,34</b>	<b>5,41</b>	<b>0,20</b>	<b>515,55</b>	<b>556,61</b>	<b>84,38</b>	<b>0,00</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

6 день 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	7,44	4,65	16,20	136,41	0,06	21,50	0,08	0,17	40,00	0,00	60,00	1,70
1	масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75,00	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
56	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
гп	зефир	55	2,70	10,50	73,30	399,00	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,94</b>	<b>27,31</b>	<b>129,67</b>	<b>827,01</b>	<b>0,18</b>	<b>22,95</b>	<b>59,12</b>	<b>2,04</b>	<b>191,13</b>	<b>159,04</b>	<b>93,21</b>	<b>3,06</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
10	Зеленый горошек с луком	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
17	Суп картофельный с отварным мясом (бройлер-цыплят)с макаронными изделиями	200	6,15	2,27	13,71	118,80	0,09	6,60	0,00	0,00	29,68	53,32	21,60	0,87
45	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
26	каша гречневая рассыпчатая	200	5,75	4,06	25,76	162,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
11.4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	0,23
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого обед:</b>		<b>34,95</b>	<b>23,75</b>	<b>105,97</b>	<b>797,65</b>	<b>0,40</b>	<b>17,75</b>	<b>30,20</b>	<b>2,60</b>	<b>125,02</b>	<b>377,12</b>	<b>98,51</b>	<b>4,46</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>50,89</b>	<b>51,06</b>	<b>235,64</b>	<b>1624,66</b>	<b>0,58</b>	<b>40,70</b>	<b>89,32</b>	<b>4,64</b>	<b>316,15</b>	<b>536,16</b>	<b>191,72</b>	<b>7,52</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20
ГП - готовый продукт														
Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.														
Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.														



день 7 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	каша молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0	20	0	4,7	50,6	16,40	0,36
2	сыр порционно	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
11..2	напиток Цикорий	200	7,2	7,2	23,17	175	0,04	1,80	0,02	0,01	240,26	146,20	28,00	0,16
гп	Корж молочный	40	3,2	5,7	32,3	192								
62	Плоды свежие (яблоко)	100	0,00	0,74	4,00	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	12,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,28</b>	<b>15,83</b>	<b>66,72</b>	<b>462,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,91</b>	<b>59,02</b>	<b>0,42</b>	<b>382,96</b>	<b>291,30</b>	<b>53,85</b>	<b>1,00</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
15	нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	4,45	11,21	20,77	9,76	0,44
21	Суп картофельный гороховый с отварным мясом (курица)	200	8,39	5,22	13,06	142,8	0,18	4,65	0	0	40,46	69,74	28,24	1,62
321	Капуста тушёная с куриной грудкой	200	35,52	12,90	8,85	299,47	0,04	4,48	0,02	0,54	76,95	49,44	44,03	0,89
11..8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,4	125	0,02	156,00	0	0	7,02	0	1,92	0,36
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>49,41</b>	<b>22,66</b>	<b>74,08</b>	<b>758,79</b>	<b>0,37</b>	<b>175,19</b>	<b>0,02</b>	<b>5,88</b>	<b>155,64</b>	<b>222,65</b>	<b>106,95</b>	<b>5,20</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>64,69</b>	<b>38,49</b>	<b>140,80</b>	<b>1220,79</b>	<b>0,47</b>	<b>177,10</b>	<b>59,04</b>	<b>6,30</b>	<b>538,60</b>	<b>513,95</b>	<b>160,80</b>	<b>6,20</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

8 день 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
93	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,15	161,62	137,98	24,14	0,51
гп	Ватрушка	80	13,26	20,02	36,40	195,00	0,02	0,16	0,00	0,12	102,87	0,00	4,38	1,11
11..4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
62	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,00	0,74	4,00	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00
гп	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,29</b>	<b>26,21</b>	<b>88,79</b>	<b>515,60</b>	<b>0,17</b>	<b>11,07</b>	<b>35,60</b>	<b>0,80</b>	<b>286,83</b>	<b>168,48</b>	<b>41,75</b>	<b>4,00</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
7	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
1..4	Борщ из свежей капусты с картофелем отварным мясом (говядина)	200	6,81	2,4	1,24	123,9	0,07	6,63	0,2	0,38	44,14	81,31	16,4	0,74
246	Гуляш из говядины(куриной грудки)	100	12,55	12,99	14,01	182,25	0,03	5,07	16,00	2,61	30,52	24,03	59,19	2,10
26	Каша перловая рассыпчатая	200	5,94	5,8	42,28	244,80	0,004	0,00	0,00	0,00	25,70	206,54	25,32	1,16
57	Чай с сахаром.с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
гп	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
гп	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>39,69</b>	<b>27,20</b>	<b>107,94</b>	<b>865,05</b>	<b>0,24</b>	<b>38,51</b>	<b>16,22</b>	<b>3,90</b>	<b>367,88</b>	<b>782,23</b>	<b>331,17</b>	<b>43,04</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>60,98</b>	<b>53,41</b>	<b>196,73</b>	<b>1380,65</b>	<b>0,41</b>	<b>49,58</b>	<b>51,82</b>	<b>4,70</b>	<b>654,71</b>	<b>950,71</b>	<b>372,92</b>	<b>47,04</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20

гп - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

день 9 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
37	Сырники из творога	150	28,44	19,51	17,10	357,16	0,11	0,39	89,95	0	248,75	350,7	39,6	1,17
ГП	Джем	20	0,1	0	13,8	53,00	0,03	0,50	0,00	0,33	2,40	0,00	4,20	0,2
13..3	сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,20	100,00	0,00	2,40	0,00	0,00	22,00	0,00	22,00	0,20
ГП	Булочка домашняя	75	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
<b>Итого завтрак:</b>			<b>33,39</b>	<b>27,02</b>	<b>81,63</b>	<b>699,14</b>	<b>0,19</b>	<b>3,44</b>	<b>89,98</b>	<b>1,87</b>	<b>295,28</b>	<b>398,24</b>	<b>80,81</b>	<b>2,04</b>
обед (35% от суточной потребности)														
8	свекла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
36/1	Солянка Домашняя	200	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0	0,26	24,35	90,25	30,55	0,24
46	Плов из куриных грудок	200	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	47,50	2,19
58	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>37,02</b>	<b>27,63</b>	<b>102,85</b>	<b>807,64</b>	<b>0,35</b>	<b>13,87</b>	<b>48,00</b>	<b>1,15</b>	<b>116,94</b>	<b>400,43</b>	<b>113,59</b>	<b>5,30</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>70,41</b>	<b>54,65</b>	<b>184,48</b>	<b>1506,78</b>	<b>0,54</b>	<b>17,31</b>	<b>137,98</b>	<b>3,02</b>	<b>412,22</b>	<b>798,67</b>	<b>194,40</b>	<b>7,34</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

день 10 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
177	Каша Дружба вязкая на молоке	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	257,30	86,70	2,75
ГП	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11..3	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	33	21,03	0,14
	Фрукты (апельсин)	100	0	0,37	14,99	44	0,03	10	5,00	0,2	62,9	10,05	0,49	0,9
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,42</b>	<b>18,88</b>	<b>107,79</b>	<b>649,80</b>	<b>0,32</b>	<b>12,70</b>	<b>86,00</b>	<b>0,53</b>	<b>407,84</b>	<b>319,85</b>	<b>112,42</b>	<b>4,12</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
10	помидор свежий	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	0,05	13,92	26,98	12,45	0,51
2..22	Щи по уральски с крупой с мясом отварным(курица)	250	5,23	4,04	4,32	84,50	0,07	7,11	0,18	0,29	160,99	94,56	30,79	0,72
30	картофельное пюре	180	3,20	5,20	22,88	151,36	0,11	21,75	0,15	0,18	18,00	98,62	33,00	1,20
244	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	0,28	10,3	67,4	8	0,43
59	кисель витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого обед:</b>		<b>19,93</b>	<b>14,44</b>	<b>89,14</b>	<b>575,94</b>	<b>0,37</b>	<b>36,86</b>	<b>3,33</b>	<b>1,69</b>	<b>229,61</b>	<b>373,86</b>	<b>107,24</b>	<b>4,93</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>38,35</b>	<b>33,32</b>	<b>196,93</b>	<b>1225,74</b>	<b>0,69</b>	<b>49,56</b>	<b>89,33</b>	<b>2,22</b>	<b>637,45</b>	<b>693,71</b>	<b>219,66</b>	<b>9,05</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РАСЧЁТА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ЦИКЛИЧНОГО ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ  
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ**

СРЕДНИЙ ПОС	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 1 (завт	38,1	51	180,16	1376,22	0,61	20,29	0,41	4	483,99	737,95	190,6	6,84
День 2 (завт	50,77	40,32	120,9	1332,46	0,67	24,07	130,9	7,12	314,75	525,59	187,34	6,42
День 3 (завт	38,28	40,37	167,78	1308,2	0,57	27,36	5,36	4,81	390,81	687,93	193,42	9,68
День 4 (завт	51,63	50,61	182,85	1410,28	0,74	48,94	56,05	8,33	660,34	600,03	161,56	8,02
День 5 (завт	42,52	39,46	178,98	1311,99	0,51	48,2	21,27	7,38	610,33	440,41	158,82	7,04
День 6 (завт	47,44	53,49	151,65	1253,81	0,76	52,48	2,73	5,63	259,9	474,27	540,89	9,8
День 7 (завт	43,25	35,97	185,99	1308,72	0,39	26,88	6,82	4,43	377,16	442,35	198,25	10,08
День 8 (завт	45,06	31,69	162,48	1272,89	0,76	42,31	7,03	9,91	469,44	793,08	342,83	10,21
День 9 (завт	46,17	43,4	172,03	1306,59	0,64	36,3	5,47	6,77	583,58	656,04	152,16	8,74
День 10 (завт	40,35	44,15	139,99	1173,04	0,72	35,81	5,53	3,34	544,26	658,28	207,82	17,47
ИТОГО:	443,57	430,46	1642,81	13054,2	6,37	362,64	241,57	61,72	4694,56	6015,93	2333,69	94,3
ИТОГО среднее значение 60 %от суточной нормы	44,36	43,05	164,43	1305,42	0,64	36,26	24,16	6,17	469,46	601,59	233,37	9,43
Норма (завт	46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20

Согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школьной столовой проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты , после их охлаждения, непосредственно перед реализацией .Витаминизированные блюда не подогревают.

34	омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,90	0,24	151,72	346,49	25,97	3,91
177	Каша Дружба вязкая на молоке	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	257,30	86,70	2,75
ГП	Джем	20	0,1	0	13,8	53,00	0,03	0,50	0,00	0,33	2,40	0,00	4,20	0,2
13.3	сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,20	100,00	0,00	2,40	0,00	0,00	22,00	0,00	22,00	0,20
ГП	Булочка домашняя	75	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
44	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52

день 7 7-11 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	каша молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0	20	0	4,7	50,6	16,40	0,36
2	сыр порционно	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
11.2	напиток Цикорий	200	7,2	7,2	23,17	175	0,04	1,80	0,02	0,01	240,26	146,20	28,00	0,16
гп	Корж молочный	40	3,2	5,7	32,3	192								
62	Плоды свежие (яблоко)	100	0,00	0,74	4,00	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	12,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,28</b>	<b>15,83</b>	<b>66,72</b>	<b>462,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,91</b>	<b>59,02</b>	<b>0,42</b>	<b>382,96</b>	<b>291,30</b>	<b>53,85</b>	<b>1,00</b>
обед (35% от суточной потребности)														
15	нарезка из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	4,45	11,21	20,77	9,76	0,44
21	Суп картофельный гороховый с отварным мясом (курица)	200	8,39	5,22	13,06	142,8	0,18	4,65	0	0	40,46	69,74	28,24	1,62
321	Капуста тушёная с куриной грудкой	200	35,52	12,90	8,85	299,47	0,04	4,48	0,02	0,54	76,95	49,44	44,03	0,89
11.8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,4	125	0,02	156,00	0	0	7,02	0	1,92	0,36
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>49,41</b>	<b>22,66</b>	<b>74,08</b>	<b>758,79</b>	<b>0,37</b>	<b>175,19</b>	<b>0,02</b>	<b>5,88</b>	<b>155,64</b>	<b>222,65</b>	<b>106,95</b>	<b>5,20</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>64,69</b>	<b>38,49</b>	<b>140,80</b>	<b>1220,79</b>	<b>0,47</b>	<b>177,10</b>	<b>59,04</b>	<b>6,30</b>	<b>538,60</b>	<b>513,95</b>	<b>160,80</b>	<b>6,20</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

## МЕНЮ 12-18 ЛЕТ

1 день 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
176	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9,86	9,36	50,6	326,08	0	2,45	0	0	70,5	0	0	1,89
59	кисель витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,68</b>	<b>11,96</b>	<b>104,82</b>	<b>575,08</b>	<b>0,04</b>	<b>3,53</b>	<b>0</b>	<b>0,33</b>	<b>82,9</b>	<b>23,1</b>	<b>4,2</b>	<b>2,4</b>
обед (35% от суточной потребности)														
50	Икра кабачковая	100	1,62	6,19	8,83	77,60	0,01	2,58	0,08	1,55	35,80	18,50	4,00	0,36
102	Суп картофельный с фасолью с отварным мясом (говядина)	250	9,6	11,84	19,23	179,43	0,2	5,83	0,18	0,36	53,23	90,72	38,28	1,83
45	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
309	Макаронные изделия гр А отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	0,00	0,00	0,02	0,54	4,86	0,00	21,12	1,11
11.4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,6	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>38,65</b>	<b>36,29</b>	<b>123,58</b>	<b>914,38</b>	<b>0,41</b>	<b>8,56</b>	<b>29,03</b>	<b>3,34</b>	<b>157,98</b>	<b>358,3</b>	<b>118,56</b>	<b>6,74</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>52,33</b>	<b>48,25</b>	<b>228,4</b>	<b>1489,46</b>	<b>0,45</b>	<b>12,09</b>	<b>29,03</b>	<b>3,67</b>	<b>240,88</b>	<b>381,4</b>	<b>122,76</b>	<b>9,14</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

2 день 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
11.2	напиток Цикорий	200	7,2	7,2	23,17	175	0,04	1,80	0,02	0,01	240,26	146,20	28,00	0,16
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,1	2,40	3,00	0,00	0,02
2	сыр порционнo	20	4,64	5,9	0,00	72,80	0,01	0,14	52	0	176,00	100,00	7,00	0,20
	Плоды свежие (яблоко)	100	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого завтрак:</b>			<b>18,69</b>	<b>25,66</b>	<b>73,29</b>	<b>591</b>	<b>0,12</b>	<b>1,94</b>	<b>72,06</b>	<b>0,44</b>	<b>435,36</b>	<b>307,3</b>	<b>47,1</b>	<b>1,18</b>
обед (35% от суточной потребности)														
10	овощ свежий огурец	100	1,00	0,40	2,30	21,00	0,11	5,00	129,00	0,50	11,50	13,60	7,00	0,30
87	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	5,98	7,67	6,40	177,19	0,11	14,85	0,12	1,57	17,10	87,16	26,45	1,00
43	Рагу овощное с куриной грудкой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
57	Чай с сахаром лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,6	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Булочка домашняя	75	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
<b>Итого обед:</b>			<b>32,98</b>	<b>26,94</b>	<b>94,57</b>	<b>816,08</b>	<b>0,49</b>	<b>36,45</b>	<b>144,1</b>	<b>4,52</b>	<b>319</b>	<b>731,07</b>	<b>301,96</b>	<b>41,29</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>51,67</b>	<b>52,6</b>	<b>167,86</b>	<b>1407,08</b>	<b>0,61</b>	<b>38,39</b>	<b>216,2</b>	<b>4,96</b>	<b>754,36</b>	<b>1038,37</b>	<b>349,06</b>	<b>42,47</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

3 День 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
гп	Ватрушка	80	13,26	20,02	36,4	195,00	0,02	0,16	0	0,12	102,87	0,00	4,38	1,11
11..4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
	Плоды свежие (груша)	100	0,00	0,56	17,58	63,25	0,03	10,00	5,00	0,20	35,15	8,20	3,26	2,18
<b>Итого завтрак:</b>			<b>20,06</b>	<b>24,89</b>	<b>118,99</b>	<b>583,65</b>	<b>0,12</b>	<b>10,16</b>	<b>25</b>	<b>0,65</b>	<b>155,06</b>	<b>66,3</b>	<b>19,77</b>	<b>4,14</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
11	огурец свежий с кукурузой	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
1..4	Борщ из свежей капусты с картофелем отварным мясом (говядина)	250	3,78	5,16	5,55	155,02	0,08	15,07	0,24	0,46	68,7	96,8	37,3	1,67
26	каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
290	Куриные (бедро,голень,крыло) запечённые	150/125/100	18,66	13,86	18,84	274,5	0	0,18	0	0	52,5	199,66	38,56	1,8
58	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,6	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед:			<b>41,6</b>	<b>28,02</b>	<b>136,75</b>	<b>1035,72</b>	<b>0,19</b>	<b>16,33</b>	<b>1,78</b>	<b>4,77</b>	<b>167,2</b>	<b>412,3</b>	<b>100,76</b>	<b>7,14</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>61,66</b>	<b>52,91</b>	<b>255,74</b>	<b>1619,37</b>	<b>0,31</b>	<b>26,49</b>	<b>26,78</b>	<b>5,42</b>	<b>322,26</b>	<b>478,6</b>	<b>120,53</b>	<b>11,28</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

4 день 11-18 ЛЕТ

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
34	омлет натуральный	205	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,90	0	151,72	346,49	25,97	3,91
2	сыр порционнно	20	4,64	5,9	0,00	72,80	0,01	0,14	52	0	176,00	100,00	7,00	0,20
11..3	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	33	21,03	0,14
	Фрукты (апельсин)	100	0	0,37	14,99	44	0,03	10	5,00	0,2	62,9	10,05	0,49	0,9
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Кекс	30	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
<b>Итого завтрак:</b>			<b>33,96</b>	<b>47,14</b>	<b>81,65</b>	<b>867,08</b>	<b>0,25</b>	<b>12,12</b>	<b>509,93</b>	<b>2,07</b>	<b>599,09</b>	<b>556,58</b>	<b>73,7</b>	<b>5,95</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
50	Икра кабачковая	100	1,62	6,19	8,83	77,60	0,01	2,58	0,08	1,55	35,80	18,50	4,00	0,36
20	Рассольник Ленинградский со сметаной с отварным мясом (говядина)	250	6,7	8,2	13,35	158,9	0,08	14,1	0,11	0,26	89	90,25	40,5	1,35
52	печень тушёная в соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
309	Макаронные изделия гр А отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	0,00	0,00	0,02	0,54	4,86	0,00	21,12	1,11
11..4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,6	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед:			<b>32,75</b>	<b>34,09</b>	<b>106,01</b>	<b>847,35</b>	<b>0,26</b>	<b>21,75</b>	<b>1,7</b>	<b>5,49</b>	<b>180,52</b>	<b>310,64</b>	<b>112,68</b>	<b>6,86</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>66,71</b>	<b>81,23</b>	<b>187,66</b>	<b>1714,43</b>	<b>0,51</b>	<b>33,87</b>	<b>511,63</b>	<b>7,56</b>	<b>779,61</b>	<b>867,22</b>	<b>186,38</b>	<b>12,81</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.



5 день 11-18 ЛЕТ

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6.1	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	0,00	251,55	383,23	54,36	0,93
6.7	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	108,00	0,04	0,6	0,08	0	248,00	184	28	0,2
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0	6,00	19,50	4,20	0,33
64	Фрукты свежие (банан)	100	0,00	0,56	17,58	63,25	0,03	10,00	5,00	0,20	35,15	8,20	3,26	4,18
<b>Итого завтрак:</b>			<b>39,01</b>	<b>28,13</b>	<b>58,98</b>	<b>490,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,92</b>	<b>0,38</b>	<b>1,7</b>	<b>343,52</b>	<b>509,4</b>	<b>44</b>	<b>2,9</b>
обед (35% от суточной потребности)														
12	салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
18	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом отварным(говядина)	250	5,75	5,89	8,49	119,75	0,06	18,46	0,00	0,00	53,33	47,63	22,25	0,80
46	Плов из куриных грудок	220	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
гп	Печенье сахарное	20	1,5	2,36	14,88	83,4	0	0	0	0	0	0	0	0
11.8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,4	125	0,02	156,00	0	0	7,02	0	1,92	0,36
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,6	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>45,825</b>	<b>37,15</b>	<b>142,64</b>	<b>1145,33</b>	<b>0,53</b>	<b>194,67</b>	<b>60,27</b>	<b>6,70</b>	<b>211,54</b>	<b>500,91</b>	<b>149,34</b>	<b>9,27</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>84,835</b>	<b>65,28</b>	<b>201,62</b>	<b>1635,39</b>	<b>0,78</b>	<b>195,59</b>	<b>60,65</b>	<b>8,40</b>	<b>555,06</b>	<b>1010,31</b>	<b>193,34</b>	<b>12,17</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт  
Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.  
Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

6 день 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250	9,30	5,81	20,25	170,49	0,06	25,28	0,08	0,17	50,00	88,20	75,00	1,84
1	масло сливочное порционно	20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
56	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
гп	зефир	55	2,70	10,50	73,30	399,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>17,80</b>	<b>36,67</b>	<b>133,82</b>	<b>936,09</b>	<b>0,13</b>	<b>26,58</b>	<b>118,09</b>	<b>0,50</b>	<b>180,00</b>	<b>201,70</b>	<b>93,20</b>	<b>2,73</b>
обед (35% от суточной потребности)														
10	Зеленый горошек с луком	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
17	Суп картофельный с отварным мясом (бройлер-цыплят)с макаронными изделиями	250	4,69	3,84	17,14	139,75	0,11	8,25	0,00	0,00	34,60	66,65	27,00	1,09
45	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
26	каша гречневая рассыпчатая	200	5,75	4,06	25,76	162,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
11.4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>33,49</b>	<b>25,32</b>	<b>109,40</b>	<b>818,60</b>	<b>0,42</b>	<b>19,40</b>	<b>30,20</b>	<b>2,60</b>	<b>129,94</b>	<b>390,45</b>	<b>103,91</b>	<b>6,01</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>51,29</b>	<b>61,99</b>	<b>243,22</b>	<b>1754,69</b>	<b>0,55</b>	<b>45,98</b>	<b>148,29</b>	<b>3,10</b>	<b>309,94</b>	<b>592,15</b>	<b>197,11</b>	<b>8,74</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт  
Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.  
Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

день 7 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	0	5,9	67	21,80	0,47
2	сыр порционно	20	4,64	5,9	0,00	72,80	0,01	0,14	52	0	176,00	100,00	7,00	0,20
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
11..2	напиток Цикорий	200	7,2	7,2	23,17	175	0,04	1,80	0,02	0,01	240,26	146,20	28,00	0,16
м	Корж молочный	40	3,2	5,7	32,3	192								
62	Плоды свежие (яблоко)	100	0,00	0,74	4,00	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	4,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>17,21</b>	<b>17,41</b>	<b>74,73</b>	<b>516,20</b>	<b>0,11</b>	<b>1,94</b>	<b>72,02</b>	<b>0,34</b>	<b>428,16</b>	<b>332,70</b>	<b>61,00</b>	<b>1,16</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
15	нарезка из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	4,45	18,68	34,61	16,26	0,74
21	Суп картофельный гороховый с отварным мясом (курица)	250	9,49	6,28	16,33	169,75	0,23	5,81	0	0	48,08	87,18	35,3	2,03
321	Капуста тушёная с куриной грудкой	220	35,52	12,90	8,85	299,47	0,04	4,48	0,02	0,54	76,95	49,44	44,03	0,89
11..8	Напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125,00	0,02	156,00	0	0	7,02	0	1,92	0,36
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого обед:		<b>50,90</b>	<b>26,18</b>	<b>78,84</b>	<b>815,42</b>	<b>0,44</b>	<b>183,05</b>	<b>0,02</b>	<b>5,88</b>	<b>170,73</b>	<b>253,93</b>	<b>120,51</b>	<b>5,91</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>68,11</b>	<b>43,59</b>	<b>153,57</b>	<b>1331,62</b>	<b>0,55</b>	<b>184,99</b>	<b>72,04</b>	<b>6,22</b>	<b>598,89</b>	<b>586,63</b>	<b>181,51</b>	<b>7,07</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

8 день 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	0,00	202,03	172,48	30,18	0,64
м	Ватрушка	80	13,26	20,02	36,40	195,00	0,02	0,16	0,00	0,12	102,87	0,00	4,38	1,11
11..4	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,03	0,05
62	Плоды свежие (яблоко)	100	0,00	0,74	4,00	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,00
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>22,73</b>	<b>27,51</b>	<b>93,50</b>	<b>551,90</b>	<b>0,19</b>	<b>11,30</b>	<b>43,25</b>	<b>0,65</b>	<b>327,24</b>	<b>202,98</b>	<b>47,79</b>	<b>4,13</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
7	салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
1..4	Борщ из свежей капусты с картофелем отварным мясом (говядина)	250	3,78	5,16	5,55	155,02	0,08	15,07	0,24	0,46	68,7	96,8	37,3	1,67
246	Гуляш из говядины(куриной грудки)	100	12,55	12,99	14,01	182,25	0,030	5,07	16,00	2,61	30,52	24,03	59,19	2,10
26	Каша перловая (ячневая)	200	5,94	5,8	42,28	244,80	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	206,54	25,32	1,16
57	Чай с сахаром лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого обед:		<b>37,22</b>	<b>31,99</b>	<b>115,86</b>	<b>931,13</b>	<b>0,26</b>	<b>59,93</b>	<b>16,26</b>	<b>3,98</b>	<b>407,39</b>	<b>808,76</b>	<b>358,13</b>	<b>44,17</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>59,95</b>	<b>59,50</b>	<b>209,36</b>	<b>1483,03</b>	<b>0,45</b>	<b>71,23</b>	<b>59,51</b>	<b>4,63</b>	<b>734,63</b>	<b>1011,74</b>	<b>405,92</b>	<b>48,30</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

день 9 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
37	Сырники из творога	200	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6	0	280,44	410,58	46,8	1,39
ГП	Джем	20	0,10	0,00	13,80	53,00	0,03	0,50	0,00	0,33	2,40	0,00	4,20	0,20
13..3	сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,20	100,00	0,00	2,40	0,00	0,00	22,00	0,00	22,00	0,20
ГП	Булочка домашняя	75	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
<b>Итого завтрак:</b>			<b>38,59</b>	<b>30,32</b>	<b>85,05</b>	<b>763,18</b>	<b>0,21</b>	<b>3,50</b>	<b>102,63</b>	<b>1,87</b>	<b>326,97</b>	<b>458,12</b>	<b>88,01</b>	<b>2,26</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
8	свекла отварная	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
36/1	Солянка Домашняя	250	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0	0,26	24,35	90,25	30,55	0,24
46	Плов из куриных грудок	220	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
58	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>42,67</b>	<b>34,32</b>	<b>115,11</b>	<b>939,45</b>	<b>0,38</b>	<b>17,92</b>	<b>60,00</b>	<b>1,15</b>	<b>142,28</b>	<b>466,65</b>	<b>133,83</b>	<b>6,38</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>81,26</b>	<b>64,64</b>	<b>200,16</b>	<b>1702,63</b>	<b>0,59</b>	<b>21,42</b>	<b>162,63</b>	<b>3,02</b>	<b>469,25</b>	<b>924,77</b>	<b>221,84</b>	<b>8,64</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

день 10 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)			Пищевые вещества,г			Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
177	Каша Дружба вязкая на молоке	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	257,30	86,70	2,75
ГП	Печенье сахарное	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11..3	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,34	33	21,03	0,14
	Фрукты (апельсин)	100	0	0,37	14,99	44	0,03	10	5,00	0,2	62,9	10,05	0,49	0,9
<b>Итого завтрак</b>			<b>18,42</b>	<b>18,88</b>	<b>107,79</b>	<b>649,80</b>	<b>0,32</b>	<b>12,70</b>	<b>86,00</b>	<b>0,53</b>	<b>407,84</b>	<b>319,85</b>	<b>112,42</b>	<b>4,12</b>
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
10	помидор свежий	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,00	23,20	44,97	20,75	0,85
2..22	Щи по уральски с крупой с мясом отварным(курица)	250	6,05	6,08	7,20	117,50	0,06	11,85	0,00	0,00	53,33	47,63	22,25	0,80
30	картофельное пюре	200	3,20	5,20	22,88	151,36	0,11	21,75	0,15	0,18	18,00	98,62	33,00	1,20
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0	12,88	84,25	10	0,54
59	кисель витаминизированный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
<b>Итого обед:</b>			<b>22,82</b>	<b>19,15</b>	<b>96,04</b>	<b>657,36</b>	<b>0,39</b>	<b>45,89</b>	<b>3,90</b>	<b>1,07</b>	<b>133,81</b>	<b>361,77</b>	<b>109,00</b>	<b>5,46</b>
<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>			<b>41,24</b>	<b>38,03</b>	<b>203,83</b>	<b>1307,16</b>	<b>0,71</b>	<b>58,59</b>	<b>89,90</b>	<b>1,60</b>	<b>541,65</b>	<b>681,62</b>	<b>221,42</b>	<b>9,58</b>
<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>			<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. ДеЛи принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РАСЧЁТА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ЦИКЛИЧНОГО ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ  
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ**

СРЕДНИЙ	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День 1 (зае	46,74	63,04	183,45	1550,61	0,73	24,79	0,52	4,56	639,03	892,73	324,47	8,1
День 2 (зае	54,04	63,02	145,95	1405,14	0,78	28,16	135,1	8	677,76	607,12	191,31	9,04
День 3 (зае	44,49	53,86	206,03	1543,36	0,75	31	5,48	5,57	605,68	809,12	220,55	11,65
День 4 (зае	55,72	54,43	205,74	1732,82	0,71	56,33	63,17	8,59	718,27	730,65	224,27	10,8
День 5 (зае	49,57	47,06	147,77	1424	0,52	68,09	16,67	13,61	529,85	749,15	272,18	9,8
День 6 (зае	55,65	60,87	174,64	1417,02	1,33	59,26	2,76	5,36	627,63	663,5	282,71	12,45
День 7 (зае	45,1	38,68	193,15	1484,95	0,46	30,9	8,38	4,59	640,78	669,87	197,61	11,56
День 8 (зае	47,11	34,04	176,92	1320,82	0,84	43,71	8,06	13,55	513,44	722,98	234,42	10,8
День 9 (зае	53,66	54,17	192,69	1393,27	0,75	43,74	5,59	9,26	534,64	720,72	214,83	11,5
День 10 (зае	54,32	43,02	188,88	1424,78	0,75	42,87	5,68	3,51	733,52	720,91	219,93	10,8
ИТОГО:	506,4	512,19	1815,22	14696,77	7,62	428,85	251,41	76,6	6220,6	7286,75	2382,28	106,5
ИТОГО среднее значение 60 %от суточной нормы	50,64	51,22	181,52	1469,68	0,76	42,89	25,14	7,66	622,06	728,67	238,23	10,65
Норма (зае	54,00	55,20	202,80	1632,00	0,84	42,00	540,00	8,00	720,00	720,00	186,00	10,80

Согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школьной столовой проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой.Препарат вводят в компоты ,после их охлаждения,непосредственно перед реализацией .Витаминизированные блюда не подогревают.

34	омлет натуральный	205	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,90	0	151,72	346,49	25,97	3,91
37	Сырники из творога	200	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6	0	280,44	410,58	46,8	1,39
ГП	Джем	20	0,10	0,00	13,80	53,00	0,03	0,50	0,00	0,33	2,40	0,00	4,20	0,20
13..3	сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,20	100,00	0,00	2,40	0,00	0,00	22,00	0,00	22,00	0,20
ГП	Булочка домашняя	75	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
44	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03

день 9 11-18 лет

завтрак (25% от суточной потребности)		Пищевые вещества,г				Витамины,мг					Минеральные в-ва ,мг			
№ тк	Наименование блюда	Масса порции ,г	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
37	Сырники из творога	200	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6	0	280,44	410,58	46,8	1,39
ГП	Джем	20	0,10	0,00	13,80	53,00	0,03	0,50	0,00	0,33	2,40	0,00	4,20	0,20
13..3	сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,20	100,00	0,00	2,40	0,00	0,00	22,00	0,00	22,00	0,20
ГП	Булочка домашняя	75	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>38,59</b>	<b>30,32</b>	<b>85,05</b>	<b>763,18</b>	<b>0,21</b>	<b>3,50</b>	<b>102,63</b>	<b>1,87</b>	<b>326,97</b>	<b>458,12</b>	<b>88,01</b>	<b>2,26</b>
	<b>обед (35% от суточной потребности)</b>													
8	свекла отварная	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
36/1	Солянка Домашняя	250	11,3	6,3	7,8	133,1	0,17	6,08	0	0,26	24,35	90,25	30,55	0,24
46	Плов из куриных грудок	220	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
58	компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
ГП	хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>Итого обед:</b>		<b>42,67</b>	<b>34,32</b>	<b>115,11</b>	<b>939,45</b>	<b>0,38</b>	<b>17,92</b>	<b>60,00</b>	<b>1,15</b>	<b>142,28</b>	<b>466,65</b>	<b>133,83</b>	<b>6,38</b>
	<b>Всего (завтрак+обед)60% от суточной потребности</b>		<b>81,26</b>	<b>64,64</b>	<b>200,16</b>	<b>1702,63</b>	<b>0,59</b>	<b>21,42</b>	<b>162,63</b>	<b>3,02</b>	<b>469,25</b>	<b>924,77</b>	<b>221,84</b>	<b>8,64</b>
	<b>Норма (завтрак+обед) 60% от суточной потребности</b>		<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>202,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>540,00</b>	<b>8,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>186,00</b>	<b>10,80</b>

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П.Могильного- М. Дели принт, 2007.г.,2010г,2011г.

Еженедельная норма выдачи соли пищевой йодированной -6 гр.

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РАСЧЁТА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ЦИКЛИЧНОГО ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ  
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ**

<b>СРЕДНИИ ПОКАЗАТЕЛИ</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>Энерг. ценность ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
День 1 (завтрак+обед)	38,1	51	180,16	1376,22	0,61	20,29	0,41	4	483,99	737,95	190,6	6,84
День 2 (завтрак+обед)	50,77	40,32	120,9	1332,46	0,67	24,07	130,9	7,12	314,75	525,59	187,34	6,42
День 3 (завтрак+обед)	38,28	40,37	167,78	1308,2	0,57	27,36	5,36	4,81	390,81	687,93	193,42	9,68
День 4 (завтрак+обед)	51,63	50,61	182,85	1410,28	0,74	48,94	56,05	8,33	660,34	600,03	161,56	8,02
День 5 (завтрак+обед)	42,52	39,46	178,98	1311,99	0,51	48,2	21,27	7,38	610,33	440,41	158,82	7,04
День 6 (завтрак+обед)	47,44	53,49	151,65	1253,81	0,76	52,48	2,73	5,63	259,9	474,27	540,89	9,8
День 7 (завтрак+обед)	43,25	35,97	185,99	1308,72	0,39	26,88	6,82	4,43	377,16	442,35	198,25	10,08
День 8 (завтрак+обед)	45,06	31,69	162,48	1272,89	0,76	42,31	7,03	9,91	469,44	793,08	342,83	10,21
День 9 (завтрак+обед)	46,17	43,4	172,03	1306,59	0,64	36,3	5,47	6,77	583,58	656,04	152,16	8,74
День 10 (завтрак+обед)	40,35	44,15	139,99	1173,04	0,72	35,81	5,53	3,34	544,26	658,28	207,82	17,47
<b>ИТОГО:</b>	<b>443,57</b>	<b>430,46</b>	<b>1642,81</b>	<b>13054,2</b>	<b>6,37</b>	<b>362,64</b>	<b>241,57</b>	<b>61,72</b>	<b>4694,56</b>	<b>6015,93</b>	<b>2333,69</b>	<b>94,3</b>
ИТОГО среднее значение 60 %от суточной нормы	44,36	43,05	164,43	1305,42	0,64	36,26	24,16	6,17	469,46	601,59	233,37	9,43
Норма (завтрак+обед) 60%	46,20	47,40	201,00	1410,00	0,72	36,00	420,00	6,00	660,00	660,00	150,00	7,20

Согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школьной столовой проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты ,после их охлаждения,непосредственно перед реализацией .Витаминизированные блюда не подогревают.

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РАСЧЁТА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ЦИКЛИЧНОГО ДВУХНЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ  
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 11-18 ЛЕТ**

<b>СРЕДНИИ ПОКАЗАТЕЛИ</b>	<b>Белки,г</b>	<b>Жиры,г</b>	<b>Углеводы,г</b>	<b>Энерг .ценность ккал.</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
День 1 (завтрак+обед)	46,74	63,04	183,45	1550,61	0,73	24,79	0,52	4,56	639,03	892,73	324,47	8,1
День 2 (завтрак+обед)	54,04	63,02	145,95	1405,14	0,78	28,16	135,1	8	677,76	607,12	191,31	9,04
День 3 (завтрак+обед)	44,49	53,86	206,03	1543,36	0,75	31	5,48	5,57	605,68	809,12	220,55	11,65
День 4 (завтрак+обед)	55,72	54,43	205,74	1732,82	0,71	56,33	63,17	8,59	718,27	730,65	224,27	10,8
День 5 (завтрак+обед)	49,57	47,06	147,77	1424	0,52	68,09	16,67	13,61	529,85	749,15	272,18	9,8
День 6 (завтрак+обед)	55,65	60,87	174,64	1417,02	1,33	59,26	2,76	5,36	627,63	663,5	282,71	12,45
День 7 (завтрак+обед)	45,1	38,68	193,15	1484,95	0,46	30,9	8,38	4,59	640,78	669,87	197,61	11,56
День 8 (завтрак+обед)	47,11	34,04	176,92	1320,82	0,84	43,71	8,06	13,55	513,44	722,98	234,42	10,8
День 9 (завтрак+обед)	53,66	54,17	192,69	1393,27	0,75	43,74	5,59	9,26	534,64	720,72	214,83	11,5
День 10 (завтрак+обед)	54,32	43,02	188,88	1424,78	0,75	42,87	5,68	3,51	733,52	720,91	219,93	10,8
<b>ИТОГО:</b>	<b>506,4</b>	<b>512,19</b>	<b>1815,22</b>	<b>14696,77</b>	<b>7,62</b>	<b>428,85</b>	<b>251,41</b>	<b>76,6</b>	<b>6220,6</b>	<b>7286,75</b>	<b>2382,28</b>	<b>106,5</b>
ИТОГО среднее значение 60 %от суточной нормы	50,64	51,22	181,52	1469,68	0,76	42,89	25,14	7,66	622,06	728,67	238,23	10,65
Норма (завтрак+обед) 60%	54,00	55,20	202,80	1632,00	0,84	42,00	540,00	8,00	720,00	720,00	186,00	10,80

Согласно п.п.9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школьной столовой проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты ,после их охлаждения, непосредственно перед реализацией .Витаминизированные блюда не подогревают.