

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ГОУ ТО  
«Кимовская школа»

  
И.В. Карпенко  
«07» сентября 2023 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 р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в			Энерг. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
262	1.Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,8	215,4	0,07	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	44,4	0,44
494	2.Чай с лимоном	180	0,09	0	13,7	54,9	0	2,5	0	0	12,8	3,6	1,8	0,4
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>10,79</b>	<b>7,86</b>	<b>76,28</b>	<b>418,70</b>	<b>0,17</b>	<b>3,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>145,60</b>	<b>126,50</b>	<b>46,20</b>	<b>1,94</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
150	1.Суп картоф. 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 с рисом	100	16,9	17,2	7,3	250,6	0,08	0,98	0,07	0,3	22,4	106,4	19,6	1,4
429	3.Картофельное пюре	180	1,08	7,83	19,4	163,9	0,09	6,03	0,04	0,09	46,4	101,6	33,8	0,05
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>790</b>	<b>28,76</b>	<b>30,11</b>	<b>65,72</b>	<b>660,00</b>	<b>0,40</b>	<b>22,98</b>	<b>0,15</b>	<b>0,99</b>	<b>134,38</b>	<b>419,10</b>	<b>126,36</b>	<b>4,28</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,55</b>	<b>37,97</b>	<b>142,00</b>	<b>1078,70</b>	<b>0,57</b>	<b>26,86</b>	<b>0,20</b>	<b>1,51</b>	<b>279,98</b>	<b>545,60</b>	<b>172,56</b>	<b>6,22</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
266	1.Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,1	1,5	0,05	0,5	156,8	206	55,6	1,2
496	2.Какао с молоком	180	0,24	2,97	22,5	129,6	0,036	1,17	0,02	0	111,6	99	24,3	0,72
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>11,90</b>	<b>12,77</b>	<b>83,08</b>	<b>506,40</b>	<b>0,24</b>	<b>2,67</b>	<b>0,07</b>	<b>0,50</b>	<b>268,40</b>	<b>306,70</b>	<b>79,90</b>	<b>3,02</b>
144/170	1.Суп гороховый нак/бс гренка	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
399	2.Оладьи из печени по кунцев	100	10,14	4,03	2,97	83,16	0,03	0	206,98	0	24,91	81,4	39,38	1,76
240	3.Рис отв. рассыпчатый	180	4,32	7,2	44,64	262,8	0,03	0	0,03	0,3	5,88	91,14	31,5	1,08
442	4.Соус сметанный	30	0,46	3,18	1	34,59	0,005	0,02	0,01	0,06	12,7	14,82	1,44	
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	1,35
110	6.Хлеб "Окский"	80	0,5	0,08	3,12	15,6	0,008	0	0	0	2,5	11,4	3,4	0,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>20,42</b>	<b>19,14</b>	<b>101,55</b>	<b>657,39</b>	<b>0,33</b>	<b>12,56</b>	<b>207,05</b>	<b>1,06</b>	<b>90,83</b>	<b>298,57</b>	<b>118,06</b>	<b>5,63</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>32,32</b>	<b>31,91</b>	<b>184,63</b>	<b>1163,79</b>	<b>0,56</b>	<b>15,23</b>	<b>207,12</b>	<b>1,56</b>	<b>359,23</b>	<b>605,27</b>	<b>197,96</b>	<b>8,65</b>

ДЕНЬ: СРЕДА

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>														
267	1.Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	1,2
495	2.Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	0,009	0	114,3	83,7	13,5	0,36
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>13,65</b>	<b>11,03</b>	<b>81,89</b>	<b>504,90</b>	<b>0,65</b>	<b>2,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>258,90</b>	<b>278,40</b>	<b>56,50</b>	<b>2,66</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-20	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	180	0,45	0	0	49,5	0,02	3,6	0	0	18	0	0	0,2
110	6.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>34,65</b>	<b>27,66</b>	<b>70,67</b>	<b>722,28</b>	<b>0,34</b>	<b>13,00</b>	<b>282,78</b>	<b>3,18</b>	<b>107,68</b>	<b>485,51</b>	<b>255,48</b>	<b>8,37</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>48,30</b>	<b>38,69</b>	<b>152,56</b>	<b>1227,18</b>	<b>0,99</b>	<b>15,63</b>	<b>282,83</b>	<b>3,34</b>	<b>366,58</b>	<b>763,91</b>	<b>311,98</b>	<b>11,03</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>													
260	1.Каша мол. "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
501	2.Кофейный нап. с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0,04	1,2	0,02	0	113,4	81	12,6	0,09
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>12,66</b>	<b>14,46</b>	<b>71,14</b>	<b>445,70</b>	<b>0,22</b>	<b>2,52</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>240,00</b>	<b>223,10</b>	<b>43,20</b>	<b>1,75</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
131	1.Свекольник со сме.на к/б.	250	6,93	9,94	16,72	185,35	0,1	8,6	0,01	2,4	31,3	100,1	31,63	1,2
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"	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>790</b>	<b>26,14</b>	<b>21,93</b>	<b>91,34</b>	<b>668,05</b>	<b>0,23</b>	<b>12,49</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>69,18</b>	<b>294,10</b>	<b>77,89</b>	<b>5,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>38,80</b>	<b>36,39</b>	<b>162,48</b>	<b>1113,75</b>	<b>0,45</b>	<b>15,01</b>	<b>0,12</b>	<b>4,20</b>	<b>309,18</b>	<b>517,20</b>	<b>121,09</b>	<b>6,78</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в			Энерг.. ценнос	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
262	1.Каша мол. манная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,07	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
496	2.Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	0,04	1,17	0,02	0	111,6	99	24,3	0,72
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>13,94</b>	<b>10,83</b>	<b>85,14</b>	<b>493,40</b>	<b>0,21</b>	<b>2,55</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>244,40</b>	<b>221,90</b>	<b>44,50</b>	<b>2,26</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
54-10-20	2.Суп крестьянский с к/м, со сметаной	250	3,6	4,4	15,2	115,5	0,1	15,7	0,04	0,25	49,7	100,2	33,5	1,45
429	2.Картофельное пюре	180	1,08	7,83	19,4	163,9	0,09	6,03	0,04	0,09	46,4	101,6	33,8	0,05
345	3.Котлета рыбная	100	13,6	2	9,4	110,7	0,06	0,4	0,01	0,98	34,3	156,8	22,5	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>790</b>	<b>19,21</b>	<b>14,51</b>	<b>67,92</b>	<b>492,10</b>	<b>0,28</b>	<b>26,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,52</b>	<b>152,68</b>	<b>384,40</b>	<b>105,76</b>	<b>3,44</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>33,15</b>	<b>25,34</b>	<b>153,06</b>	<b>985,50</b>	<b>0,49</b>	<b>28,55</b>	<b>0,16</b>	<b>2,04</b>	<b>397,08</b>	<b>606,30</b>	<b>150,26</b>	<b>5,70</b>

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

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	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
165	2.Молочная вермишель	200	5,7	5,26	18,98	146	0,07	0,92	0,04	0,26	164,4	136,8	21	0,36
495	2.Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	0,009	0	114,3	83,7	13,5	0,36
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>11,55</b>	<b>6,83</b>	<b>65,07</b>	<b>367,30</b>	<b>0,53</b>	<b>2,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>278,70</b>	<b>222,20</b>	<b>34,50</b>	<b>1,82</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
145	1.Суп картоф.с фасолью с к/б	250	9,52	8,54	20,26	195,85	0,1	6,7	0	2,56	48,5	168,8	42,73	2,1
240	2.Рис отварной рассыпчатый	180	4,44	7,3	44,76	262,8	0,03	0	0,04	0,2	5,88	95,88	31,4	0,6
456	3.Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,7	19,4	0	0,8	0	0,08	2,9	8	4,1	0,1
404	4.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	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"	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>38,69</b>	<b>33,02</b>	<b>92,24</b>	<b>821,45</b>	<b>0,21</b>	<b>16,07</b>	<b>0,06</b>	<b>3,54</b>	<b>115,06</b>	<b>456,08</b>	<b>116,89</b>	<b>5,14</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,24</b>	<b>39,85</b>	<b>157,31</b>	<b>1188,75</b>	<b>0,74</b>	<b>18,16</b>	<b>0,11</b>	<b>3,80</b>	<b>393,76</b>	<b>678,28</b>	<b>151,39</b>	<b>6,96</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>													
248	1.Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,9	32,6	283	0,2	1,36	0,07	0,5	135,8	237,2	112,2	3,44
496	2.Какао с молоком	180	0,24	2,97	22,5	129,6	0,036	1,17	0,02	0	111,6	99	24,3	0,8
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>13,90</b>	<b>16,27</b>	<b>86,88</b>	<b>561,00</b>	<b>0,34</b>	<b>2,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,50</b>	<b>247,40</b>	<b>337,90</b>	<b>136,50</b>	<b>5,34</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
144/170	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
173	3.Картофель отварной	200	3,8	8,20	25,28	189,44	0,16	27,68	0,05	0,16	21,84	105,68	39,84	1,6
518	4.Сок грушевый	180	0,45	0	0	49,5	0,02	3,6	0	0	18	0	0	0,2
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>810</b>	<b>25,46</b>	<b>25,13</b>	<b>61,21</b>	<b>620,85</b>	<b>0,66</b>	<b>47,54</b>	<b>7,23</b>	<b>5,44</b>	<b>87,98</b>	<b>486,62</b>	<b>89,12</b>	<b>9,18</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>39,36</b>	<b>41,40</b>	<b>148,09</b>	<b>1181,85</b>	<b>0,99</b>	<b>50,07</b>	<b>7,32</b>	<b>5,94</b>	<b>335,38</b>	<b>824,52</b>	<b>225,62</b>	<b>14,52</b>



ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 до 18 лет

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ Блюда	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.														
	ЗАВТРАК -1:													
268	1.Каша рисовая мол. вязкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
494	2.Чай с лимоном	180	0,09	0	13,7	54,9	0	2,52	0	0	12,8	3,6	1,8	0,36
111	3.Батон обог. йодоказеин	60	4,6	0,38	31,9	148,8	0,2	0	0	0	0	1,77	0	1,2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>440</b>	<b>10,23</b>	<b>9,00</b>	<b>78,00</b>	<b>433,10</b>	<b>0,26</b>	<b>4,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>156,20</b>	<b>157,17</b>	<b>33,40</b>	<b>2,00</b>
154	1.Суп крестьянскийна к/б со	250	2,1	5,1	14,55	112,5	0,05	9,9	0	2,4	26,25	67	19,5	0,7
332	2.Раба отварная	100	15,34	16,33	13,06	220,37	0,03	0,8	0,02	0,4	12,67	159,58	22,27	2,37
291	3.Вермишель 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"	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>790</b>	<b>25,15</b>	<b>22,52</b>	<b>86,33</b>	<b>608,77</b>	<b>0,17</b>	<b>14,59</b>	<b>0,02</b>	<b>3,90</b>	<b>68,00</b>	<b>295,18</b>	<b>67,43</b>	<b>5,20</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>35,38</b>	<b>31,52</b>	<b>164,33</b>	<b>1041,87</b>	<b>0,43</b>	<b>18,65</b>	<b>0,07</b>	<b>4,08</b>	<b>224,20</b>	<b>452,35</b>	<b>100,83</b>	<b>7,20</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

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
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
266	1.Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,1	1,5	0,05	0,5	156,8	206	55,6	1,2
501	2.Кофейный нап. с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	0,04	1,2	0,02	0	113,4	81	12,6	0,09
111	3.Батон обогащ. йодоказеи	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>14,56</b>	<b>12,20</b>	<b>74,88</b>	<b>447,90</b>	<b>0,24</b>	<b>2,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,50</b>	<b>270,20</b>	<b>288,70</b>	<b>68,20</b>	<b>2,39</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
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
456	4.Соус красный основной	30	0,4	0,7	2,7	19,4	0	0,8	0	0,08	2,9	8	4,1	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"	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>44,22</b>	<b>37,98</b>	<b>88,39</b>	<b>875,55</b>	<b>0,36</b>	<b>18,37</b>	<b>0,07</b>	<b>3,90</b>	<b>112,52</b>	<b>550,12</b>	<b>238,95</b>	<b>10,19</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>58,78</b>	<b>50,18</b>	<b>163,27</b>	<b>1323,45</b>	<b>0,60</b>	<b>21,07</b>	<b>0,14</b>	<b>4,40</b>	<b>382,72</b>	<b>838,82</b>	<b>307,15</b>	<b>12,58</b>

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

**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
	<b>ЗАВТРАК -1:</b>													
267	1.Каша пшеничная мол. жидк	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,05	0,16	144,6	193	43	1,2
495	2.Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	0,009	0	114,3	83,7	13,5	0,36
111	3.Батон обогащ. йодоказеи	60	4,5	0,4	31,78	148,4	0,1	0	0	0	0	1,7	0	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>13,65</b>	<b>11,03</b>	<b>81,89</b>	<b>504,90</b>	<b>0,65</b>	<b>2,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>258,90</b>	<b>278,40</b>	<b>56,50</b>	<b>2,66</b>
	<b>ОБЕД:</b>													
142	1.Щи из св. капусты со сме.	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
426	2.Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	0,18	25	0,05	0,18	19,8	93,6	36	1,44
376	3.Сразы из говядины в соус	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	180	0,45	0	0	49,5	0,02	3,6	0	0	18	0	0	0,2
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>790</b>	<b>22,48</b>	<b>29,46</b>	<b>50,08</b>	<b>602,60</b>	<b>0,31</b>	<b>48,00</b>	<b>0,08</b>	<b>3,18</b>	<b>98,88</b>	<b>315,00</b>	<b>87,56</b>	<b>4,70</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>36,13</b>	<b>40,49</b>	<b>131,97</b>	<b>1107,50</b>	<b>0,96</b>	<b>50,63</b>	<b>0,14</b>	<b>3,34</b>	<b>357,78</b>	<b>593,40</b>	<b>144,06</b>	<b>7,36</b>

**итого за 10 дней:**

**В среднем за 1 день :**

<b>408,39</b>	<b>369,46</b>	<b>1559,50</b>	<b>11358,74</b>	<b>6,64</b>	<b>260,04</b>	<b>498,19</b>	<b>33,89</b>	<b>3413,49</b>	<b>6340,25</b>	<b>1802,30</b>	<b>81,95</b>
<b>40,83</b>	<b>36,94</b>	<b>155,95</b>	<b>1135,87</b>	<b>0,6</b>	<b>26</b>	<b>49,81</b>	<b>3,38</b>	<b>341,34</b>	<b>634,02</b>	<b>180,23</b>	<b>8,19</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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.;
- Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;
- Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016;
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.;
- Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.;
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур 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