

Согласовано: *39*
Директор школы № *39*
Мещ
Документов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Общеобразовательная школа № 39» г. Хабаровск

Утверждено:
И.И. Хвостова Т.В.
И.И. Хвостова
Муниципальное бюджетное предприятие «Хлебозавод № 1» г. Хабаровск
ИНН 270700013

Основное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть. Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День завтрак	337	Понедельник	45 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64
	15	Яйцо вареное	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
	175	Сыр порциями	250/5 (255)	8,52	8,42	45,32	347,59	0,22	15,4 6	213	0,6	112,8	102,47	16,64	2,19
	693	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0
	п/п	Какао с молоком	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Хлеб пшеничный йодированный	565	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
		Итого													
обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С 1 марта	67	Винегрет овощной	100	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250 (255)	3,0	4,68	13,78	127,3	0,07	4,0	-	0,8	165,0	97,5	10,3	0,9
	251	Поджарка из свинины	50/50(100)	12,82	10,84	9,68	170,75	0,12	12,7	315	0,33	60,08	149,64	43,6	1,68
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,27	9,93	39,7	276,27	0,08	-	-	0,06	80,14	43,4	9,5	0,84
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	941	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Кефир	200	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	410	Ватрушка с творогом	100	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8
	п/п	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

№ п/п	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выходг	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
День 4	Четверг													
завтрак	Комдитерское /мучное изделие	50	3,2	9,86	0,98	106,0	0,03	1,43	40	0,1	147,47	112,87	18,2	0,07
	Сыр порциями	20	4,64	5,89	-	69,75	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12
	Каша жидкая молочная манная (или пшенная, или геркулесовая) с маслом сливочным	250/5 (255)	11,66	3,49	48,37	292,8	0,25	15,6 9	185	1,64	91,98	94,45	18,92	2,46
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	Хлеб пшеничный йодированный	65	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	56,55	21,45	0,72
	итого	590	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
с 1 ноября	Салат «Степной» с зеленым горошком	100	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	4,85	3,2	11,7	136,8	0,07	10,7 4	-	0,2	127,64	94,88	28,92	2,2
	Котлета домашняя	100	10,3	10,5	4,9	159,8	0,12	4,16	315	0,35	113,8	75,3	22,55	0,31
	Макаронные изделия отварные	180	7,48	7,37	36,97	187,62	0,15	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73
	Соус томатный с овощами	50	1,3	4,38	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2
	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	1006	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2
	Пирожки печеные с капустой	100	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50,0	1,0	46	43,5	21,5	1,6
	Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

№ п/п	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 12-18л	В-1 МГ	С МГ	А рети. экв./сут	Д МКГ	Са МГ	Р МГ	Mg МГ	Fe МГ
День5	Пятница													
завтрак	Птица запеченная (голень куриная)	100	10,73	10,4	17,61	180,3	0,11	15,8	148	1,21	70,42	25,72	0,46	0,33
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5 (185)	5,67	6,15	30,89	247,65	0,15	-	77	0,64	55,96	91,73	23,16	2,25
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2
	Хлеб пшеничный йодированный	65	2,93	3,74	31,4	151,45	0,06	-	-	0,65	14,95	50,55	21,45	0,72
	итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	Салат из свежей капусты со свеклой	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
с1ноября	Салат из квашеной капусты	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6
	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	7,71	4,2	11,7	107,6	0,12	10,7	-	0,2	136,42	103,78	28,92	2,2
	Жаркое по-домашнему	50/200 (250)	16,08	18,38	49,24	466,02	0,24	2,96	315	0,46	230,17	189,16	25,28	0,69
	Напиток из плодов шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,53
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
	Итого	916	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	Пирожки печеные с яблоком	100	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34	108	11	0,8
	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2
	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8
	Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
	Всего		63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

№ ТК	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть,Ккал 12-18л	В-1 МГ	С МГ	А рет. экв/сут	Д МКГ	Са МГ	Р МГ	Mg МГ	Fe МГ
День 6	Суббота													
Завтрак	395	Вареники с творогом (промышленного производства) с маслом сливочным	200/10 (210)	20,23	20,28	57,63	479,8	13,8 3	225	1,78	261,2	232,07	41,07	2,13
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	45	Салат из белокачанной капусты	100	1,02	3,2	4,42	73,4	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	100	1,02	3,2	4,42	73,4	7,2	-	1,16	20,4	25,6	1,1	0,4
	382	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	10/250 (260)	3,03	6,98	13,71	102,8	5,09	-	0,77	167,3	105,4	7,7	0,3
	147	Рыба, запеченная с яйцом	100	8,14	6,6	7,45	154,26	11,4 1	315	0,2	56,21	84,4	25,24	0,27
	352	Картофель запеченный по-деревенски	180	12,81	11,75	37,11	272,86	-	-	0,02	110,87	55,74	32,16	2,69
	п/п	Кисель из свежемороженой ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	-	0,2	40,84	46,0	8,3	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
		Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73
		Итого	946	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	-	-	70	1,0	10	0,2
	406	Пирожки печеные с печенью	100	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	90,0	0,8	34,0	108,0	11,0	0,8
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	-	0,2	16,0	11	9	0,8
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

день	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рети. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 7		Понедельник														
Завтрак	337	Яйцо вареное	45 (1шт)	5,08	4,6	0,28	63,0	0,05	0,6	12,0	1,14	10,4	28,93	11,6	0,64	
	15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	-	52,31	0,01	0,11	-	0,11	32,0	14,0	4,7	0,12	
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	250/5 (255)	8,97	9,0	50,15	370,89	0,23	15,4	213,0	0,73	115,1	111,17	19,94	2,3	
	693	Какао с молоком	200	3,17	2,68	26,0	100,6	0,02	1,33	-	-	133,3	111,1	25,56	1,0	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		итого	555	22,5	23,0	95,75	680,0/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
обед	29	Салат из свежих овощей	100	0,9	6,35	5,26	80,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	13,0	0,4	
С 1 ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	0,9	6,35	5,26	80,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	13,0	0,4	
	110	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	5/250 /5 (260)	5,49	4,99	13,16	116,04	0,09	7,75	-	0,17	93,46	77,18	10,4	0,5	
	498	Котлета из птицы	100	9,49	4,73	8,67	193,8	0,1	7,25	315	1,42	132,19	103,73	27,4	1,88	
	508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,93	8,2	35,79	197,18	0,08	-	-	0,06	80,14	93,4	9,5	0,84	
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	4,38	4,7	60,3	0,01	0,6	-	0,02	0,4	16,2	4,2	0,2	
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	996	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	п/п	Молоко (заводская упаковка)	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2	
	410	Ватрушка с творогом	100	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8	
		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть, Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рет. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 8		Вторник														
Завтрак	462	Ежики из говядины тушеные в соусе	60/50 (110)	12,42	10,52	13,03	215,32	0,14	15,3	225	1,36	145,09	128,24	30,5	2,14	
	516	Макаронные изделия отварные	180	7,48	9,29	40,96	274,53	0,16	-	-	0,62	126,98	100,76	14,13	0,73	
	686	Чай с сахаром с лимоном	200/5 (205)	0,13	0,02	15,2	62	-	2,2	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	55	2,47	3,17	26,56	128,15	0,05	-	-	0,52	12,6	47,8	18,1	0,6	
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
обед	23	Салат из свежих помидор	100	0,9	6,06	6,08	71,0	0,03	8,4	-	0,68	18,26	24,8	18,0	0,3	
С 1 ноября	17	Огурец соленый с зеленым горошком	50/50 (100)	0,9	6,06	6,08	71,0	0,03	8,4	-	0,68	18,26	24,8	18,0	0,3	
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250 (255)	3,0	4,68	13,78	127,3	0,07	4,0	-	0,8	95,0	97,5	10,3	0,9	
	374	Рыба, тушеная с овощами	100/25 (125)	8,99	10,43	16,04	198,65	0,05	8,05	315	0,52	130,74	26,93	22,77	0,76	
	520	Картофельное пюре	180	11,06	7,39	19,87	205,37	0,22	3,25	-	0,15	145,78	121,91	12,43	1,86	
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	130,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	11,0	0,2	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	966	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый питьевой (т/п)	300	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2	
	406	Пирожки печеные с капустой	100	3,2	4,2	30,3	154	0,08	5,6	50	1,0	46	64,5	21,5	1,6	
		Итого	400	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь,Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рег. экв/сут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 9		Среды														
завтрак	362	Пудинг из творога	200	14,1	15,51	29,01	357,86	0,28	4,38	205,4	1,5	265,83	223,18	39,25	1,7	
	п/п	Молоко сгущенное	40	3,0	0,08	12,72	102	-	9,45	19,6	0,22	1,12	2,49	-	0,21	
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,1	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	60	2,7	3,45	28,98	69,8	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	
	п/п	Мучные/кондитерские изделия	50	2,63	3,94	10,04	90,34	0,01	3,4	-	-	5,65	-	4,22	0,7	
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680,0/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3	
С 1 ноября	73	Икра кабачковая	100	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3	
	148	Суп картофельный с лапшой с птицей	10/250 (260)	8,06	5,08	19,83	107,6	0,19	9,04	-	0,17	122,27	58,75	18,08	2,3	
	443	Плов со свиной	50/200 (250)	16,1	17,22	41,93	466,32	0,17	3,36	315	1,5	246,22	230,66	40,92	0,8	
	705	Напиток из плодов шиповника	200	0,35	-	20,76	88,2	0,01	3,8	-	-	7,7	2,1	2,7	0,5	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,5	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,7	
		Итого	916	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	424	Булка с сыром	100	2,8	3,8	26,5	107	0,06	2,2	50	0,8	30	53,5	12,5	0,8	
	п/п	Кефир	250	5,8	5	8	118	0,06	1,4	40	-	74	55,5	8,5	0,2	
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	500	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выходг	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь, Ккал 12-18,л	В-1 МГ	С МГ	А рет. экв/с ут	Д МКГ	Са МГ	Р МГ	Mg МГ	Fe МГ	
День 10		Четверг														
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	200	5,8	5	24	116	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4	
	333	Макаронные изделия отварные с сыром	180 (160/20)	11,73	13,02	36,58	370,2	0,24	15,8	225	1,46	122,93	98,4	18,67	2,4	
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,4	
		итого	620	22,5	23,0	95,75	680,0 /25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
обед	45	Салат из свежей капусты с брусникой	100	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,0	-	1,64	20,4	25,6	11	0,4	
С1 марта	18	Салат из морской капусты	100	1,02	3,2	4,42	73,4	0,03	7,0	-	1,64	20,4	25,6	11	0,4	
	137	Суп каргофельный с рисом с мясными фрикадельками говядиной	10/250 (260)	4,25	4,9	5,9	117,9	0,03	5,4	-	0,1	105,75	48,43	19,49	0,5	
	269	Котлета «Особая»	100	10,3	10,5	4,9	159,8	0,19	3,3	315	0,48	137,32	132,0	20,6	0,3	
	330	Гороховое пюре	180	9,38	10,05	47,47	266,82	0,13	7,0	-	0,13	125,75	106,71	19,81	2,5	
	388	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,16	-	25,09	114,6	0,01	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,11	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,5	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,7	
		Итого	946	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
	406	Пирожки печеные с печенью	100	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3,0	90,0	0,8	34	108	11	0,8	
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18л выход,г	Белки, г 12-18 лет	жиры, г 12-18 лет	Углевод ы, г 12-18 лет	Энер. ценност ь, Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рег. экв/с ут	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 11		Пятница														
завтрак	493	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	50/50 (100)	12,03	9,94	19,2	219,9	0,2	17,23	225	1,56	122,9 2	108,61	29,47	0,98	
	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	7,25	9,01	27,74	237	0,08	-	-	0,29	146,9 8	108,36	10,7	1,62	
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,13	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,65	16,5	60,9	23,1	0,77	
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
Обед	24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6	
С 1 ноября	47	Салат из квашеной капусты	100	0,97	6,07	6,08	70,7	0,02	7,0	-	1,69	21,33	22,1	17,6	0,6	
	133	Суп картофельный с крупой гречневой с говядиной	5/250 (255)	7,91	5,19	22,5	120,5	0,11	8,54	-	0,17	125,4 4	60,17	12,55	2,28	
	438	Азу с говядиной	50/200 (250)	16,23	17,39	39,0	456,52	0,17	8,36	315	0,49	178,8 5	233,87	34,35	0,94	
	650	Напиток из сиропа (брусника)	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	911	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	410	Ватрушка с творогом	100	2,8	3,8	14,3	107	0,03	2,2	90	0,8	30	53,5	12,5	0,8	
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
		Фрукты в ассортименте	150	6,2	5,4	3,8	80,2	0,02	4,2	-	0,2	20,0	65,5	7,5	0,8	
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18лет Выходг	Белки, г 12-18 лет	жиры , г 12-18 лет	Углево ды, г 12-18 лет	Энер. ценнос ть. Ккал 12-18л	В-1 мг	С мг	А рег. экв/су т	Д мкг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг	
День 12		Суббота														
Завтрак	226	Рыба отварная	100	5,53	8,1	13,84	195,65	0,12	10,5	225	1,7	66,58	20,17	9,37	1,0	
	224	Рагу овощное	180	10,65	8,19	32,25	220,65	0,13	5,3		0,15	58,25	86,93	12,6	1,53	
	685	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,85	100,6	0,03	1,7	-	-	158,67	132,0	29,93	1,2	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	70	3,15	4,03	33,81	163,1	0,07	-	-	0,65	16,5	60,9	23,1	0,77	
		итого	550	22,5	23,0	95,75	680/25 %	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5	
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3	
С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горшком	100	0,6	6,35	5,26	70,4	0,02	8,3	-	0,68	19,43	25,63	12,8	0,3	
	133	Суп картофельный с крупой рисовой с сайрой	20/250 (270)	5,4	2,39	11,7	136,8	0,10	10,7 4	-	0,2	126,42	93,78	28,92	2,2	
	451	Шницель из свинины	100	7,3	9,29	9,2	182,1	0,16	3,0	315	1,08	96,65	35,82	6658	0,25	
	534	Капуста тушеная	180	11,7	10,5	36,53	214,02	0,09	1,66	-	0,19	112,28	115,91	21,6	1,09	
	352	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46	3,6	0,18	
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,25	2,88	24,15	116,5	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	56	4,14	0,67	22,12	102,98	0,05	-	-	0,5	12,88	59,36	14	1,73	
		Итого	956	31,5	32,2	134,05	952,0/ 35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3	
Полдник	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	20,2	84,8	0,09	0,6	-	-	70	1,0	10	0,2	
	406	Пирожки печеные с капустой	100	8,6	8,8	14,3	140,2	0,03	3	90	0,8	34	108	11	0,8	
		Фрукты в ассортименте	150	0,4	0,4	3,8	47	0,02	3,4	-	0,2	16,0	11	9	0,8	
		Итого	450	9,0	9,2	38,3	272,0/ 10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8	
		Всего		63,0/ 70%	64,4/ 70%	268,1/ 70%	1904,0/ 70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6	