

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор ГОУ ТО**

**«Кимовская школа»**

**И.В. Карпенко**

**2024 год**



## **Примерное циклическое двухнедельное меню**

учащиеся 5-9 классов, питающиеся в соответствии с ЗТО № 37 от 27.06.2024г.  
«Об образовании» (с изменениями в отдельные законодательные акты Тульской области).

(дети из многодетных и приемных семей).

**ГОУ ТО «Кимовская школа».**

**Тульская область, г. Кимовск, ул. Павлова, д. 28**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
212	1.Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,08	1,44	0,04	0,48	156	206	55,6	1,2
465	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
111	4.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
112	5.Яблоко	100	0,3	0,3	8	38,6	0,02	8,2	0	0,1	13,1	9	7,3	1,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>625</b>	<b>24,66</b>	<b>19,5</b>	<b>105,9</b>	<b>679,32</b>	<b>0,466</b>	<b>11,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,66</b>	<b>519,2</b>	<b>454,88</b>	<b>89,35</b>	<b>5,16</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
150	1.Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,8	15,1	143,5	0,2	12,1	0,04	0,4	43,3	185,3	57	1,6
411	2.Кнели куриные	100	16,9	17,23	7,26	251,04	0,07	0,99	0,06	0,24	22,4	106,59	19,63	1,32
291	2.Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,8	173,9	0,06	0,02	0	0,9	6,8	42,8	9,7	0,9
508	4.Компот из с/фруктов с vit С	180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	0	0	25,2	17,1	6,3	1,4
110	5.Хлеб "Окский"	90	6,93	1,17	39,33	195,3	0,15	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,51
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>40,91</b>	<b>24,01</b>	<b>120,79</b>	<b>862,74</b>	<b>0,49</b>	<b>13,56</b>	<b>0,10</b>	<b>1,54</b>	<b>129,20</b>	<b>493,99</b>	<b>134,93</b>	<b>8,73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>47,21</b>	<b>30,41</b>	<b>120,79</b>	<b>948,06</b>	<b>0,50</b>	<b>13,72</b>	<b>0,14</b>	<b>1,62</b>	<b>353,30</b>	<b>640,89</b>	<b>147,38</b>	<b>8,89</b>

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	блюда	Белки	Жиры	Углев.	ценнос.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
279	1.Запеканка из творога	<b>220</b>	35,02	36,78	34,84	621,8	0,08	0,88	0,1	0,9	434,4	507,58	55,52	1,43
481	2.Сгущеное молоко	<b>20</b>	1,44	1,68	11,04	65,6	0,008	0,16	0	0,04	61,36	43,84	6,8	0,4
459	2.Чай с лимоном	<b>200</b>	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,03
105	4.Масло сливочное порц	<b>15</b>	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	2
111	5.Батон обог. йодоказеином	<b>100</b>	7,70	<b>0,70</b>	<b>53,20</b>	<b>248,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,98</b>	<b>0,00</b>	<b>3,86</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>44,33</b>	<b>51,46</b>	<b>114,38</b>	<b>1114</b>	<b>0,408</b>	<b>3,84</b>	<b>0,19</b>	<b>0,95</b>	<b>510,16</b>	<b>561,3</b>	<b>64,32</b>	<b>7,72</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
144/170	1.Суп гороховый с кур.,с гре	<b>250/20</b>	9,17	7,64	29,17	222,44	0,2	9,5	0,03	0,6	32,04	116,36	34,14	1,08
401/442	2.Печень тушен. в смет.	<b>100/50</b>	26,28	17,57	11,52	27,99	0,27	19,44	11,3	1,53	59,03	454,27	26,46	12,6
240	3.Рис отв. рассыпчатый	<b>180</b>	4,32	7,2	44,64	262,8	0,03	0	0,03	0,36	5,88	91,14	31,5	1,62
507	4.Компот из св. яблок с vit"с	<b>180</b>	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,24
110	5.Хлеб "Окский"	<b>60</b>	4,62	0,78	26,22	130,20	0,10	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	5,63
	<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>44,84</b>	<b>33,39</b>	<b>132,35</b>	<b>729,83</b>	<b>0,62</b>	<b>32,81</b>	<b>11,36</b>	<b>2,69</b>	<b>137,75</b>	<b>770,97</b>	<b>132,90</b>	<b>21,17</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,54</b>	<b>34,09</b>	<b>185,55</b>	<b>977,83</b>	<b>0,94</b>	<b>32,81</b>	<b>11,36</b>	<b>2,69</b>	<b>137,75</b>	<b>773,95</b>	<b>132,90</b>	<b>25,03</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
217	1.Каша рисовая вязкая	250	7,34	13,8	43,29	193,43	0,06	1,56	0,09	0,32	153,27	198,19	43,49	0,65
462	2.Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0	168	130	34	1
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>26,02</b>	<b>24,42</b>	<b>108,99</b>	<b>627,15</b>	<b>0,426</b>	<b>2,72</b>	<b>17,38</b>	<b>0,4</b>	<b>545,37</b>	<b>478,07</b>	<b>89,94</b>	<b>3,81</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
134	1.Рассольник со сме.на к/б.	250	9,23	11,44	16,77	209,15	0,1	9	0,01	2,4	34,8	115,6	33,83	1,35
237	2.Гречка отв. рассыпчатая	180	10,26	9,36	44,4	303,6	0,18	0	0,036	0,72	17,04	243,12	162,36	5,4
453	3 Соус томатный	30	0,3	1,1	2	19,68	0,003	0,4	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1
54-25м-1	4.Курица тушеная с морковью	100	13,93	5,68	4,38	124,75	0,03	0	282,72	0	34,01	110,77	53,68	1,08
512	5.Компот из кур. черн. с vit"с"	180	0,3	0	18,09	72,9	0	0,7	0	0	9	5,4	2,7	0,5
110	6.Хлеб "Окский"	60	4,62	0,78	26,22	130,2	0,1	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>38,64</b>	<b>28,36</b>	<b>111,86</b>	<b>860,28</b>	<b>0,413</b>	<b>10,1</b>	<b>282,78</b>	<b>3,18</b>	<b>117,2</b>	<b>574,31</b>	<b>283,02</b>	<b>10,77</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>64,66</b>	<b>52,78</b>	<b>220,85</b>	<b>1487,43</b>	<b>0,84</b>	<b>12,82</b>	<b>300,16</b>	<b>3,58</b>	<b>662,57</b>	<b>1052,38</b>	<b>372,96</b>	<b>14,58</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
148	1.Огурец свежий порц.	100	0,79	0,09	2,49	13,9	0,01	9,96	0	0,09	22,9	41,8	13,94	0,59
268	2.Омлет натуральный	200	16,9	26,37	5,6	321,4	0,11	0,5	0,38	0	134,06	103,74	27,13	0,79
465	2.Кофейный нап. с молоком.	200	3,87	2,86	11,19	86,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	106,00	30,00	1,00
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,62	0,42	31,92	148,8	0,19	0	0	0	0	1,78	0	1,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>26,18</b>	<b>29,74</b>	<b>51,20</b>	<b>570,10</b>	<b>0,34</b>	<b>11,46</b>	<b>13,67</b>	<b>0,09</b>	<b>305,96</b>	<b>253,32</b>	<b>71,07</b>	<b>3,58</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
142	1.Щи из св. капусты со сме.на к/	250	6,63	9,66	8,2	147,1	0,06	19,4	0,02	2,5	49,8	84,6	27,6	1,12
291	2.Рожки отварные	190	6,78	0,81	34,8	173,9	0,06	0,02	0	0,9	6,8	42,8	9,7	0,9
376	3.Зразы из говядины	100	11,5	10,9	15,9	206,8	0,04	0	0,01	0,5	8,8	125,4	20,6	1,7
508	4.Компот из с/фруктов с vit"с"	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
110	5.Хлеб "Окский"	80	0,48	0,08	3,12	15,6	0,008	0	0	0	2,48	11,4	3,36	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>25,84</b>	<b>21,65</b>	<b>82,82</b>	<b>629,80</b>	<b>0,19</b>	<b>23,29</b>	<b>0,03</b>	<b>4,10</b>	<b>87,68</b>	<b>278,60</b>	<b>73,86</b>	<b>4,95</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,02</b>	<b>51,39</b>	<b>134,02</b>	<b>1199,90</b>	<b>0,53</b>	<b>34,75</b>	<b>13,70</b>	<b>4,19</b>	<b>393,64</b>	<b>531,92</b>	<b>144,93</b>	<b>8,53</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
259	1.Макароны отвар. с сыром	250	11,73	10,12	42,5	308	0,06	0	46,35	0	215,13	137,34	14,58	1,17
105	3.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
457	3.Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	66	7	4	1
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>565</b>	<b>19,7</b>	<b>23,12</b>	<b>102,2</b>	<b>700,4</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>46,74</b>	<b>0,01</b>	<b>281,33</b>	<b>150,22</b>	<b>18,58</b>	<b>4,2</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
146	1.Суп картофель. с клецками с к/м	250/20	1,44	3,1	10,4	75,84	10,07	6,9	0	1,44	12,8	48,3	20,04	0,72
365	2.Говядина туш. с капустой	100/180	28,98	29,08	17,6	447,9	0,1	38,5	136,1	0	112,2	305,8	64,9	4,4
507	3.Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
110	4.Хлеб "Окский"	80	0,48	0,08	3,12	15,6	0,008	0	0	0	2,48	11,4	3,36	0,24
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>830</b>	<b>31,40</b>	<b>32,46</b>	<b>54,22</b>	<b>635,34</b>	<b>10,20</b>	<b>49,70</b>	<b>136,10</b>	<b>1,64</b>	<b>149,48</b>	<b>381,50</b>	<b>102,30</b>	<b>6,46</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,10</b>	<b>55,58</b>	<b>156,42</b>	<b>1335,74</b>	<b>10,58</b>	<b>49,70</b>	<b>182,84</b>	<b>1,65</b>	<b>430,81</b>	<b>531,72</b>	<b>120,88</b>	<b>10,66</b>

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
260	1.Каша мол. "Дружба"	250	6,52	14,47	31,11	280,94	0,09	1,62	0,09	0,24	157,18	126,36	27,54	0,5
465	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	1	13,29	0	149	106	30	1
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	30	7,7	7,8	0	102,8	0,008	0,2	0,06	0,1	270	177	15	0,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>25,82</b>	<b>25,87</b>	<b>95,51</b>	<b>717,74</b>	<b>0,448</b>	<b>2,82</b>	<b>13,44</b>	<b>0,34</b>	<b>576,18</b>	<b>412,34</b>	<b>72,54</b>	<b>3,7</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
142	1.Щи из св. капусты с к/м, сосисаной	250	6,63	9,66	8,2	147,1	0,06	19,4	0,02	2,5	49,8	84,6	27,6	1,12
370	2.Плов из отварной говядины	280	20,64	20,18	54,05	484,18	0,05	0,3	0,04	0,9	25,05	249,63	58,11	2,32
507	3.Компот из св. яблок с vit"с"	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
110	4.Хлеб "Окский"	90	6,93	1,17	39,33	195,3	0,15	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,51
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>34,65</b>	<b>31,21</b>	<b>122,38</b>	<b>912,98</b>	<b>0,28</b>	<b>23,57</b>	<b>0,06</b>	<b>3,60</b>	<b>126,15</b>	<b>490,83</b>	<b>140,61</b>	<b>7,94</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,47</b>	<b>57,08</b>	<b>217,89</b>	<b>1630,72</b>	<b>0,73</b>	<b>26,39</b>	<b>13,50</b>	<b>3,94</b>	<b>702,33</b>	<b>903,17</b>	<b>213,15</b>	<b>11,64</b>

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сбр-к	БЛЮД													
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
279	1.Запеканка из творога	220	35,02	36,78	34,84	621,8	0,08	0,88	0,1	0,9	434,45	507,58	55,52	1,4
481	2. Сгущеное молоко	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	8E-04	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
457	3.Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	66	7	4	1
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
105	5.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>44,32</b>	<b>39,18</b>	<b>105,54</b>	<b>962,1</b>	<b>0,41</b>	<b>1,08</b>	<b>0,401</b>	<b>0,94</b>	<b>561,85</b>	<b>561,36</b>	<b>66,32</b>	<b>4,44</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
44/170	1.Суп гороховый нак/бс гренками	250/10	4,55	4,45	29,02	174,84	0,23	8,67	0,03	0,5	25,04	85,41	29,74	1,2
398	2.Печень говяжья по строгановски	100	16,18	12,4	3,79	191,47	0,24	7,59	7,15	4,78	20,62	284,13	16,18	5,94
291	3.Вермишель отварная	180	6,78	0,81	34,8	173,9	0,06	0,02	0	0,9	6,8	42,8	9,7	0,9
512	4.Компот из кур. черн. с vit"с"	180	0,3	0	18,09	72,9	0	0,7	0	0	9	5,4	2,7	0,5
110	5.Хлеб "Окский"	80	0,48	0,08	3,12	15,6	0,008	0	0	0	2,48	11,4	3,36	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>28,29</b>	<b>17,74</b>	<b>88,82</b>	<b>628,71</b>	<b>0,54</b>	<b>16,98</b>	<b>7,18</b>	<b>6,18</b>	<b>63,94</b>	<b>429,14</b>	<b>61,68</b>	<b>8,78</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>72,61</b>	<b>56,92</b>	<b>194,36</b>	<b>1590,81</b>	<b>0,95</b>	<b>18,06</b>	<b>7,58</b>	<b>7,12</b>	<b>625,79</b>	<b>990,50</b>	<b>128,00</b>	<b>13,22</b>



ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
157	1. Кукуруза консервированная	100	2,85	6,1	7,9	98,9	0,09	9,26	0	0	18,59	0	0	0,4
268	2. Омлет натуральный	200	16,97	26,37	4,5	321,4	0,1	0,59	0,38	0	134,06	103,74	27,13	0,79
111	3. Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
100	4. Сыр сычужный тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
462	5. Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0	168	130	34	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>38,5</b>	<b>43,09</b>	<b>78,1</b>	<b>854,02</b>	<b>0,556</b>	<b>11,01</b>	<b>17,67</b>	<b>0,08</b>	<b>544,75</b>	<b>383,62</b>	<b>73,58</b>	<b>4,35</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
149/169	1. Суп карт. с мясн. фрикадельк	250/35	9,2	7,95	22,94	168,94	0,13	11,1	0	1,3	20,9	127,8	36	2
412	2. Котлета куриная	100	24,4	29,79	5,9	391	0,03	1,1	0,1	0,7	62,91	168,6	24,7	2,1
237	3. Гречка отв. рассыпчатая	180	10,30	9,40	40,90	303,70	0,20	0,00	0,04	0,7	17,10	243,10	162,40	5,40
508	4. Компот из с/фруктов с vit"	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	0,99
110	5. Хлеб "Окский"	80	0,48	0,08	3,12	15,6	0,008	0	0	0	2,48	11,4	3,36	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>825</b>	<b>44,83</b>	<b>47,42</b>	<b>93,66</b>	<b>965,64</b>	<b>0,39</b>	<b>16,07</b>	<b>0,14</b>	<b>2,90</b>	<b>123,19</b>	<b>565,30</b>	<b>239,06</b>	<b>10,73</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>83,33</b>	<b>90,51</b>	<b>171,76</b>	<b>1819,66</b>	<b>0,94</b>	<b>27,08</b>	<b>17,81</b>	<b>2,98</b>	<b>667,94</b>	<b>948,92</b>	<b>312,64</b>	<b>15,08</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
366	1.Птица отварная порц.	100	23,1	15,9	0,5	238	0,05	4,6	0,02	0,5	35	155,4	22,4	1,5
256	2.Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
111	3.Батон обогащ. йодоказеи	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
465	4.Кофейный напиток с моло	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	1	13,29	0	149	106	30	1
105	5.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>42,31</b>	<b>32,7</b>	<b>103,72</b>	<b>882,8</b>	<b>0,47</b>	<b>5,62</b>	<b>13,4</b>	<b>1,57</b>	<b>191,8</b>	<b>314,88</b>	<b>63,2</b>	<b>5,57</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
134	1.Рассольник со сме.на к/б.	250	9,23	11,44	16,77	209,15	0,1	9	0,01	2,4	34,8	115,6	33,83	1,35
240	2.Рис отв. рассыпчатый	180	4,41	7,29	44,7	262,8	0,03	0	0,04	0,36	5,94	95,94	31,5	0,63
343	3.Рыба туш. в томате с ово	130	12	6,46	5,5	129,5	0,06	4,18	0,007	3,72	31,6	183,9	35,34	0,6
507	4.Компот из св. яблок с vit"с	180	0,45	0,2	20,8	86,4	0,02	3,87	0	0,2	19,8	14,4	12,6	1,1
110	5.Хлеб "Окский"	80	0,48	0,08	3,12	15,6	0,008	0	0	0	2,48	11,4	3,36	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>820</b>	<b>26,57</b>	<b>25,47</b>	<b>90,89</b>	<b>703,45</b>	<b>0,218</b>	<b>17,05</b>	<b>0,057</b>	<b>6,68</b>	<b>94,62</b>	<b>421,24</b>	<b>116,63</b>	<b>3,92</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>68,88</b>	<b>58,17</b>	<b>194,61</b>	<b>1586,25</b>	<b>0,69</b>	<b>22,67</b>	<b>13,46</b>	<b>8,25</b>	<b>286,42</b>	<b>736,12</b>	<b>179,83</b>	<b>9,49</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
217	2.Каша рисовая вязкая	250	7,75	14,61	45,78	314,32	0,06	1,5	0,08	0,3	147,3	190,57	41,8	0,6
100	3.сыр сычужный. тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
459	4.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>21,85</b>	<b>21,71</b>	<b>114,18</b>	<b>708,64</b>	<b>0,386</b>	<b>4,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,38</b>	<b>385,6</b>	<b>344,45</b>	<b>56,25</b>	<b>3,16</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
126	1.Борщ с к/м, со сметаной	250	7	9,79	10,92	160,6	0,09	12,44	0,1	2,54	49,3	105,1	36,38	1,72
429	2.Картофельное пюре	190	1,13	8,19	20,28	172,11	0,08	6,3	0,03	0,08	48,65	106,68	35,53	0,04
376	3.Зразы из говядины в соусе	100	11,5	10,9	15,9	206,8	0,04	0	0,01	0,5	8,8	125,4	20,6	1,7
512	4.Компот из кур. черн. с vit"с"	180	0,3	0	18,09	72,9	0	0,7	0	0	9	5,4	2,7	0,5
110	5.Хлеб "Окский"	80	0,48	0,08	3,12	15,6	0,008	0	0	0	2,48	11,4	3,36	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>20,41</b>	<b>28,96</b>	<b>68,31</b>	<b>628,01</b>	<b>0,218</b>	<b>19,44</b>	<b>0,14</b>	<b>3,12</b>	<b>118,23</b>	<b>353,98</b>	<b>98,57</b>	<b>4,2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>42,26</b>	<b>50,67</b>	<b>182,49</b>	<b>1336,65</b>	<b>0,60</b>	<b>23,90</b>	<b>0,26</b>	<b>3,50</b>	<b>503,83</b>	<b>698,43</b>	<b>154,82</b>	<b>7,36</b>

**итого за 10 дней:**

**В среднем за 1 день :**

595,08	537,60	1778,74	13913,05	17,29	261,90	560,80	39,52	4764,38	7808,00	1907,49	120,78
59,5	53,76	177,87	1391,3	1,7	26,19	56,08	3,95	476,43	780,8	190,74	12

Меню, разработано в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»; ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия».

Использована литература:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я. Перевалова, Пермь 2013;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. Б. Р. Кучмы, Москва, 2016;
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.;
- Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.;
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».ООО «Уральский региональный центр питания»ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вангера Пермь 2013год Издание пятое, переработанное и дополненное. Под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова