СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ СОШ №7

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имени Г.Т.Ткаченко с. Ейское Укрепление

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Г.Петренко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ 2019г.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**Цикличное меню и пищевая ценность**

**приготовляемых блюд на 15 дней для учащихся в школьной столовой МБОУ СОШ №7 с. Ейское Укрепление**

**7 -11лет**

с.Ейское Укрепление

2019г

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 1 день понедельник (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |  |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр твердый | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 51,45 | 0,010 | 0,11 | 0,04 | 0,41 | 117,60 | 154,50 | 41,70 | 0,93 |  |
| 114 | Суп молочный с макаронными изделиями | 205 | 5,1 | 6,6 | 32,4 | 229,4 | 0,06 | 1,54 | 0,05 | 0,18 | 143,4 | 151,8 | 31,6 | 0,44 |  |
| 270 | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,0 | 32,7 | 195,71 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |  |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |  |
| **Итого** | | | **17,59** | **15,92** | **89.70** | **594,06** | **0.18** | **3.35** | **0.12** | **1.09** | **434** | **488.7** | **119.3** | **3.17** |  |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1,2 | 6,1 | 2 | 66,3 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |  |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,3 | 3,9 | 13,6 | 97,7 | 0,2 | 8,68 | 0,04 | 0,22 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,93 |  |
| 181 | Жаркое по-домашнему | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 0,16 | 7,6 | 0,04 | 0,8 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |  |
| 503 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |  |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |  |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |  |
| **Итого** | | | **33,9** | **28,29** | **103,01** | **801,08** | **0,50** | **35,29** | **0,08** | **6,7** | **125,5** | **384,35** | **155,20** | **7,78** |  |
| **Итого за день** | | | **51,49** | **44,21** | **192,71** | **1395,14** | **0.68** | **38.64** | **0.2** | **7.79** | **559.5** | **873.05** | **274.50** | **10.95** |  |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 2 день вторник (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,01 | 0,03 | 0 | 1,9 | 0,03 | 22,2 | 9 | 0,4 |
| 180 | Гуляш из говядины | 80 | 14,4 | 16,1 | 4,76 | 220,67 | 0,07 | 1,28 | 0 | 0,34 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 311 | Каша пшенная с маслом сливочным | 150 | 5,26 | 5,14 | 30,8 | 182,4 | 0,02 | 0 | 0,03 | 0,23 | 4,08 | 56,64 | 18,2 | 0,4 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 61 | 0 | 2,2 | 0 | 0,52 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **24,8** | **26,94** | **78,3** | **652,97** | **0,15** | **3,51** | **0,03** | **3,49** | **54,47** | **313,93** | **66,21** | **4,42** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра свекольная | 60 | 1,38 | 4,1 | 7 | 71,4 | 0,01 | 3,9 | 0 | 2,05 | 23,4 | 33,6 | 10,8 | 3,9 |
| 134 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 5,25 | 16,25 | 121,3 | 0,09 | 7,7 | 0 | 2,35 | 15,5 | 63 | 26,25 | 0,92 |
| 172 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 10,3 | 5,7 | 5,3 | 114,5 | 0,05 | 2,6 | 0,01 | 2,4 | 20 | 116 | 22,3 | 0,45 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,14 | 5,39 | 0,045 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0 | 0,16 | 27,87 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22,2 | 15,4 | 6 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **26,40** | **22,23** | **115,97** | **806,65** | **0,39** | **19,59** | **0,055** | **7,93** | **142,46** | **405,05** | **118,08** | **9,52** |
|  | **Итого за день** | | **51,20** | **49,17** | **194,27** | **1459,62** | **0,54** | **23,10** | **0,085** | **11,42** | **196,93** | **718,98** | **184,29** | **13,94** |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 3 день среда (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр твердый | 15 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 51,45 | 0,010 | 0,11 | 0,04 | 0,41 | 117,60 | 154,50 | 41,70 | 0,93 |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | 21,0 | 9,08 | 21,3 | 342,23 | 0,09 | 0,8 | 0,26 | 0,93 | 396 | 462 | 50,6 | 1,33 |
| 263 | Сметанный соус | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 | 0,01 | 0,06 | 0,15 | 0,55 | 62,3 | 10 | 20 | 0,11 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 2,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **33,52** | **23,2** | **45,56** | **704,59** | **0,22** | **2,67** | **0,48** | **2,39** | **748,9** | **808,9** | **158,3** | **4,17** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом раст. | 60 | 0,85 | 5,08 | 3,31 | 36,9 | 0,01 | 3 | 0 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,4 |
| 128 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,82 | 5 | 10,65 | 95 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,5 | 53 | 26,3 | 1,2 |
| 463 | Тефтели из говядины | 80 | 7,33 | 10,8 | 7,7 | 120,0 | 0,03 | 0,7 | 0 | 3,5 | 17,6 | 0,6 | 15,2 | 0,6 |
| 297 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150 | 9,2 | 5,43 | 36 | 232,0 | 0,02 | 0 | 0,015 | 0,82 | 6,65 | 30,45 | 5,6 | 5,5 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **26,20** | **29,34** | **120,92** | **774,9** | **0,24** | **3,71** | **0,515** | **7,9** | **128,05** | **138,05** | **121,2** | **11,95** |
|  | Молоко пакетированное 3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 242 | 0,04 | 12 | 0,2 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого за день** | | **65,32** | **58,94** | **174,68** | **1721,49** | **0,50** | **16,19** | **1,20** | **10,29** | **1189,95** | **1128,95** | **307,5** | **16,32** |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 4 день четверг (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 0,15 | 7,2 | 0,15 | 66,0 | 0,00 | 12,8 | 0,2 | 0,6 | 99,6 | 62,6 | 12,4 | 605 |
| 212 | Птица тушеная в т/соусе | 80 | 6,33 | 8,9 | 25,4 | 207,38 | 0,02 | 1,91 | 0,02 | 0,41 | 28,3 | 75 | 13,3 | 0,83 |
| 221 | Каша пшеничная с сл. маслом | 100 | 5 | 5,02 | 32,7 | 195,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,52 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **15,28** | **21,52** | **82,85** | **586,58** | **0,19** | **16,42** | **0,25** | **2,31** | **306,6** | **355,7** | **79,8** | **608,43** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1,2 | 6,1 | 2, | 66,3 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |
| 155 | Суп картофельный | 250 | 2,9 | 2,5 | 10,5 | 120 | 0 | 22,75 | 0,95 | 0 | 36 | 27,3 | 12,3 | 5 |
| 214 | Рагу овощное с мясом птицы | 220 | 19,3 | 24,5 | 22,8 | 387,9 | 0,12 | 16 | 0,02 | 4 | 71 | 109 | 40 | 1,5 |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,0 | 0,16 | 27,87 | 158 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,2 | 15,4 | 6 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **29,9** | **34,22** | **99,43** | **913,2** | **0,23** | **46,85** | **0,97** | **7,63** | **153,7** | **258,7** | **93,2** | **10,45** |
|  | **Итого за день** | | **45,18** | **55,74** | **182,28** | **1499,78** | **0,42** | **63,27** | **1,22** | **9,94** | **460,3** | **614,4** | **173,0** | **618,88** |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 5 день пятница (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | | Наименование блюда | | | Выход блюда (в гр) | | | Пищевые вещества (в гр) | | | | | | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | | | Витамины (в мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | | | | | | |
| Б | | | Ж | | У | | | B1 | | | C | | | A | | E | | Ca | | P | | | Mg | | Fe | |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра свекольная | | 60 | | | 0,95 | | | 4,42 | | | 3,83 | | | 59,5 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | | 0,1 | | 0 | | 0,1 | | 0,05 | | | 0,05 | |
| 172 | | Рыба тушенная с овощами | | | 100 | | | 9,9 | | | 6,7 | | 6,4 | | | 130,9 | | | 0,05 | | | 0,5 | | | 0,19 | | 0,43 | | 79,8 | | 151,2 | | | 12,4 | | 1,5 | |
| 219 | | Каша гречневая ос сл. маслом | | | 100 | | | 5,8 | | | 3,6 | | 30,0 | | | 175,9 | | | 0,12 | | | 0 | | | 0 | | 0 | | 18 | | 108 | | | 7,4 | | 2,4 | |
| 494 | | Чай с лимоном | | | 200 | | | 0,2 | | | 0 | | 13,6 | | | 61 | | | 0 | | | 2,2 | | | 0 | | 0,52 | | 16 | | 8 | | | 6 | | 0,8 | |
| 108 | | Хлеб пшеничный | | | 50 | | | 3,8 | | | 0,4 | | 24,6 | | | 117,50 | | | 0,05 | | | 0 | | | 0 | | 0,5 | | 10 | | 32,4 | | | 7 | | 0,5 | |
|  | |  | | | **Итого** | | | **20,65** | | | **15,12** | | **78,43** | | | **544,8** | | | **0,22** | | | **2,7** | | | **0,19** | | **1,55** | | **123,8** | | **299,7** | | | **32,85** | | **5,25** | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом растит. | | | 60 | | | 0,85 | | | 5,08 | | | | 3,31 | | | 36,9 | | | 0,01 | | | 3 | | | 0 | | 0 | | 13,8 | | 14,4 | | | 8,4 | | 0,4 | |
| 43 | | Свекольник | | | 250 | | | 1,9 | | | 6,3 | | 10,0 | | | 104,1 | | | 10,2 | | | 8,68 | | | 0,04 | | 0,22 | | 19,00 | | 65,75 | | | 25,50 | | 0,93 | |
| 193 | | Плов из отварн. мяса | | | 220 | | | 24,3 | | | 20,7 | | 33,7 | | | 418,3 | | | 0,03 | | | 1,4 | | | 0,01 | | 5,6 | | 34 | | 139 | | | 32,5 | | 1,4 | |
| 503 | | Кисель фруктовый | | | 200 | | | 1,36 | | | 0 | | 29 | | | 122 | | | 0 | | | 0 | | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 0,1 | |
| 108 | | Хлеб пшеничный | | | 40 | | | 3,2 | | | 0,36 | | 19,56 | | | 94,00 | | | 0,06 | | | 0,11 | | | 0 | | 0,48 | | 10 | | 13,60 | | | 35,20 | | 0,80 | |
| 109 | | Хлеб ржаной | | | 50 | | | 3,30 | | | 0,60 | | 16,70 | | | 87,00 | | | 0,06 | | | 0 | | | 0 | | 0,7 | | 17,5 | | 7,0 | | | 23,5 | | 1,95 | |
|  | |  | | | **Итого** | | | **34,91** | | | **33,04** | | **112,27** | | | **862,3** | | | **0.36** | | | **13.19** | | | **0.05** | | **7** | | **95.3** | | **239.75** | | | **125.1** | | **5.58** | |
|  | | Молоко пакетированное 3,2% | | | 200 | | | 5,6 | | | 6,4 | | 8,2 | | | 242 | | | 0,04 | | | 12 | | | 0,2 | | 0 | | 242 | | 182 | | | 28 | | 0,2 | |
|  | | **Итого за день** | | | | | | **61,16** | | | **54,56** | | **198,9** | | | **1649,1** | | | **0,53** | | | **27,89** | | | **0,44** | | **8,55** | | **483,1** | | **835,45** | | | **202,55** | | **11,53** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,05 | 0,05 |
| 102 | Сосиска отварная | 50 | 52,8 | 8,3 | 0,6 | 179 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 40 | 222 | 24 | 2,9 |
| 227 | Макароны отварные со сл. маслом | 150 | 11,6 | 18,0 | 3,04 | 221,0 | 0,05 | 0,5 | 0,19 | 0,43 | 79,8 | 151,2 | 12,4 | 1,5 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 5 | 5,02 | 32,7 | 195,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **73,35** | **42,52** | **61,09** | **812,2** | **0,19** | **2,2** | **0,22** | **1,03** | **292,8** | **555,7** | **82,45** | **6,25** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1,2 | 6,1 | 2 | 66,3 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |
| 56 | Лапша по-домашнему | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,9 | 109,38 | 20,7 | 0 | 20,7 | 0,95 | 0,05 | 80,1 | 30,4 | 1,9 |
| 212 | Птица отварная с сл. маслом | 100 | 26,0 | 26,0 | 1,3 | 346,7 | 0,02 | 1,91 | 0,02 | 0,41 | 28,3 | 75 | 13,3 | 0,83 |
| 184 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150 | 3 | 7,6 | 23,9 | 181,5 | 0,14 | 5,39 | 0,04 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **39,65** | **45,55** | **104,36** | **994,88** | **20,98** | **15,03** | **21,26** | **5,11** | **115,11** | **354,15** | **110,73** | **7,95** |
|  | **Итого за день** | | **113,0** | **88,07** | **165,45** | **1807,08** | **21,17** | **17,23** | **21,48** | **6,14** | **407,91** | **909,85** | **193,18** | **14,20** |

**Сезон зимнее-весенний**

**2 неделя 6 день понедельник (7-11 лет)**

**Сезон зимнее-весенний**

**2 неделя 7 день вторник (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра свекольная | 60 | 1,38 | 4,1 | 7 | 71,4 | 0,01 | 3,9 | 0 | 2,05 | 23,4 | 33,6 | 10,8 | 3,9 |
| 172 | Рыба тушенная с овощами | 100 | 10,3 | 5,7 | 5,3 | 114,5 | 0,05 | 2,6 | 0,01 | 2,4 | 20 | 116 | 22,3 | 0,45 |
| 219 | Каша гречневая со сл. маслом | 100 | 5,8 | 3,6 | 30,0 | 175,9 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18 | 108 | 7,4 | 2,4 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 61 | 0 | 2,2 | 0 | 0,52 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **21,48** | **13,8** | **80,5** | **540,3** | **0,23** | **8,7** | **0,01** | **5,47** | **87,4** | **298** | **53,5** | **8,05** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом раст. | 60 | 0,85 | 5,08 | 3,31 | 36,9 | 0,01 | 3 | 0 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,4 |
| 139 | Суп гороховый | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,1 | 8,41 | 0,24 | 0,21 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,8 |
| 380 | Котлеты из говядины | 80 | 8,7 | 9,6 | 3,5 | 141,4 | 0,07 | 9,7 | 0,07 | 0,6 | 37 | 169 | 30 | 2,5 |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,25 | 35,2 | 216,0 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 18 | 108 | 7,4 | 2,4 |
| 648 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **25,27** | **24,78** | **120,9** | **796,10** | **0,42** | **21,22** | **0,31** | **1,99** | **115,73** | **371,12** | **127,02** | **8,95** |
|  | **Итого за день** | | **46,75** | **38,58** | **201,4** | **1336,40** | **0,65** | **29,92** | **0,32** | **7,46** | **203,13** | **669,12** | **180,52** | **17,0** |

**Сезон зимнее-весенний**

**2 неделя 8 день среда (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр твердый | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 51,45 | 0,010 | 0,11 | 0,04 | 0,41 | 117,60 | 154,50 | 41,70 | 0,93 |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 7,24 | 7,21 | 40,7 | 256,8 | 0,06 | 1,54 | 0,05 | 0,18 | 143,4 | 151,8 | 31,6 | 0,44 |
| 270 | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 2,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **17,68** | **14,73** | **63,0** | **544,45** | **0,25** | **3,4** | **46,08** | **0,78** | **496,4** | **452,2** | **87,6** | **2,4** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,5 | 6,8 | 76 | 0 | 7,7 | 0,1 | 0,4 | 59,8 | 37,6 | 7,4 | 3,63 |
| 128 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,8 | 2,8 | 17 | 95 | 0,08 | 9 | 0 | 2,4 | 32 | 200 | 30 | 1 |
| 187 | Кнели из говядины | 80 | 14,2 | 14 | 11,4 | 163,92 | 0,07 | 0 | 0,03 | 0,4 | 31,2 | 148 | 20,8 | 2,2 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,14 | 5,39 | 0,045 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0,16 | 27,87 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22,2 | 15,4 | 6 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **27,99** | **28,48** | **122,62** | **834,37** | **0,41** | **22,2** | **0,17** | **4,58** | **212,66** | **509,65** | **150,73** | **11,78** |
|  | Молоко пакетированное 3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 242 | 0,04 | 12 | 0,2 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого за день** | | **51,27** | **49,61** | **193,82** | **1620,82** | **0,7** | **37,6** | **46,45** | **5,36** | **709,06** | **1143,85** | **266,33** | **14,38** |

**Сезон зимнее-весенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,01 | 0,03 | 0 | 1,9 | 0,03 | 22,2 | 9 | 0,4 |
| 493 | Грудка куриная запеченная в с/соусе | 80 | 10,9 | 10,7 | 1,7 | 184,4 | 0,09 | 0,8 | 0,01 | 0,17 | 10,57 | 107,1 | 12,1 | 0,1 |
| 221 | Каша пшеничная с сл. маслом | 100 | 6,1 | 3,55 | 24,58 | 154,52 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,82 | 6,65 | 30,45 | 5,6 | 5,5 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **22,14** | **19,95** | **69,48** | **587,82** | **0,17** | **0,83** | **0,03** | **3,39** | **39,25** | **200,15** | **39,7** | **7,3** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 60 | 1,2 | 6,1 | 2 | 66,3 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |
| 134 | Суп рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 5,25 | 16,25 | 121,3 | 0,09 | 7,7 | 0 | 2,35 | 63 | 63 | 26,25 | 0,92 |
| 180 | Гуляш из говядины | 80 | 14,4 | 16,1 | 4,76 | 220,69 | 0,15 | 0,17 | 0 | 0 | 33,3 | 0 | 0 | 2,5 |
| 184 | Картофель отварной со слив маслом | 150 | 3 | 7,6 | 23,9 | 181,5 | 0,14 | 5,39 | 0,04 | 0,2 | 39,9 | 88,0 | 27,8 | 1 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **30,63** | **36,01** | **88,66** | **880,79** | **0,36** | **15,98** | **0,5** | **5,98** | **148,8** | **189** | **68,15** | **7,67** |
|  | **Итого за день** | | **52,77** | **55,96** | **158,14** | **1468,61** | **0,53** | **16,81** | **0,53** | **9,37** | **188,05** | **389,15** | **107,85** | **14,97** |

**2 неделя 9 день четверг (7-11 лет)**

**Сезон зимнее-весенний 2 неделя 10 день пятница (7-11 лет )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра морковная | 60 | 3,84 | 3,92 | 0,00 | 62,8 | 0,010 | 0,11 | 0,04 | 0,41 | 117,60 | 154,50 | 41,70 | 0,93 |
| 381 | Шницель из говядины | 80 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,8 | 0,26 | 0,93 | 396 | 462 | 50,6 | 1,33 |
| 227 | Макароны отварные со сл. маслом | 150 | 1,8 | 2,67 | 8,1 | 61,75 | 0,01 | 0,06 | 0,15 | 0,55 | 62,3 | 10 | 20 | 0,11 |
| 493 | Чай с лимоном | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 685 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 2,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **41,46** | **22,30** | **59,5** | **696,68** | **0,22** | **2,67** | **0,48** | **2,39** | **748,9** | **808,9** | **158,3** | **4,17** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом раст. | 60 | 0,85 | 5,08 | 3,31 | 36,9 | 0,01 | 3 | 0 | 0 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,4 |
| 133 | Суп картофельный с макаронными изд. | 250 | 2,9 | 2,5 | 10,5 | 120 | 0 | 22,75 | 0,95 | 0 | 36 | 27,3 | 12,3 | 5 |
| 161 | Рыбная котлета с т/с | 100 | 9,9 | 6,7 | 6,4 | 130,9 | 0,05 | 0,5 | 0,19 | 0,43 | 79,8 | 151,2 | 12,4 | 1,5 |
| 423 | Капуста тушеная | 150 | 3,1 | 6,7 | 20,1 | 94,50 | 1,3 | 54,07 | 1 | 3,3 | 7,6 | 8,3 | 5,7 | 10,5 |
| 503 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 130,74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,36 | 19,56 | 94,00 | 0,06 | 0,11 | 0 | 0,48 | 10 | 13,60 | 35,20 | 0,80 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,06 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 7,0 | 23,5 | 1,95 |
|  |  | **Итого** | **24,61** | **21,94** | **105,59** | **694,04** | **1,48** | **80,43** | **2,14** | **4,91** | **165,7** | **221,8** | **97,5** | **20,25** |
|  | Молоко пакетир.3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 242 | 0,04 | 12 | 0,2 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого за день** | | **71,67** | **50,64** | **173,29** | **1632,72** | **4,19** | **95,10** | **2,82** | **7,3** | **1156,6** | **1212,7** | **283,8** | **24,62** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| Б | Ж | У | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 день | 51,49 | 44,21 | 192,71 | 1395,14 | 0,68 | 38,64 | 0,2 | 7,79 | 559,5 | 873,05 | 274,50 | 10,95 |
| 2 день | 51,20 | 49,17 | 194,27 | 1459,62 | 0,54 | 23,10 | 0,085 | 11,42 | 196,93 | 718,98 | 184,29 | 13,94 |
| 3 день | 65,32 | 58,94 | 174,68 | 1635,86 | 0,50 | 16,19 | 1,20 | 10,29 | 1189,95 | 1128,95 | 307,5 | 16,32 |
| 4 день | 45,18 | 55,74 | 182,28 | 1499,78 | 0,42 | 63,27 | 1,22 | 9,94 | 460,3 | 614,4 | 173,0 | 618,88 |
| 5 день | 61,16 | 54,56 | 198,9 | 1649,1 | 0,53 | 27,89 | 0,44 | 8,55 | 483,1 | 835,45 | 202,55 | 11,53 |
| 6 день | 113,0 | 88,07 | 165,45 | 1807,08 | 21,17 | 17,23 | 21,48 | 6,14 | 407,91 | 909,85 | 193,18 | 14,20 |
| 7 день | 46,75 | 38,58 | 201,4 | 1336,40 | 0,65 | 29,92 | 0,32 | 7,46 | 203,13 | 669,12 | 180,52 | 17,0 |
| 8 день | 47,07 | 47,61 | 186,32 | 1620,82 | 0,7 | 37,6 | 46,45 | 5,36 | 709,06 | 1143,85 | 266,33 | 14,38 |
| 9 день | 52,77 | 55,96 | 158,14 | 1468,61 | 0,53 | 16,81 | 0,53 | 9,37 | 188,05 | 389,15 | 107,85 | 14,97 |
| 10 день | 71,67 | 50,64 | 173,29 | 1627,67 | 4,19 | 95,10 | 2,82 | 7,3 | 1156,6 | 1212,7 | 283,8 | 24,62 |
| Итого | **597,39** | **540,48** | **1819,64** | **15414,45** | **29,91** | **365,75** | **74,745** | **83,62** | **5554,53** | **8495,5** | **2173,52** | **756,79** |
| Средняя | **59,74** | **54,05** | **181,96** | **1541,44** | **2,99** | **36,58** | **7,47** | **8,36** | **555,45** | **849,55** | **217,35** | **75,68** |

**Сводная таблица пищевой ценности**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских садов и детских оздоровительных учреждений. Издание 5-е, 2018г, ( под редакцией доц. Л.С .Коровка, проф. академии РАЕН А.Я. Перевалов),кафедра питания и гигиена детей и подростков ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А. Вагнера. Техник- технолог общественного питания Л.А. Наумова (Уральский региональный центр питания)

«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ директор МБОУ СОШ №7

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имени Г.Т.Ткаченко с.Ейское Укрепление

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Г. Петренко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ 2019г.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г.

**Цикличное меню и пищевая ценность**

**приготовляемых блюд на 12 дней (зима - весна) для учащихся в школьной столовой МБОУ СОШ №7 с. Ейское Укрепление**

**11 -17 лет**

с.Ейское Укрепление

2019г.

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 1 день понедельник (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |  | |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр твердый | 20 | 5,12 | 5,2 | 0 | 72,8 | 0,008 | 0,16 | 46 | 0,1 | 180 | 118 | 10 | 0,16 |  | |
| 114 | Суп молочный с макаронными изделиями | 205 | 5,1 | 6,6 | 32,4 | 229,4 | 0,16 | 1,56 | 0,2 | 0,46 | 166 | 223,8 | 50,4 | 1,68 |  | |
| 270 | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,0 | 32,7 | 195,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |  | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |  | |
| **Итого** | | | **18,87** | **17,20** | **89,7** | **615,4** | **0,278** | **3,42** | **46,23** | **1,06** | **519** | **524,2** | **106,4** | **3,64** |  | |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 110 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |  | |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,3 | 3,9 | 13,6 | 97,7 | 0,2 | 8,68 | 0,04 | 0,22 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,93 |  | |
| 181 | Жаркое по-домашнему | 250 | 29,5 | 26,7 | 18,9 | 430,7 | 0,18 | 8,6 | 0,04 | 0,9 | 39,7 | 302 | 64 | 3,9 |  | |
| 503 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |  | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |  | |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |  | |
| **Итого** | | | **43,29** | **41,93** | **113,69** | **1005,0** | **0,58** | **36,18** | **0,08** | **7,15** | **136,8** | **539,75** | **143,2** | **8,74** |  | |
| **Итого за день** | | | **62,16** | **59,13** | **203,39** | **1620,4** | **0,858** | **39,6** | **46,31** | **8,21** | **655,8** | **1063,95** | **249,6** | **12,38** |  | |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 2 день вторник (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 50 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 59,5 | 0,02 | 0,05 | 0 | 3,1 | 0,05 | 37 | 15 | 0,7 |
| 180 | Гуляш из говядины | 100 | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 247,2 | 29,40 | 1,54 | 0 | 0,34 | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 |
| 311 | Каша пшенная с маслом сливочным | 150 | 3,8 | 6,1 | 38,5 | 228 | 0,02 | 0 | 0,03 | 0,28 | 5,1 | 70,8 | 22,7 | 0,5 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 61 | 0 | 2,2 | 0 | 0,52 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **33.50** | **34.92** | **90.14** | **667,6** | **29.49** | **3.79** | **0.03** | **4.74** | **60.55** | **383.18** | **82.09** | **5.3** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 7,57 | 13,62 | 119,59 | 0,03 | 6,6 | 0 | 3,41 | 47,73 | 66,35 | 42,15 | 1,22 |
| 134 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 5,25 | 16,25 | 121,3 | 0,09 | 7,7 | 0 | 2,35 | 15,5 | 63 | 26,25 | 0,92 |
| 172 | Рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 14,5 | 8,0 | 7,5 | 160,3 | 0,06 | 3,3 | 0,01 | 30 | 25 | 145 | 27,85 | 0,57 |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,82 | 7,27 | 27,94 | 192,53 | 0,16 | 6,46 | 0,05 | 0,24 | 47,95 | 105,66 | 33,39 | 1,2 |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0 | 0,16 | 27,87 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22,2 | 15,4 | 6 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **34,18** | **29,48** | **142,35** | **996,32** | **0,52** | **24,06** | **0,06** | **37,53** | **192.48** | **535.41** | **174.34** | **8.32** |
|  | **Итого за день** | | **67,68** | **64,4** | **232,49** | **1663,92** | **30.01** | **27.85** | **0.09** | **42.27** | **253.03** | **918.59** | **246.43** | **13.62** |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 3 день среда (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр твердый | 20 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,008 | 0,16 | 46 | 0,1 | 180 | 118 | 10 | 0,16 |
| 313 | Запеканка из творога | 200 | 32 | 33,6 | 31,8 | 456,0 | 0,09 | 0,8 | 0,26 | 0,93 | 396 | 462 | 50,6 | 0,93 |
| 263 | Сметанный соус | 50 | 1,8 | 2,7 | 3,9 | 66,8 | 0,01 | 0,06 | 0,15 | 0,55 | 62,3 | 10 | 20 | 0,11 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 2,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **45,48** | **44,5** | **58,28** | **821,8** | **0.218** | **2.72** | **46.44** | **2.08** | **811.3** | **772.4** | **126.6** | **3.0** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом раст | 100 | 0,8 | 5,08 | 3,31 | 61,5 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 128 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,82 | 5 | 10,65 | 95 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,5 | 53 | 26,3 | 1,2 |
| 463 | Тефтели из говядины | 100 | 7,3 | 10,8 | 9,6 | 156,88 | 0,04 | 0,9 | 0 | 4,4 | 22 | 0,8 | 19 | 0,8 |
| 297 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 180 | 7,9 | 9 | 46 | 300 | 0,02 | 0 | 0,018 | 0,98 | 7,97 | 36,5 | 10 | 6,5 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **26.85** | **31.08** | **145.73** | **967,98** | **0,32** | **16,21** | **0,518** | **9,31** | **149.57** | **273.3** | **115.0** | **13,01** |
|  | Молоко пакетированное 3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 242 | 0,04 | 12 | 0,2 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого за день** | | **77,93** | **81,98** | **212,21** | **2031,78** | **0,578** | **30.93** | **47,158** | **11,39** | **1202.87** | **1227.7** | **269.6** | **17.01** |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 4 день четверг (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 0,15 | 7,2 | 0,15 | 71,4 | 0 | 12,8 | 0,2 | 0,6 | 99,6 | 62,6 | | 12,4 | 605 |
| 212 | Птица тушенная в т/ соус | 100 | 6,33 | 8,9 | 25,4 | 230,50 | 0,02 | 1,91 | 0,02 | 0,41 | 28,3 | 75 | | 13,3 | 0,83 |
| 221 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150 | 6,1 | 3,55 | 24,58 | 154,52 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 22 | 130 | | 88,2 | 2,9 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 5 | 5,02 | 32,7 | 60 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **20,93** | **26,82** | **118,05** | **633,92** | **0,13** | **14,72** | **0,22** | **2,31** | **155,6** | **213,7** | | **46,8** | **607,93** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 110 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | | 15 | 0,6 |
| 155 | Суп картофельный | 250 | 2,9 | 2,5 | 10,5 | 121,3 | 0 | 22,75 | 0,95 | 0 | 36 | 27,3 | | 12,3 | 5 |
| 214 | Рагу овощное с мясом птицы | 220 | 24,6 | 32,3 | 29,5 | 440,79 | 0,12 | 16 | 0,02 | 4 | 71 | 109 | | 40 | 1,5 |
| 631 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0 | 0,16 | 27,87 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22,2 | 15,4 | | 6 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **37,63** | **46,29** | **120,04** | **1073,3** | **0.32** | **57.65** | **0.97** | **10.03** | **206.1** | **323.7** | | **112** | **11.51** |
|  | **Итого за день** |  | **58,56** | **73,11** | **238,09** | **1659,88** | **0.45** | **72.37** | **1.19** | **12.34** | **361.7** | **537.4** | | **158.8** | **619.44** |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 5 день пятница (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,42 | 3,83 | 59,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,05 | 0,05 |
| 172 | Рыба тушенная с овощами | 140 | 9,9 | 6,7 | 6,4 | 130,9 | 0,05 | 0,5 | 0,19 | 0,43 | 79,8 | 151,2 | 12,4 | 1,5 |
| 297 | Каша гречневая с маслом сливочным | 130 | 6,4 | 6,1 | 6,3 | 228,6 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 22 | 130 | 88 | 2,9 |
| 270 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 61 | 0 | 2,2 | 0 | 0,52 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **21,25** | **17,62** | **54,73** | **597,5** | **0,24** | **2,7** | **0,19** | **1,55** | **127,8** | **321,7** | **113,45** | **5,75** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом раст | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 61,5 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 43 | Свекольник | 250 | 1,9 | 6,3 | 10,0 | 104,1 | 0,2 | 8,68 | 0,04 | 0,22 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,93 |
| 193 | Плов из отварн. мяса | 250 | 39,5 | 47,53 | 45,1 | 475,3 | 0,04 | 1,5 | 0,01 | 6,4 | 39 | 158 | 36,9 | 1,5 |
| 503 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **52,09** | **55,16** | **134,97** | **1075** | **0,44** | **15,18** | **0,05** | **8,15** | **116,1** | **387,75** | **115,1** | **6,34** |
|  | Молоко пакетированное 3,2% | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 242 | 0,04 | 12 | 0,2 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  |  |  | **78,94** | **79,18** | **197,9** | **1914,5** | **0,72** | **29,88** | **0,44** | **9,7** | **485,9** | **891,45** | **256,55** | **12,29** |

**Сезон зимнее-весенний**

**1 неделя 6 день суббота (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 100 | Сыр твердый | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 0,05 | 0,1 | 180 | 118 | 10 | 0,18 |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 5,1 | 6,6 | 32,4 | 229,4 | 0,16 | 1,56 | 0,2 | 0,46 | 166 | 223,8 | 50,4 | 1,68 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **16,34** | **16,1** | **76,7** | **538,4** | **0,28** | **3,4** | **0,28** | **1,06** | **519** | **524,2** | **106,4** | **3,66** |

**Сезон зимнее-весенний**

**2 неделя 7 день понедельник (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,05 | 0,05 |
| 102 | Сосиска отварная | 100 | 66 | 10,4 | 0,8 | 224 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 25 | 139 | 15 | 1,8 |
| 227 | Макароны отварные со сл. маслом | 150 | 11,6 | 18,0 | 3,04 | 221 | 0,06 | 0,01 | 0 | 0,8 | 5,7 | 35,7 | 8,1 | 0,8 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 5 | 5,02 | 32,7 | 195,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **86,55** | **44,62** | **61,29** | **857,2** | **0,19** | **1,71** | **0,03** | **1,4** | **203,7** | **357,2** | **69,15** | **4,45** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 110 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |
| 56 | Лапша по-домаш. | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,9 | 109,38 | 20,7 | 0 | 20,7 | 0,95 | 0,05 | 80,1 | 30,4 | 1,9 |
| 212 | Птица отварная с сл. маслом | 100 | 26,0 | 26,0 | 1,3 | 346,7 | 0,02 | 1,91 | 0,02 | 0,41 | 28,3 | 75 | 13,3 | 0,83 |
| 184 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 3,6 | 9,1 | 28,6 | 218 | 0,16 | 6,4 | 0,05 | 0 | 0,23 | 105 | 33 | 1,2 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **42,68** | **51,32** | **122,97** | **1137,68** | **21,09** | **27,22** | **21,27** | **7,39** | **133,68** | **451,1** | **137,4** | **9,24** |
|  | **Итого за день** | | **129,23** | **95,94** | **184,26** | **1994,88** | **21,28** | **28,93** | **21,30** | **8,79** | **337,38** | **808,3** | **206,55** | **13,69** |

**Сезон зимнее-весенний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Икра свекольная | 60 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119 | 0,01 | 3,9 | 0 | 2,05 | 23,4 | 33,6 | 10,8 | 3,9 |
| 172 | Рыба тушенная с овощами | 140 | 14,5 | 8,0 | 7,5 | 160,3 | 0,08 | 4,62 | 0,01 | 4,2 | 35 | 203 | 38,99 | 0,8 |
| 297 | Каша гречневая с маслом сливочным | 130 | 6,4 | 6,1 | 6,3 | 182 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 22 | 130 | 88 | 2,9 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 13,6 | 61 | 0 | 2,2 | 0 | 0,52 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **27,2** | **21,30** | **63,7** | **639,8** | **0,29** | **13,28** | **0,06** | **5,46** | **108,95** | **349,06** | **85,38** | **3,3** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом раст | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 61,5 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 144 | Суп гороховый | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 108,0 | 0,2 | 8,68 | 0,04 | 0,22 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,93 |
| 380 | Котлета из говядины | 100 | 10,6 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,07 | 9,7 | 0,07 | 0,6 | 37 | 169 | 30 | 2,5 |
| 227 | Макароны отварные | 180 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 253,8 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 22 | 130 | 88,2 | 2,9 |
| 503 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **34,34** | **24,85** | **127,56** | **966,65** | **0,61** | **23,38** | **0,11** | **2,35** | **136,1** | **528,75** | **196,4** | **102,4** |
|  | **Итого за день** | | **61,54** | **46,15** | **191,26** | **1606,45** | **0,9** | **36,66** | **0,17** | **7,81** | **245,05** | **877,81** | **281,78** | **105,7** |

**2 неделя 8 день вторник (11-17 лет)**

**Сезон зимнее-весенний**

**2 неделя 9 день среда (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Сыр твердый | 20 | 5,12 | 5,2 | 0 | 72,8 | 0,08 | 0,16 | 46 | 0,1 | 180 | 118 | 10 | 0,16 |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 7,24 | 7,21 | 40,7 | 256,8 | 0,06 | 1,54 | 0,05 | 0,18 | 143,4 | 151,8 | 31,6 | 0,44 |
| 270 | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0,06 | 1,7 | 0,03 | 0 | 163 | 150 | 39 | 1,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 2,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **18,96** | **16,01** | **63,0** | **565,8** | **0,25** | **3,4** | **46,08** | **0,78** | **496,4** | **452,2** | **87,6** | **2,4** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра морковная | 100 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128 | 0 | 12,8 | 0,2 | 0,6 | 99,6 | 62,6 | 12,4 | 605 |
| 128 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,8 | 2,8 | 17 | 105 | 0,08 | 9 | 0 | 2,4 | 32 | 200 | 30 | 1 |
| 187 | Кнели из говяд. | 100 | 12,6 | 15,1 | 4,6 | 204,9 | 0,09 | 0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,82 | 7,27 | 27,94 | 192,5 | 0,16 | 6,46 | 0,05 | 0,24 | 47,95 | 105,66 | 33,39 | 1,2 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0,16 | 27,87 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22,2 | 15,4 | 6 | 1,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **29,95** | **34,16** | **137,98** | **1033** | **0,51** | **28,26** | **0,29** | **5,27** | **274,85** | **708,66** | **146,49** | **614,41** |
|  | Молоко пакетированное 3,2 % | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 242 | 0,04 | 12 | 0,2 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого за день** | | **54,51** | **56,57** | **209,18** | **1840,8** | **0,8** | **43,66** | **46,57** | **6,05** | **1013,25** | **1342,86** | **262,09** | **617,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0,02 | 0,05 | 0 | 3,1 | 0,05 | 37 | 15 | 0,7 |
| 493 | Грудка куриная запеченная в с/соусе | 100 | 13,6 | 13,4 | 2,12 | 230,5 | 0,12 | 1,32 | 0,01 | 0,22 | 12,96 | 133,9 | 15,08 | 1,2 |
| 221 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 150 | 6,1 | 3,55 | 24,58 | 154,52 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 22 | 130 | 88,2 | 2,9 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **24,84** | **22,65** | **69,9** | **633,92** | **0,33** | **1,37** | **0,01** | **3,82** | **57,01** | **341,3** | **131,28** | **6,1** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 110 | 0,02 | 18,9 | 0 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |
| 132 | Суп рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 5,25 | 16,25 | 121,3 | 0,09 | 7,7 | 0 | 2,35 | 63 | 63 | 26,25 | 0,92 |
| 180 | Гуляш из говядины | 100 | 18 | 20,1 | 5,95 | 275,8 | 0,17 | 0,19 | 0 | 0 | 37,8 | 0 | 0 | 2,8 |
| 184 | Картофель отвар со слив маслом | 180 | 3,6 | 9,1 | 28,6 | 218 | 0,16 | 6,4 | 0,05 | 0 | 0,23 | 105 | 33 | 1,2 |
| 639 | Компот из с/сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  |  | **Итого** | **37,26** | **45,78** | **129,97** | **1079,7** | **0,47** | **26,8** | **0,5** | **8,38** | **205,9** | **254,0** | **86,95** | **9,03** |
|  | **Итого за день** | | **62,10** | **68,43** | **199,87** | **1713,62** | **0,8** | **28,17** | **0,51** | **12,2** | **262,91** | **595,3** | **218,23** | **15,13** |

**Сезон зимнее-весенний 2 неделя 10 день четверг (11-17 лет)**

**Сезон зимнее-весенний**

**2 неделя 11 день пятница (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| *Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | Икра морковная | 60 | 5,12 | 5,2 | 0 | 72,8 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,05 | 0,05 |
| 381 | Шницель из говядины | 100 | 29,22 | 12,11 | 29,1 | 342,23 | 0,09 | 0,8 | 0,26 | 0,93 | 396 | 462 | 50,6 | 1,33 |
| 227 | Макароны отварные со сл. маслом | 150 | 1,8 | 2,7 | 8,19 | 61,75 | 0,01 | 0,06 | 0,15 | 0,55 | 62,3 | 10 | 20 | 0,11 |
| 493 | Чай с лимоном | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 685 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 2,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **42,74** | **23,61** | **59,59** | **718,03** | **0,15** | **0,86** | **0,41** | **2,08** | **480,3** | **512,5** | **83,65** | **2,79** |
| *Обед* | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Огурец соленый с маслом раст | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 61,5 | 0,02 | 5 | 0 | 0 | 23 | 24 | 14 | 0,6 |
| 133 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 2,5 | 10,5 | 120 | 0 | 22,75 | 0,95 | 0 | 36 | 27,3 | 12,3 | 5 |
| 161 | Котлета рыбная с соусом | 100 | 9,9 | 6,7 | 6,4 | 130,9 | 0,03 | 4,2 | 1,4 | 0,3 | 31 | 132 | 35,4 | 64 |
| 534 | Капуста тушеная | 180 | 3,7 | 8 | 10,8 | 144 | 1,5 | 64,8 | 1,1 | 3,9 | 9,1 | 9,9 | 6,8 | 12,6 |
| 503 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,3 | 0,05 | 0 | 0 | 0,61 | 11 | 35,8 | 7,7 | 0,61 |
| 109 | Хлеб ржаной | 66 | 4,35 | 0,79 | 22,11 | 115,3 | 0,13 | 0 | 0 | 0,92 | 23,1 | 104,2 | 31 | 2,6 |
|  | **Итого** |  | **27,19** | **18,53** | **107,59** | **823** | **1,73** | **96,75** | **3,45** | **5,73** | **134,2** | **333,2** | **107,2** | **85,51** |
|  | Молоко пакетированное 3,2 % | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 242 | 0,04 | 12 | 0,2 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого за день** |  | **75,53** | **48,54** | **175,38** | **1777,98** | **1,92** | **109,61** | **4,06** | **7,81** | **856,5** | **845,7** | **190,85** | **88,3** |

**Сезон зимнее-весенний**

**2 неделя 12 день суббота (11-17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепту-ры | Наименование блюда | Выход блюда (в гр) | Пищевые вещества (в гр) | | | Энергетичес-кая ценность (ккал) | Витамины (в мг) | | | | Минеральные вещества (в мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 101 | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,02 | 0,05 | 0 | 3,1 | 0,05 | 37 | 15 | 0,7 |
| 132 | Омлет натуральный | 150 | 10,2 | 12,5 | 5,0 | 221,0 | 0,05 | 0,5 | 0,19 | 0,43 | 79,8 | 151,2 | 12,4 | 1,5 |
| 270 | Какао на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 19,7 | 118,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,50 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 32,4 | 7 | 0,5 |
|  |  | **Итого** | **18,7** | **25,0** | **57,0** | **576,2** | **0,1** | **0,36** | **0,13** | **2,69** | **75,23** | **163,4** | **30,33** | **2,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| Б | Ж | У | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 день | 62,16 | 59,13 | 203,39 | 1620,4 | 0,858 | 39,6 | 46,31 | 8,21 | 655,8 | 1063,95 | 249,6 | 12,38 |
| 2 день | 67,68 | 64,4 | 232,49 | 1663,92 | 30,01 | 27,85 | 0,09 | 42,27 | 253,03 | 918,59 | 246,43 | 13,62 |
| 3 день | 77,93 | 81,98 | 212,21 | 1917,88 | 0,578 | 30,93 | 47,158 | 11,39 | 1202,87 | 1227,7 | 269,6 | 17,01 |
| 4 день | 58,56 | 73,11 | 238,09 | 1659,88 | 0,45 | 72,37 | 1,19 | 12,34 | 361,7 | 537,4 | 158,8 | 619,44 |
| 5 день | 78,94 | 79,18 | 197,9 | 1914,5 | 0,72 | 29,88 | 0,44 | 9,7 | 485,9 | 891,45 | 256,55 | 12,29 |
| 6 день | 16,34 | 16,1 | 76,7 | 538,4 | 0,28 | 3,4 | 0,28 | 1,06 | 519 | 524,2 | 106,4 | 3,66 |
| 7 день | 129,23 | 95,94 | 184,26 | 1994,88 | 21,28 | 28,93 | 21,30 | 8,79 | 337,38 | 808,3 | 206,55 | 13,69 |
| 8 день | 61,54 | 46,15 | 191,26 | 1606,45 | 0,9 | 36,66 | 0,17 | 7,81 | 245,05 | 877,81 | 281,78 | 105,7 |
| 9 день | 55,41 | 56,57 | 209,18 | 1840,8 | 0,8 | 43,66 | 46,57 | 6,05 | 1013,25 | 1324,86 | 262,09 | 617,01 |
| 10 день | 62,10 | 68,43 | 199,87 | 1713,62 | 0,8 | 28,17 | 0,51 | 12,2 | 262,91 | 595,3 | 218,23 | 15,13 |
| 11 день | 75,53 | 48,54 | 175,38 | 1777,98 | 1,92 | 109,61 | 4,06 | 7,81 | 856,5 | 845,7 | 190,85 | 88,3 |
| 12 день | 18,7 | 25,0 | 67,0 | 576,2 | 0,1 | 0,36 | 0,13 | 2,69 | 75,23 | 163,4 | 30,33 | 2,74 |
| Итого | **763,22** | **714,53** | **2177,73** | **18824,91** | **58,696** | **451,42** | **168,21** | **130,32** | **6268,62** | **9778,66** | **2477,21** | **1520,97** |
| Средняя | **63,60** | **59,54** | **181,48** | **1568,74** | **4,89** | **37,62** | **14,02** | **10,86** | **522,39** | **814,89** | **206,43** | **126,75** |

**Сводная таблица пищевой ценности**

Возрастная категория с 11 до 17 лет

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских садов и детских оздоровительных учреждений. Издание 5-е, 2008 г , ( под редакцией доц. Л.С .Коровка, проф. академии РАЕН А.Я. Перевалов),кафедра питания и гигиена детей и подростков ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А. Вагнера. Техник- технолог общественного питания Л.А. Наумова (Уральский региональный центр питания)