



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БАЗЕ МОУ ГИМНАЗИИ №1 НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (10-11 ЛЕТ)															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день															
Завтрак															
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3	
2	Суп молочный с крупой (крупа рисовая)	180	2,67	3,22	5,53	64,08	№121 2017	0,032	0,59	23,76	12,73	114,8	81,85	0,11	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73	
	ИТОГО завтрак:	522	16,81	17,41	81,04	551,40		0,136	3,63	135,36	51,19	412,46	307,47	1,94	
Обед															
1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64	
2	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1	
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22	
	ИТОГО обед:	740	26,42	24,12	97,83	725,48		0,456	31,86	46,2	99,64	212,7	272,01	7,79	
Подник															
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8	
2	Печенье	50	4,25	5,56	34,85	138,17		0,05	0	32,5	7,5	20,5	43,5	0,5	
	ИТОГО подник	250	5,25	5,56	55,05	222,97		0,07	4	32,5	15,5	34,5	57,5	3,3	
	ИТОГО понедельник:	1512	48,48	47,09	233,92	1499,85		0,662	39,49	214,06	166,33	659,66	636,98	13,03	
2 неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день															
Завтрак															
1	Сыр Российский(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3	
2	Суп молочный с крупой (крупа рисовая)	180	2,67	3,22	5,53	64,08	№121 2017	0,032	0,59	23,76	12,73	114,8	81,85	0,11	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
5	Пряники	60	3,89	4,92	40,99	223,80		0,054	0	33,6	12,36	10,26	36,42	0,73	
	ИТОГО завтрак:	522	16,81	17,41	81,04	551,40		0,136	3,63	135,36	51,19	412,46	307,47	1,94	
Обед															
1	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,20	118,60	№ 102 2017 г.	0,18	4,66	0	28,5	34,1	70,5	1,64	
2	Бефстроганов	90/50	15	14,4	14,00	245,70	№245 2017	0,17	0,77	46,2	19,07	51,4	68,7	3,1	
3	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,14	112,65	№321 2017 г.	0,04	25,7	0	31	83,2	60,21	1,2	
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7	
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93	
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	3,3	4,6	17,4	0,22	
	ИТОГО обед:	740	26,42	24,12	97,83	725,48		0,456	31,86	46,2	99,64	212,7	272,01	7,79	
Подник															
1	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8	
2	Печенье	50	4,25	5,56	34,85	138,17		0,05	0	32,5	7,5	20,5	43,5	0,5	
	ИТОГО подник	250	5,25	5,56	55,05	222,97		0,07	4	32,5	15,5	34,5	57,5	3,3	
	ИТОГО понедельник:	1512	48,48	47,09	233,92	1499,85		0,662	39,49	214,06	166,33	659,66	636,98	13,03	

Минеральные вещества

Витамины

Энергетическая ценность

Пищевые вещества

Минеральные вещества

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность,	№ рецептуры	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг
ВТОРНИК 2-й день														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	12,55	22,3	2,37	260,60	№210 2017	0,09	0,23	292,07	14,52	92,74	203,2	2,37
2	Свекла тушенная в сметанном соусе сметанном №330	100	1,79	6,6	9,33	102,40	№330 №140 2017г.	0,024	1,25	16,8	18,12	40,88	46,88	1,33
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	62,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Мармелад	30	0,03	0	23,82	96,30		0,06	1,8	0	0,6	1,2	0,3	0,1
	ИТОГО завтрак:	520	17,6	29,32	69,84	614,82		0,214	3,31	308,87	47,84	155,12	287,98	4,52
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,78	43,68	0,98
2	Нельмени мясные отварные(полуфабрикат) промышленного производства замороженные(весовые) с маслом сливочным	240/5	25,22	14,84	43,08	407,54	№392 2017 г	0,2	0,47	49,8	44,4	29,18	153,17	1,16
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	68,97		0,04	0	0	10	9,2	42,4	1,24
4	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
5	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,022	4	0	8	14	14	2,8
	ИТОГО обед:	705	31,48	19,42	101,45	691,07		0,322	13,01	49,8	89,9	96,76	270,65	6,4
Ужин														
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	26,35	190,80	№424 2017г.	0,07	0	2,4	16,44	11,88	42	0,78
	Итого полдник	260	10,17	12,51	34,35	290,80		0,15	1,4	42,4	44,44	251,88	222	0,98
	ИТОГО вторник:	1485	59,25	61,25	205,64	1596,69		0,686	17,72	401,07	182,18	503,76	780,63	11,9
СРЕДА 3-й день														
Завтрак														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	90/30	12,51	14,74	12,6	243,00	№294 2017г.	0,09	0,68	55,63	18,12	56	70,2	1,38
2	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,52	26,40	168,45	№309 17 г.	0,15	0	0	21,1	4,86	37,2	1,1

3	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,60	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,3	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
	ИТОГО завтрак:	500	24,46	23,06	71,09	600,19		0,33	2,27	80,03	70,42	219,96	258,1	3,29
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,06	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,12	9,69	68,60	№101 2017	0,072	6,6	0	18,22	21,36	44,78	0,7
3	Тефтел мясные (говядина) с соусом сметанно- томатным №331	90/30	8,14	9,04	10,30	154,90	№279 2017 г.	0,055	0,45	36	18	25,8	90,7	0,74
4	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	№310 2017	0,15	21	0	29,3	19,5	79,7	1,17
5	Кисель из сока плодового с сахаром	180	0,28	0	35,46	144,00	№359 2017	0,01	0,18	0	6,53	20,21	13,88	0,17
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	730	16,36	16,04	102,94	628,58		0,397	29,28	36	83,12	105,27	285,46	4,11
Полдник														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье в ассортименте	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72
	Итого полдник	265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1
	ИТОГО среда:	1495	44,24	42,9	225,05	1480,27		0,807	31,58	136,03	168,84	346,21	583,84	8,4
№	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины						
п/п			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
4-й день четверг														
Завтрак														
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сушеным	150/30	10,36	8,01	59,30	354,00	№188 2017 .	0,06	0,36	36	37,97	149,9	196,6	0,92
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,82	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
4	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2015г.	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	552	19,43	17,48	93,96	617,76		0,12	13,39	114	66,47	448,7	379,4	4
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017	0,006	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	№ 88 2017 г.	0,05	12,62	0	17,7	39,4	39,2	0,66
3	Птица отварная с соусом смет№330	90/30	17,3	15	2,94	213,00	№ 288 2017 г.	0,06	3,54	39,3	6,42	54,6	102,9	1,2
4	Каша рассыпчатая пшениная(гарнир)	150	6,6	5,7	37,88	229,50	№302 2017	0,02	4,54	0	24,12	47,38	48,74	1,36
5	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63

6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обел:		750	29,46	25,5	92,95	721,83	3,516	122,17	39,45	62,75	179,32	252,48	5,15

Полдник

1	Ряженка	200	5,8	5	8,40	102,00	№386 2017 г.	0,04	0,6	40	28	248	184	0,2
2	Круассан	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0
Итого полдник		260	7,42	7,05	30,20	303,00		0,09	0,6	44,17	32,68	257,04	210,72	0,2
ИТОГО четверг:		1562	56,31	50,03	217,11	1642,59		3,726	136,16	197,62	197,62	885,06	842,6	9,35

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16		

ПЯТНИЦА 5 -й день

Завтрак

2	Рыба тушеная в томате с овощами	90/40	12,68	6,44	4,94	136,50	№229 2017г.	0,065	4,85	7,57	63,09	50,77	210,9	1,11
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017 г.	0	0	40	0	2,4	3	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
7	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
ИТОГО завтрак:		645	23,65	22,21	67,79	564,27		0,285	23,84	67,57	120,44	230,47	436,1	2,95

Обел

1	Овощи натуральные соленные или свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№70 2017	0,06	1,47	0,15	4,2	5,1	9	0,15
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	№112 2017 г.	0,07	4,86	0	19,04	23,6	46,18	0,8
3	Печень по строгановски	90/40	17,2	14,6	4,60	240,50	№255 2017 г.	0,26	11	7516,6	22,7	43,2	311,1	6,5
4	Капша гречневая рассыпчатая	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	№171 2017 г.	0,21	0	40	140,52	26,39	210,35	4,73
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017 г.	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
ИТОГО обел:		765	32,23	27,02	114,06	859,83		0,666	18,06	7556,75	210,79	142,27	649,27	14,03

Полдник

1	Кефир	200	0,31	0	39,40	157,60	№386 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
2	Ватрушка	75	4,6	3,1	46,00	231,20	№410 2017 г.	0,08	0,08	18,8	18,1	16,3	44,6	1,13
Итого полдник		275	4,91	3,1	85,40	388,80		0,092	2,48	18,8	25,36	38,76	63,1	1,32
ИТОГО пятница:		1685	60,79	52,33	267,25	1812,90		1,043	44,38	7643,12	25,36	411,5	1148,5	18,3

ИТОГО ПО МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг
Итого за	269,1	253,6	1 149,0	6,92	269,33	8 591,90	740,33	2 806,19	3 992,52	60,98
Среднее	53,4	51,0	226,7	1,38	53,87	1 723,86	148,07	561,24	798,50	12,20

5

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный

Составила технолог

Ярцева Л.И.

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Понедельник														
6-й день Завтрак														
1	Вареники с творогом из полуфабриката промышленного производства	150/5	16,6	10,4	30,53	№395 2017	227,05	1,01	0,09	44,66	26,7	61,2	107	0,53
2	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	№14 2017 г.	66,00	0	0	40	0	2,4	3	0,02
3	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	№376 2017г.	60,00	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,14	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	№338 2017 г.	47,00	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2
	ИТОГО завтрак:	510	19,52	18,37	69,95		470,19	1,04	0,12	84,66	38	81,6	138,9	1,16
Обед														
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	№70 2017	3,00	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп из овощей	200	1,27	4	7,30	№99 2017 г.	76,20	0,058	8,3	0	16,6	27,9	39,42	0,62
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	90/5	12,37	17,15	7,00	№297 2017 г.	231,45	0,03	1,83	52,16	13,23	46	78,38	0,95
4	Рис приушенный	150	3,64	4,3	36,70	№305 2017 г.	199,95	0,024	0,0	0,0	19,0	2,4	60,6	0,5
5	Сок фруктовый с мякотью(нектар)	200	1	0	20,20	№389 2017	84,80	0,02	4,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82		68,97	0,035	0,0	0,0	7,5	6,9	31,8	0,9
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		46,76	0,02	0,0	0,0	6,6	4,6	17,4	0,2
	ИТОГО обед:	725	21,78	26,01	96,19		711,13	0,193	15,18	52,16	75,13	108,7	248,8	6,21
Полдник														
1	Ряженка	200	5,8	5,0	8,40	№386 2017г.	102,00	0,04	0,6	40,0	28,0	248,0	184,0	0,2
2	Печенье	50	4,17	2,0	38,50		189,00	0,06	0	40,1	11,0	14,5	53,75	0,92
	Итого полдник	250	9,97	7,0	46,90		291,00	0,1	4	80,1	39,0	262,5	237,75	1,12
	ИТОГО понедельник:	1485	51,27	51,38	213,04		1472,32	1,333	19,3	184,42	152,13	452,8	625,45	8,49
Вторник														
7-й день Завтрак														
1	Котлета осбая с соусом сметанно-томатным №331	90/30	11,84	15,75	12,45	№269 2017 г.	240,00	0,14	0,015	18,15	26,33	19,76	138,06	2,03
2	Каша пшеничная рассыпчатая	150/10	6,84	8,01	39,23	№171 2017 г.	267,00	0,18	0	40	50,19	28,45	140,01	1,65
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	№382 2017г	106,74	0,05	1,43	21,96	19,2	137	112,1	0,43

4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
ИТОГО завтрак:		500	25,51	27,35	86,82	707,26		0,41	1,445	80,11	108,92	194,41	424,97	4,55	
Обед															
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18	
2	Рассолник ленинградский	200	1,6	4,07	9,60	85,80	№96 2017 г.	0,074	6,7	0	19,34	23,32	45,38	0,74	
3	Рыба припущенная с маслом	90/5	14	6,7	0,75	119,45	№227 2017 г.	0,065	0,69	40,1	37,5	12,6	160,1	0,74	
4	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,30	202,90	№143 2017 г.	0,086	17,9	65,7	23,2	53,1	64,3	0,86	
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017 г.	0,012	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93	
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	
ИТОГО обед:		725	21,91	27,03	87,04	686,88		0,293	28,74	105,8	105,6	129,88	344,68	3,86	
Полдник															
1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2	
2	Крепдель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222,00	№ 415 2017 .	2,7	0	10,8	14,64	11,64	45	0,77	
Итого полдник		260	10,05	12,88	41,44	322,00		2,78	1,4	50,8	42,64	251,64	225	0,97	
ИТОГО вторник:		1510	57,47	67,26	215,30	1716,14		3,483	31,585	236,71	257,16	575,93	994,65	9,38	
8-й день. Завтрак															
СРЕДА															
№ п.п.	Наименование блюда	Вес б.пола	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
1	2	3	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг		С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	Канна вязкая молочная пшеничная	180/5	5,13	4,78	33,87	199,05	№173 2017	0,14	0	47,32	32,14	115,45	135,35	0,73	
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,4	14,36	90,54	№379 2017 г.	0,04	0,9	18,0	12,6	113,22	81,0	0,12	
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	16,2	6,4	40,5	1,2	
4	Сыр Российский (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3	
5	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017 г.	0,03	10	0	9	16	5,5	2,2	
ИТОГО завтрак:		535	18,49	16,83	77,35	538,11		0,32	11,11	143,32	80,44	515,07	412,35	4,55	
Обед															
1	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18	
2	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,17	9,69	68,60	№101 2017 г.	0,072	6,6	0	18,2	21,4	44,8	0,7	
3	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/5	15,06	14,45	14,05	247,00	№294 2017	0,17	0,77	45,97	18,97	51,08	68,4	3,09	
4	Макароны отварные с маслом	150/5	5,64	5,98	31,47	202,24	№203 2017 г.	0,06	0	29,52	8,37	12,5	38,77	0,84	
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,7	0,72	0	17,5	32,5	23,4	0,7	
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93	
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22	

ИТОГО обед:		730	26,46	23,25	112,20	807,08	1,063	9,14	75,49	81,34	135,88	231,77	6,66	
Полдник														
1	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
2	Печенье	50	3,35	3,78	36,02	191,50		0,08	0	20	13,9	9,88	37,48	0,72
	Итого полдник	265	3,42	3,8	51,02	251,50		0,08	0,03	20	15,3	20,98	40,28	1
	ИТОГО среда:	1530	48,37	43,88	240,57	1596,69		1,463	20,28	238,81	177,08	671,93	684,4	12,21
ЧЕТВЕРГ														
9-й день Завтрак														
1	Фрикадельки в сметанно -томатном соусе №331	90/30	9,71	12,81	12,13	205,70	№ 165 2017 г.	0,04	0,31	18,64	16,22	27,94	90,9	6,04
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,40	137,25	№312 2017г.	0,14	18,16	0	27,75	37	86,6	1
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017 г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Йогурт	100	4,6	3,3	8,00	71,00		0,04	0,8	20,0	15,0	120	98	0,1
	ИТОГО завтрак:	632	16,06	18,03	67,05	498,47		0,28	21,3	18,64	59,57	88,34	216,7	7,84
Обед														
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	№82 2017	0,04	8,54	0	20,9	39,8	43,68	0,98
3	Птица тушенная в соусе соевыми	90/150	20,89	18,46	20,69	332,80	№292 2017 г.	0,19	13,32	48,17	57,6	90,62	176,19	4,39
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
6	Напиток из груши дикий	200	0,68	0,28	20,76	88,20	№388 2017	3,33	100	0	3,44	21,34	3,44	0,63
	ИТОГО обед:	700	27,74	23,59	100,27	731,31		6,95	221,86	48,17	98	186,9	284,65	7,89
4														
1	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	107,00	№385 2017 г.	0,08	2,6	40	28	240	180	0,2
2	Пираник	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,04	0,004	28	10,3	8,56	30,34	0,62
	Итого полдник	250	9,04	9,1	43,76	293,50		0,12	2,604	68	38,3	248,56	210,34	0,82
	ИТОГО четверг:	1582	52,84	50,72	211,08	1523,28		7,35	245,764	134,81	195,87	523,8	711,69	16,55
ПЯТНИЦА														
10-й день Завтрак														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая		№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	и-щеская		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

1	Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем	180/5	7,4	9,25	59,2	349,65	№395 2017 г.	1,21	0	53,3	31,87	73,04	127,68	0,63
2	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017г.	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,1	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,007	0,14	52	7	176	100	0,2
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47,00	№338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	560	15,67	15,97	103,32	409,65		1,21	0,03	53,3	33,27	84,14	130,48	0,91

Обед

1	Овощи натуральные соленные или свежие (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,00	№70 2017	0,006	1,05	0	4,2	6,9	7,2	0,18
2	Суп с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	№ 108 2017 г.	0,08	4,6	0	20,28	26,72	57,78	0,94
3	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанно- томатным	90/30	11,17	15,7	11,10	258,70	№274 2017 г.	0,052	1,53	29,5	18,7	37,27	123,8	8,22
4	Рис отварной	150	3,54	7,29	36,83	226,88	№ 171 2017 г.	0,028	0	37,5	26,15	15,98	77,23	0,55
5	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80	№389 2017г.	0,02	4	0	8	14	14	2,8
6	Хлеб ржаной	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	750	22,06	27,19	108,15	804,51		0,241	11,18	67	91,43	112,37	329,21	13,84

Полдник

1	Кефир	200	5,8	5	8,00	100,00	№386 2017 г.	0,08	1,4	40	28	240	180	0,2
2	Круассан	60	1,38	12,24	21,80	201,00		0,05	0	4,17	4,68	9,04	26,72	0
	Итого полдник	260	7,18	17,24	29,80	301,00		0,13	1,4	0	32,68	249,04	14	0,2
	ИТОГО пятница:	1570	44,91	60,4	241,27	1515,16		1,581	12,61	120,3	157,38	445,55	473,69	14,95

ИТОГО ПО МЕНЮ за 2 неделю

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за Среднее	254,9	273,6	1121,3	7823,6	15,21	329,54	915,05	939,62	2670,01	3489,88	61,58
	51,0	54,7	224,3	1564,7	1,48	65,91	183,01	187,92	534,00	697,98	14,37

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В...Шалтумаев Т.Ш...Харченко В.Ю.,Полешук Е.А.,Писаренко О.Н.,Гинаева А.В.(ГОУ ВПО ПГУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.