

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГОУ ТО  
«Кимовская школа»

И.В. Карпенко

2024 год



## Примерное циклическое двухнедельное меню

для воспитанников в возрасте с 12 до 18 лет

ГОУ ТО «Кимовская школа»

обучающихся по адаптированной основной образовательной программе

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 :</b>														
212	1.Каша из хлопьев овсянных"Геркулес"	250	8,95	11,75	36	285,5	0,1	1,8	0,06	0,6	195	257,5	69,5	1,5
464	2.Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	2,98	0	0	2
<b>ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>13,65</b>	<b>100,6</b>	<b>596,5</b>	<b>0,44</b>	<b>2,1</b>	<b>9,56</b>	<b>0,6</b>	<b>249,3</b>	<b>298,78</b>	<b>75,8</b>	<b>3,57</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	3.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>58,96</b>	<b>37,66</b>	<b>221,39</b>	<b>1459,24</b>	<b>0,93</b>	<b>15,66</b>	<b>9,66</b>	<b>2,14</b>	<b>378,50</b>	<b>792,77</b>	<b>210,73</b>	<b>12,30</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:</b>													
262	2.Каша манная молочная	250	7,75	9,32	38,5	269,25	0,08	1,72	0,05	0,65	166	151,5	55,5	1,7
459	2.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
111	3.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>550</b>	<b>15,55</b>	<b>10,02</b>	<b>106,9</b>	<b>578,25</b>	<b>0,4</b>	<b>4,52</b>	<b>0,05</b>	<b>0,65</b>	<b>180,2</b>	<b>158,48</b>	<b>57,5</b>	<b>4,1</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
144/170	1.Суп гороховый с к/б.,с гренками	250/10	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. соусе	100/50	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	180	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"	180	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"	60	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>830</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>60,39</b>	<b>43,41</b>	<b>239,25</b>	<b>1308,08</b>	<b>1,02</b>	<b>37,33</b>	<b>11,41</b>	<b>3,34</b>	<b>317,95</b>	<b>929,45</b>	<b>190,40</b>	<b>25,27</b>

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	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
54-6к-2	1.Каша вязкая мол. пшениная	250	10,4	12,65	47,05	343,62	0,22	1,25	52,03	0	178,75	232,5	61,25	1,25
462	2.Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0	168	130	34	1
111	3.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>550</b>	<b>22,78</b>	<b>16,87</b>	<b>112,75</b>	<b>692,02</b>	<b>0,58</b>	<b>2,25</b>	<b>69,28</b>	<b>0</b>	<b>346,75</b>	<b>365,48</b>	<b>95,25</b>	<b>4,25</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	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
518	5.Сок грушевый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
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>820</b>	<b>39,34</b>	<b>28,56</b>	<b>93,97</b>	<b>879,38</b>	<b>0,433</b>	<b>13,4</b>	<b>282,775</b>	<b>3,18</b>	<b>122,2</b>	<b>568,91</b>	<b>280,32</b>	<b>13,07</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>62,12</b>	<b>45,43</b>	<b>206,72</b>	<b>1571,40</b>	<b>1,01</b>	<b>15,65</b>	<b>352,06</b>	<b>3,18</b>	<b>468,95</b>	<b>934,39</b>	<b>375,57</b>	<b>17,32</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	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
260	1.Каша мол. "Дружба"	250	6,5	14,57	31,32	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,2	175,5	38,25	0,7
464	2.Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
111	3.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>550</b>	<b>15,6</b>	<b>16,47</b>	<b>95,92</b>	<b>593,75</b>	<b>0,44</b>	<b>1,95</b>	<b>9,6</b>	<b>0,25</b>	<b>212,5</b>	<b>216,78</b>	<b>44,55</b>	<b>2,77</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
142	1.Щи из св. капусты со сме.на к/б.	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	180	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 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
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"	90	0,5	0,08	3,4	17,16	0,008	0	0	0	2,72	12,5	3,6	0,26
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>25,86</b>	<b>21,65</b>	<b>83,10</b>	<b>631,36</b>	<b>0,19</b>	<b>23,29</b>	<b>0,03</b>	<b>4,10</b>	<b>87,92</b>	<b>279,70</b>	<b>74,10</b>	<b>4,97</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,46</b>	<b>38,12</b>	<b>179,02</b>	<b>1225,11</b>	<b>0,63</b>	<b>25,24</b>	<b>9,63</b>	<b>4,35</b>	<b>300,42</b>	<b>496,48</b>	<b>118,65</b>	<b>7,74</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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>													
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
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>550</b>	<b>19,63</b>	<b>10,82</b>	<b>102,1</b>	<b>582,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>46,65</b>	<b>0</b>	<b>281,13</b>	<b>147,32</b>	<b>18,58</b>	<b>4,17</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
146	1.Суп картофел. 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
429	2.Картофельное пюре	180	3,69	7,83	19,35	163,9	0,09	6	0,04	0,18	46,35	101,6	33,85	1,26
346	3.Котлета рыбная любительская	90	10,8	3,24	5,58	95,4	0,06	0,9	0,04	0,9	33,3	136,8	23,4	0,72
507	4.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	5.Хлеб "Окский"	60	4,62	0,78	26,22	130,2	0,1	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>800</b>	<b>21,05</b>	<b>15,15</b>	<b>84,65</b>	<b>561,34</b>	<b>10,34</b>	<b>18,10</b>	<b>0,08</b>	<b>2,72</b>	<b>135,45</b>	<b>397,50</b>	<b>119,49</b>	<b>6,14</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,68</b>	<b>25,97</b>	<b>186,75</b>	<b>1144,14</b>	<b>10,72</b>	<b>18,10</b>	<b>46,73</b>	<b>2,72</b>	<b>416,58</b>	<b>544,82</b>	<b>138,07</b>	<b>10,31</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
464	2.Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
111	3.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>550</b>	<b>15,62</b>	<b>16,37</b>	<b>95,71</b>	<b>591,94</b>	<b>0,43</b>	<b>1,92</b>	<b>9,59</b>	<b>0,24</b>	<b>211,48</b>	<b>167,64</b>	<b>33,84</b>	<b>2,57</b>
<b>ОБЕД:</b>														
142	1.Щи из св. капусты с к/б, сосметаной	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
404	2.Птица отварная	100	23,4	16,2	0,6	241,4	0,05	4,7	0,02	0,5	35,5	157,6	22,7	2
453	3.Соус томатный	30	0,3	0,9	2,1	19,62	0,002	0,48	0,005	0,05	1,32	4,56	2,28	0,12
240	4.Рис отв. рассыпчатая	180	4,41	7,29	44,73	262,8	0,03	0	0,04	0,36	5,94	95,94	31,5	0,63
507	5.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	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>39,81</b>	<b>35,03</b>	<b>102,65</b>	<b>887,52</b>	<b>0,262</b>	<b>28,45</b>	<b>0,085</b>	<b>3,61</b>	<b>133,36</b>	<b>451,9</b>	<b>124,88</b>	<b>7,2</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>55,43</b>	<b>51,40</b>	<b>198,36</b>	<b>1479,46</b>	<b>0,69</b>	<b>30,37</b>	<b>9,68</b>	<b>3,85</b>	<b>344,84</b>	<b>619,54</b>	<b>158,72</b>	<b>9,77</b>

ДЕНЬ: ВТОРНИК

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>													
262	2.Каша манная молочная	250	7,75	9,32	38,5	269,25	0,08	1,72	0,05	0,65	166	151,5	55,5	0,44
457	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	66	7	4	1
111	3.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>550</b>	<b>15,65</b>	<b>10,02</b>	<b>98,1</b>	<b>544,05</b>	<b>0,4</b>	<b>1,72</b>	<b>0,35</b>	<b>0,65</b>	<b>232</b>	<b>161,48</b>	<b>59,5</b>	<b>3,44</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
44/170	1.Суп гороховый на к/б с 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
518	4.Сок грушевый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
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>28,99</b>	<b>17,94</b>	<b>70,93</b>	<b>647,81</b>	<b>0,56</b>	<b>20,28</b>	<b>7,18</b>	<b>6,18</b>	<b>68,94</b>	<b>423,74</b>	<b>58,98</b>	<b>11,08</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>44,64</b>	<b>27,96</b>	<b>169,03</b>	<b>1191,86</b>	<b>0,96</b>	<b>22,00</b>	<b>7,53</b>	<b>6,83</b>	<b>300,94</b>	<b>585,22</b>	<b>118,48</b>	<b>14,52</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.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
212	1.Каша из хлопьев овсянных"Г	250	8,95	11,75	36	285,5	0,1	1,8	0,06	0,6	195	257,5	69,5	1,5
111	2.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
462	3.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>550</b>	<b>21,33</b>	<b>15,97</b>	<b>101,7</b>	<b>633,9</b>	<b>0,46</b>	<b>2,8</b>	<b>17,31</b>	<b>0,6</b>	<b>363</b>	<b>390,48</b>	<b>103,5</b>	<b>4,5</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
144	1.Суп картофельный с фасольк	250	2,3	4,25	15,12	108	0,2	8,67	0,03	0,2	19	65,75	25,5	0,9
404	2.Птица отварная	100	23,4	16,2	0,6	241,4	0,05	4,7	0,02	0,5	35,5	157,6	22,7	2
237	3.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	4 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
508	5.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	6.Хлеб "Окский"	90	0,5	0,08	3,4	17,16	0,008	0	0	0	2,72	12,5	3,6	0,26
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>37,21</b>	<b>31,19</b>	<b>86,32</b>	<b>776,24</b>	<b>0,461</b>	<b>17,64</b>	<b>0,095</b>	<b>1,68</b>	<b>95,41</b>	<b>497,99</b>	<b>229,01</b>	<b>9,65</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,54</b>	<b>47,16</b>	<b>188,02</b>	<b>1410,14</b>	<b>0,92</b>	<b>20,44</b>	<b>17,41</b>	<b>2,28</b>	<b>458,41</b>	<b>888,47</b>	<b>332,51</b>	<b>14,15</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Пищевые вещества в гр.			Энерг..	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		ценнос.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Сбр-к	БЛЮД	блюда												
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
111	2.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
465	3.Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	1	13,29	0	149	106	30	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,33</b>	<b>13,72</b>	<b>106,9</b>	<b>642</b>	<b>0,41</b>	<b>1</b>	<b>59,64</b>	<b>0</b>	<b>364,13</b>	<b>246,32</b>	<b>44,58</b>	<b>4,17</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
332	2 Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,6	0,01	1,1	23	182	24	0,4
240	3.Рис отв. рассыпчатый	180	4,41	7,29	44,73	262,8	0,03	0	0,04	0,36	5,94	95,94	31,5	0,63
453	4 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
507	5.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	6.Хлеб "Окский"	90	0,5	0,08	3,4	17,16	0,008	0	0	0	2,72	12,5	3,6	0,26
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>32,69</b>	<b>20,81</b>	<b>88,1</b>	<b>674,19</b>	<b>0,221</b>	<b>13,87</b>	<b>0,069</b>	<b>4,12</b>	<b>87,61</b>	<b>425,06</b>	<b>107,78</b>	<b>3,84</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,02</b>	<b>34,53</b>	<b>195,00</b>	<b>1316,19</b>	<b>0,63</b>	<b>14,87</b>	<b>59,71</b>	<b>4,12</b>	<b>451,74</b>	<b>671,38</b>	<b>152,36</b>	<b>8,01</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	1.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
459	2.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
111	3.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>550</b>	<b>15,55</b>	<b>15,31</b>	<b>114,18</b>	<b>623,32</b>	<b>0,38</b>	<b>4,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>161,5</b>	<b>197,55</b>	<b>43,8</b>	<b>3</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	180	1,08	7,8	19,32	163,92	0,08	6	0,03	0,08	46,34	101,6	33,84	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
518	4.Сок яблочный	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	5.Хлеб "Ожский"	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>810</b>	<b>21,06</b>	<b>28,57</b>	<b>49,26</b>	<b>656,92</b>	<b>0,258</b>	<b>26,44</b>	<b>0,14</b>	<b>3,12</b>	<b>146,92</b>	<b>343,5</b>	<b>94,18</b>	<b>4,1</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>36,61</b>	<b>43,88</b>	<b>163,44</b>	<b>1280,24</b>	<b>0,64</b>	<b>30,74</b>	<b>0,22</b>	<b>3,42</b>	<b>308,42</b>	<b>541,05</b>	<b>137,98</b>	<b>7,10</b>

итого за 10 дней:

В среднем за 1 день :

<b>514,85</b>	<b>395,52</b>	<b>1946,98</b>	<b>13385,86</b>	<b>18,15</b>	<b>230,40</b>	<b>524,02</b>	<b>36,23</b>	<b>3746,75</b>	<b>7003,57</b>	<b>1933,47</b>	<b>123,39</b>
<b>51,48</b>	<b>39,55</b>	<b>194,69</b>	<b>1338,58</b>	<b>1,8</b>	<b>23,04</b>	<b>52,4</b>	<b>3,62</b>	<b>374,67</b>	<b>700,35</b>	<b>193,34</b>	<b>12,33</b>

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. В. 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