

**Копия верна.
Директор**

В.В. Чеботарев

Согласовано:

Начальник ТОУРПН
по Республике Коми

_____ А.М. Повалишина

«__» _____ 2020 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «ГИЯ»

_____ В.В.Чеботарев

«__» _____ 2020 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Гимназия иностранных языков»

г. УХТЫ

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН, 12-18 ЛЕТ)**

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы				Витамины		
							Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А
Неделя первая													
Для создания двухнедельного меню были использованы следующие нормативные документы:													
1. Сборник Технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008													
2. Микроэлементы и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2009													
День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
205	Сосиски, сардельки	100/5	11,1	23,9	1,6	266,0	31,5	101,5	12,5	2,0	0,00	2,1	0,01
219	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,1	6,7	52,6	284,40	29,7	156,0	40,7	3,5	0,2	0,2	0,00
381/1	Бутерброд с джемом или повидлом	50/5/20	6,1	9,4	36,6	228,0	2,2	1,9	0,3	0,02	0,00	0,28	0,00
300	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	1,7	1,4	16,1	81,0	51,4	2,00	6,8	1,6	0,00	0,00	0,00
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,3	0,1	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,37	0,24	15,7	76,5	9,6	3,54	18,6	1,29	0,07	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>18,98</i>	<i>31,01</i>	<i>109,07</i>	<i>778,9</i>	<i>133,74</i>	<i>277,37</i>	<i>72,27</i>	<i>9,39</i>	<i>0,26</i>	<i>7,53</i>	<i>0,01</i>
Обед													
42	Рассольник ленинградский	250/10	6,28	14,12	40,35	187,0	31,3	54,6	26,4	1,0	0,1	6,6	0,01
281	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,2	250,0	13,3	37,3	12,1	0,8	0,05	1,95	0,01
231	Зелёный горошек	100	3,1	3,3	7,0	77,9	27,3	34,0	28,3	1,4	0,05	6,6	0,17
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,00	30,2	116	51,84	33,63	25,2	7,17	0,01	0,28	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
312	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174,0	7,69	21,63	8,2	0,42	0,04	0,07	0,00
<i>Итого</i>			<i>35,11</i>	<i>34,62</i>	<i>150,35</i>	<i>934,90</i>	<i>149,03</i>	<i>252,56</i>	<i>125,10</i>	<i>12,09</i>	<i>0,36</i>	<i>15,50</i>	<i>0,20</i>
Всего за день			54,09	65,63	259,42	1713,80	282,77	529,93	197,37	21,48	0,62	21,03	0,21

День недели: ВТОРНИК

Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы				Витамины		
							Са	Р	Mg	Fe	В ₁	С	А
102	Каша дружба	200/5	6,04	7,27	34,29	240,0	164,41	222,65	44,86	3,05	0,13	0,39	0,02
376	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,76	5,25	14,94	162,0	156,6	106,5	17,4	0,76	0,05	0,24	0,03
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	124,94	114,13	6,7	0,51	0,03	1,0	0,02
	Печенье	50	3,47	8,4	34,25	225,5	11,5	32,5	5,0	0,38	0,05	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>20,17</i>	<i>25,92</i>	<i>115,98</i>	<i>817,0</i>	<i>454,45</i>	<i>475,78</i>	<i>73,96</i>	<i>4,7</i>	<i>0,26</i>	<i>1,63</i>	<i>0,07</i>

Обед

37	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0	57,85	170,84	54,45	3,89	0,05	11,4	0,01
241	Картофельное пюре	180/5	4,6	12,3	26,54	273,20	44,29	53,62	18,39	1,29	0,25	6,23	0,02
189	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16,0	261,0	32,7	112,6	21,3	1,29	0,08	1,12	0,00
294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	21,3	60,0	8,05	9,79	5,24	0,9	0,00	2,9	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
<i>Итого</i>			<i>27,03</i>	<i>33,40</i>	<i>129,84</i>	<i>877,20</i>	<i>179,69</i>	<i>433,95</i>	<i>140,78</i>	<i>11,00</i>	<i>0,51</i>	<i>26,65</i>	<i>0,03</i>
Всего за день			47,20	59,32	245,82	1694,20	634,14	909,73	214,74	15,70	0,77	28,68	0,10

День недели: СРЕДА

Завтрак

113	Каша рисовая вязкая с морковью	200/10	7,6	15,0	40,0	330,0	108,89	104,48	20,59	0,88	0,06	0,29	0,01
274	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	42,2	162,0	0,68	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	0,00
139	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	7,3	23,96	1,44	0,34	0,1	0,00	0,02

379	Бутерброд с маслом	30/10	2,47	9,2	15,0	155,0	8,2	17,4	13,46	0,61	0,3	0,42	0,00
366	Сыр порциями	15	3,5	4,5	0,00	56,0	150,0	81,0	8,57	0,41	0,01	0,24	0,04
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы			Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A
<i>Итого</i>			<i>19,07</i>	<i>33,30</i>	<i>125,50</i>	<i>813,0</i>	<i>294,07</i>	<i>242,94</i>	<i>56,06</i>	<i>4,67</i>	<i>0,48</i>	<i>5,95</i>	<i>0,07</i>
<i>Обед</i>													
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0	48,92	184,82	190,62	3,63	0,05	6,8	0,02
201	Тефтели (2 вариант)	100/50	20,07	21,67	16,58	314,35	36,12	108,16	26,14	1,19	0,05	2,9	0,00
228	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,60	13,0	54,0	9,36	0,64	0,04	0,00	0,00
285	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	119,0	121,3	91,0	14,0	0,14	0,03	1,00	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>35,87</i>	<i>39,07</i>	<i>117,78</i>	<i>943,95</i>	<i>237,14</i>	<i>509,08</i>	<i>269,52</i>	<i>6,90</i>	<i>0,29</i>	<i>10,70</i>	<i>0,04</i>
Всего за день			54,94	72,37	243,28	1756,95	531,21	752,02	325,58	11,57	0,77	16,65	0,11
День недели: ЧЕТВЕРГ													
<i>Завтрак</i>													
132	Омлет натуральный	150	15,0	25,05	2,85	298,50	79,53	48,93	5,3	1,95	0,03	0,25	0,04
246	Помидор порционно	100	1,17	0,17	3,83	24,0	16,67	46,67	15,07	0,95	0,05	2,43	0,17
381	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	3,40	8,40	20,02	170,0	2,20	1,90	0,30	0,02	0,00	0,28	0,00
282	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,00	35,8	142,0	21,5	22,46	12,6	0,65	0,00	3,60	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>19,77</i>	<i>33,62</i>	<i>62,50</i>	<i>634,50</i>	<i>119,90</i>	<i>119,96</i>	<i>33,27</i>	<i>3,57</i>	<i>0,08</i>	<i>6,56</i>	<i>0,21</i>
<i>Обед</i>													
45	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	38,46	188,10	41,43	4,58	0,16	3,67	0,01

161	Котлеты или биточки рыбные	100	13,0	8,8	15,2	196,0	27,53	112,6	21,29	0,93	0,06	0,13	0,00
219	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,45	17,66	51,15	368,30	18,12	197,4	118,8	3,98	0,47	0,5	0,04
300	Чай с сахаром,	200	0,02	0,00	15,0	58,0	3,45	2,00	6,8	1,56	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
330	Ватрушка с повидлом	50	5,9	2,2	34,85	182,6	37,35	0,00	9,4	0,56	0,08	0,04	0,00
<i>Итого</i>			<i>39,67</i>	<i>35,76</i>	<i>163,40</i>	<i>1101,90</i>	<i>142,71</i>	<i>571,20</i>	<i>227,12</i>	<i>12,91</i>	<i>0,89</i>	<i>4,34</i>	<i>0,05</i>
Всего за день			59,44	69,38	225,90	1736,40	262,61	691,16	260,39	16,48	0,97	10,90	0,26
День недели: ПЯТНИЦА													
Завтрак													
106	Каша вязкая / манная/	200/10	4,8	16,5	30,5	279,0	112,8	96,73	16,63	0,77	0,35	1,14	0,01
376	Бутерброд с сыром	30/5/15	8,74	7,5	24,9	162,0	317,76	233,1	44,43	1,66	0,13	0,05	0,08
278	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,06	0,00	37,9	145,0	31,2	19,5	11,84	0,62	0,04	14,4	0,04
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>14,0</i>	<i>24,0</i>	<i>121,3</i>	<i>633,0</i>	<i>480,76</i>	<i>365,33</i>	<i>84,90</i>	<i>5,38</i>	<i>0,53</i>	<i>20,59</i>	<i>0,13</i>
Обед													
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,21	5,66	10,35	102,55	86,9	179,96	50,63	3,96	0,06	14,9	0,16
193	Плов	200	21,60	11,80	37,80	350,0	50,0	463,16	65,75	3,44	0,15	4,48	0,11
275	Кисель из повидла, дже- ма, варенья	200	0,00	0,00	38,4	150,0	40,0	36,0	20,0	0,40	0,04	8,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
313	Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	388,0	33,4	43,26	18,68	0,8	0,1	1,0	0,00
<i>Итого</i>			<i>35,01</i>	<i>33,76</i>	<i>167,55</i>	<i>1120,55</i>	<i>228,10</i>	<i>793,48</i>	<i>184,46</i>	<i>9,54</i>	<i>0,47</i>	<i>27,88</i>	<i>0,28</i>
Всего за день			49,01	57,76	288,85	1753,55	708,86	1158,8	269,36	14,92	1,0	48,97	0,41
День недели: СУББОТА													
Завтрак													
220	Каша вязкая /геркулесовая/	200/10	3,0	16,3	31,7	295,0	31,87	94,87	17,6	0,45	0,33	1,05	0,02

379	Бутерброд с маслом	50/10	3,96	9,8	24,14	203,0	17,86	57,96	30,03	1,35	0,27	0,42	0,00
294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	21,3	60,0	8,05	9,79	5,24	0,9	0,00	2,9	0,00
139	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	7,3	23,96	1,44	0,34	0,01	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,120	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>12,09</i>	<i>30,70</i>	<i>77,44</i>	<i>612,0</i>	<i>65,08</i>	<i>186,58</i>	<i>54,31</i>	<i>3,04</i>	<i>0,61</i>	<i>4,37</i>	<i>0,04</i>
Обед													
44	Суп из овощей	250/10	2,45	6,2	12,71	118,0	29,09	45,75	23,6	0,67	0,06	5,32	0,03
189	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16,0	261,0	32,7	112,6	21,3	1,29	0,08	1,12	0,00
№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы				Витамины		
							Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,3	11,5	42,33	303,10	13,79	56,70	21,55	1,13	1,14	0,56	0,00
271	Какао с молоком сгущённым	200	4,38	4,25	24,5	150,0	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,2	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>33,13</i>	<i>37,85</i>	<i>120,44</i>	<i>962,10</i>	<i>227,33</i>	<i>408,49</i>	<i>112,87</i>	<i>5,42</i>	<i>1,43</i>	<i>7,20</i>	<i>0,05</i>
Всего за день			45,22	68,55	197,88	1574,10	292,41	595,07	167,18	8,46	2,04	11,57	0,09
Неделя вторая													
День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
222	Каша вязкая пшеничная	200/10	7,4	8,1	35,3	321,0	114,71	153,15	28,61	2,28	0,01	0,28	0,01
376	Бутерброд с сыром	30/5/20	7,8	11,2	10,9	183,0	317,76	233,1	44,43	1,66	0,13	0,05	0,08
300	Чай с сахаром,	200	0,02	0,00	15,0	58,0	5,29	8,22	3,64	0,7	0,00	0,3	0,00
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,7	29,4	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>15,62</i>	<i>19,3</i>	<i>89,2</i>	<i>609,0</i>	<i>456,76</i>	<i>410,47</i>	<i>88,68</i>	<i>6,97</i>	<i>0,15</i>	<i>5,63</i>	<i>0,09</i>
Обед													

47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,00	120,0	37,08	123,17	22,64	1,7	0,14	5,34	0,07
212	Птица или кролик отварные	100	16,5	4,3	0,50	145,0	17,19	109,81	13,31	1,19	0,04	0,84	0,04
534/1	Рис отварной	180	4,5	8,28	19,26	169,20	92,34	83,95	44,92	1,37	0,06	29,66	0,00
632/1	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,06	0,00	37,9	145,0	31,2	19,5	11,84	0,62	0,04	14,4	0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
312	Булочка домашняя	100	7,0	11,8	53,4	348,0	15,4	43,26	165,4	0,84	0,0	0,14	0,00
№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы				Витамины		
							Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A
<i>Итого</i>			<i>35,06</i>	<i>28,38</i>	<i>156,96</i>	<i>1057,20</i>	<i>211,01</i>	<i>450,79</i>	<i>283,01</i>	<i>7,02</i>	<i>0,40</i>	<i>50,38</i>	<i>0,15</i>
Всего за день			50,68	47,68	246,16	1666,020	667,77	861,26	371,69	13,99	0,55	56,01	0,24
День недели: ВТОРНИК													
Завтрак													
109	Каша геркулес	200/10	8,13	26,7	25,97	307,0	120,52	152,85	40,87	1,05	0,26	0,72	0,01
139	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	7,3	23,96	1,44	0,34	0,01	0,00	0,02
	Сок фруктовый	200	2,00	0,2	5,8	36,0	40,0	36,0	20,0	0,40	0,04	8,00	0,01
381	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	3,4	8,4	20,02	170	2,2	1,9	0,3	0,02	0,00	0,28	0,00
89	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>19,03</i>	<i>39,9</i>	<i>80,09</i>	<i>623,00</i>	<i>189,02</i>	<i>230,71</i>	<i>74,61</i>	<i>4,14</i>	<i>0,32</i>	<i>14,0</i>	<i>0,04</i>
Обед													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,5	5,2	13,1	106,0	57,85	87,54	54,45	3,89	0,05	11,4	0,02
141	Запеканка из творога	200/20	36,66	26,44	46,78	574,44	365,88	378,82	53,98	1,24	0,12	0,74	0,09
285	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,7	119,0	121,3	91,0	14,0	0,14	0,03	1,00	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00

307	Булочка «Веснушка»	100	7,6	6,2	56,4	314,0	28,12	54,62	18,12	0,82	0,1	0,26	0,00
<i>Итого</i>			<i>53,66</i>	<i>42,54</i>	<i>160,88</i>	<i>1243,44</i>	<i>590,95</i>	<i>683,08</i>	<i>165,45</i>	<i>7,39</i>	<i>0,42</i>	<i>12,66</i>	<i>0,13</i>
Всего за день			72,69	82,44	240,97	1866,44	779,97	913,79	240,06	11,53	0,74	26,66	0,17
День недели: СРЕДА													
Завтрак													
112	Каша вязкая /пшеничная/	200/10	6,01	16,5	33,26	315,0	14,06	80,34	18,86	2,53	0,11	0,85	0,00
379	Бутерброд с маслом	30/10	3,40	8,40	20,02	170,0	2,2	1,9	0,3	0,02	0,00	0,28	0,00
282	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,00	35,8	136,0	16,12	13,86	7,2	1,86	0,01	3,6	0,01
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>10,01</i>	<i>24,9</i>	<i>117,08</i>	<i>668,0</i>	<i>51,38</i>	<i>112,1</i>	<i>38,36</i>	<i>6,74</i>	<i>0,13</i>	<i>9,73</i>	<i>0,01</i>
№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы				Витамины		
							Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A
Обед													
52	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188,0	182,72	162,96	32,94	0,61	0,08	0,45	0,02
201	Тефтели (2 вариант)	100/50	20,07	21,67	16,58	314,35	36,12	108,16	26,14	1,19	0,05	2,9	0,00
241	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,20	5,15	88,76	29,09	1,19	0,13	7,69	0,01
274	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	42,2	162,0	0,68	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>34,15</i>	<i>39,17</i>	<i>133,16</i>	<i>990,55</i>	<i>242,47</i>	<i>430,98</i>	<i>113,07</i>	<i>4,39</i>	<i>0,38</i>	<i>11,04</i>	<i>0,03</i>
Всего за день			44,16	64,07	250,24	1658,55	293,85	543,08	151,43	11,13	0,51	20,77	0,04
День недели: ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
221	Каша вязкая /пшеничная	200/10	6,01	17,7	31,06	317,0	152,93	168,46	38,88	3,46	0,52	1,34	0,02
295	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	60,33	0,00	7,00	0,08	0,02	0,64	0,00

	Печенье	50	3,47	8,4	34,25	225,5	11,5	32,5	5,0	0,38	0,05	0,00	0,00
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>11,48</i>	<i>27,7</i>	<i>110,61</i>	<i>676,5</i>	<i>243,76</i>	<i>216,96</i>	<i>62,88</i>	<i>6,25</i>	<i>0,60</i>	<i>6,98</i>	<i>0,02</i>
Обед													
42	Рассольник ленинградский	250/10	6,28	14,12	40,35	187,0	31,25	54,6	26,36	0,97	0,07	6,57	0,01
192	Печень по-строгановски	100/50	20,4	20,4	5,85	292,5	24,12	526,56	30,2	10,28	0,27	13,11	15,59
224	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,60	2,47	47,63	12,13	0,64	0,04	0,00	0,00
282	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,00	35,6	140,0	16,12	13,86	7,2	1,86	0,01	3,6	0,01
246	Овощи порционно	100	2,75	0,00	2,83	24,17	10,62	19,72	15,17	0,68	0,03	17,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы			Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A
<i>Итого</i>			<i>38,23</i>	<i>43,4</i>	<i>155,79</i>	<i>1047,27</i>	<i>102,38</i>	<i>733,47</i>	<i>115,96</i>	<i>15,73</i>	<i>0,54</i>	<i>40,31</i>	<i>15,61</i>
Всего за день			49,71	7101	266,40	1723,77	346,14	950,43	178,84	21,98	1,14	47,29	15,63
День недели: ПЯТНИЦА													
Завтрак													
222	Каша вязкая /пшённая/	200/10	5,81	17,5	31,86	317,0	164,41	222,65	44,86	3,05	0,13	0,39	0,02
376	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,27	8,04	19,82	175,5	156,6	106,5	17,4	0,76	0,05	0,24	0,03
285	Какао с молоком сгущённым	200	4,38	4,25	24,5	150,0	133,95	122,34	17,02	1,03	0,03	0,2	0,02
89	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>16,86</i>	<i>29,79</i>	<i>134,18</i>	<i>689,50</i>	<i>473,96</i>	<i>467,49</i>	<i>91,28</i>	<i>7,17</i>	<i>0,22</i>	<i>5,83</i>	<i>0,07</i>

Обед													
46	Суп картофельный с клётсками	250/25	7,4	8,0	15,1	142,0	30,15	118,25	0,2	2,64	0,15	6,57	0,01
193	Плов	200	21,6	11,8	37,80	350,00	50,0	463,16	65,75	3,44	0,15	4,48	0,11
294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	15,2	60,0	8,05	9,79	5,24	0,9	0,00	2,9	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
331	Булочка ванильная	50	4,05	1,55	26,3	137,5	5,71	22,86	8,5	0,43	0,05	0,06	0,00
<i>Итого</i>			<i>37,18</i>	<i>22,85</i>	<i>119,30</i>	<i>819,50</i>	<i>111,71</i>	<i>685,16</i>	<i>104,59</i>	<i>8,71</i>	<i>0,32</i>	<i>14,01</i>	<i>0,12</i>
Всего за день			54,04	52,64	253,48	1509,00	585,67	1152,7	195,87	15,88	0,54	19,84	0,19
День недели: СУББОТА													
Завтрак													
205	Сосиска ,сарделька ,колбаса отварная	105	9,27	22,46	2,20	251,61	29,75	122,50	14,85	1,51	0,00	0,4	0,00
300	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	42,2	162,0	0,68	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	0,00
235	Капуста тушенная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	91,47	69,96	37,4	1,43	0,05	71,33	0,00
376	Бутерброд с сыром	50	6,62	9,48	10,06	152,0	9,60	3,54	18,60	1,29	0,27	0,42	0,00
№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность				Расчёт химического состава						
			Б	Ж	У	Ккал	Минеральные элементы				Витамины		
							Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A
89	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,00	28,0	47,0	19,0	16,0	12,0	2,33	0,01	5,0	0,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
<i>Итого</i>			<i>12,97</i>	<i>30,70</i>	<i>126,30</i>	<i>770,00</i>	<i>76,71</i>	<i>192,79</i>	<i>61,07</i>	<i>4,57</i>	<i>0,71</i>	<i>5,47</i>	<i>0,04</i>
Обед													
50	Суп картофельный с рыбой	275	8,75	4,33	15,33	153,0	14,33	108,75	20,25	0,75	0,08	1,25	0,16
212	Птица отварная	100	16,5	4,3	0,50	145,0	17,9	109,81	13,31	1,19	0,04	0,84	0,04
227	Макароны отварные	180	4,5	8,28	19,26	169,2	92,34	83,95	44,92	1,37	0,06	29,66	0,00
289	Напиток из шиповника	200	0,06	0,00	37,9	145,0	31,2	19,5	11,84	0,62	0,04	14,4	0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,1	1,5	24,9	130,0	17,8	71,1	24,9	1,3	0,12	0,00	0,00
246	Овощи порционно	100	1,65	0,00	1,7	14,5	6,37	11,83	9,1	0,41	0,02	10,22	0,00
313	Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	194,0	16,7	21,63	9,34	0,4	0,05	0,5	0,00
<i>Итого</i>			<i>39,11</i>	<i>25,81</i>	<i>127,64</i>	<i>950,70</i>	<i>196,64</i>	<i>426,57</i>	<i>133,66</i>	<i>6,04</i>	<i>0,41</i>	<i>56,87</i>	<i>0,24</i>

Всего за день	52,08	56,51	253,94	1720,70	273,35	619,36	194,73	10,61	1,12	62,34	0,28
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------

Примечание:

1. Овощи прошлого года (капусту, репчатый лук, морковь и др. корнеплоды) в период после 1 марта используем только после тепловой обработки. Для салатов и в сыром виде используем овощи нового сезона.
2. После витаминизации III блюда (витамином С по 60 мг на ребенка) не подвергаем термической обработке.
3. В питании обучающихся использовать фрукты свежие; овощи консервированные, свежие натуральные или в виде салатов, заправленных растительным маслом; выпечные изделия; соки; сметану, зеленый горошек использовать в питании после термической обработки.

Основание:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».