УТВЕРЖДАЮ
ИП Абдуллаева Х.И.
_____ Х.И. Абдуллаева
"19" апреля 2021 год

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ №5 "ОЦ" Лидер"
_____ В.С. Тепаев
"19" апреля 2021 год.

Примерное двенадцатидневное меню для организации двухразового горячего питания завтрака и обеда учащихся ГБОУ СОШ №5 "ОЦ" Лидер" г.о. Кинель.

Сезон: ***Весна-Лето***
Возрастная категория: ***с 7 до 10 лет***
Неделя: ***Первая***

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
	Завтрак													
141	Запеканка из творога с соусом	150/50	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,70	0,09	0,60	244,93	338,98	40,11	1,35
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,06	0,02	0,04	70,00	70,00	3,30	0,08
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого завтрак:	**547**	**34,38**	**15,77**	**68,70**	**557,39**	**0,42**	**13,56**	**0,14**	**1,24**	**344,08**	**449,62**	**64,65**	**4,25**
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
45	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/15	6,24	7,79	13,82	150,79	0,03	8,62	0,27	0,33	22,60	95,51	26,69	1,15

228	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,46	7,07	41,08	253,87	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39
205	Сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	96,64	35,52	1,86
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**825**	**23,36**	**37,47**	**94,68**	**811,30**	**0,61**	**19,54**	**0,79**	**6,06**	**97,72**	**328,83**	**111,07**	**5,93**
	Всего за день:		**57,74**	**53,24**	**163,38**	**1368,69**	**1,03**	**33,10**	**0,93**	**7,30**	**441,80**	**778,45**	**175,72**	**10,18**
№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
рец.		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2 день													
	Завтрак													
52	Суп молочный с гречневой крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36
376	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	**525**	**15,29**	**17,36**	**59,87**	**456,46**	**0,43**	**1,28**	**0,13**	**0,94**	**420,63**	**379,70**	**64,09**	**1,91**
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,01	3,00	0,02	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,08	3,23	0,03	0,12	23,98	52,83	16,70	0,60
209	Биточки из мяса птицы припущенные с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**820**	**20,81**	**26,93**	**94,15**	**702,35**	**0,54**	**21,02**	**0,35**	**2,81**	**106,23**	**266,33**	**77,17**	**5,12**
	Всего за день:		**36,10**	**44,29**	**154,02**	**1158,81**	**0,97**	**22,30**	**0,48**	**3,75**	**526,86**	**646,03**	**141,26**	**7,03**

	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	3 день													
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
382	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,05	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Десерт в ассортименте	35	1,75	10,90	20,90	71,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:	**520**	**11,42**	**21,92**	**105,47**	**547,64**	**0,14**	**1,44**	**0,07**	**0,43**	**153,35**	**207,33**	**53,94**	**1,93**
	Обед													
22	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,04	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,49
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,61	89,91	29,20	0,59
213	Птица тушеная	100	15,70	9,40	3,30	169,00	0,18	1,99	0,09	0,47	20,90	165,90	20,90	1,23
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**882**	**34,28**	**28,95**	**113,08**	**860,41**	**0,74**	**29,11**	**0,42**	**4,77**	**74,09**	**471,11**	**115,42**	**5,75**
	Всего за день :		**45,70**	**50,87**	**218,55**	**1408,05**	**0,88**	**30,55**	**0,49**	**5,20**	**227,44**	**678,44**	**169,36**	**7,68**
	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	4 день													
	Завтрак													
112	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,06	0,02	0,04	70,00	70,00	3,30	0,08
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого завтрак:	**555**	**16,10**	**22,15**	**95,83**	**649,62**	**0,59**	**12,67**	**0,26**	**1,11**	**344,85**	**422,17**	**129,34**	**3,06**
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,02	11,46	0,07	1,61	16,06	18,24	10,00	0,46
46	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	15/250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,29	0,00	0,04	0,58	18,00	197,24	118,03	3,96
189	Шницели из мяса говядины с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**885**	**29,11**	**25,13**	**115,71**	**809,51**	**0,79**	**15,71**	**0,38**	**3,72**	**76,51**	**451,12**	**182,39**	**8,49**
	Всего за день :		**45,21**	**47,28**	**211,54**	**1459,13**	**1,39**	**28,38**	**0,64**	**4,83**	**421,36**	**873,29**	**311,73**	**11,55**
	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5 день													
	Завтрак													
102	Каша "Дружба"	220/5	7,20	9,16	38,60	265,22	0,08	0,33	0,03	0,15	71,74	103,85	25,98	0,57
376	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак:	**510**	**19,77**	**22,23**	**87,69**	**629,43**	**0,21**	**1,77**	**0,13**	**1,17**	**402,53**	**401,71**	**76,61**	**2,23**
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
47	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/15	6,73	6,76	21,97	176,09	0,15	10,33	0,27	0,52	27,00	106,28	33,26	1,48
181	Жаркое по домашнему	70/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97

294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**802**	**33,26**	**30,67**	**85,58**	**750,07**	**0,68**	**28,79**	**0,31**	**4,45**	**84,83**	**435,20**	**105,54**	**7,02**
	Всего за день:		**53,03**	**52,90**	**173,27**	**1379,50**	**0,89**	**30,56**	**0,44**	**5,62**	**487,36**	**836,91**	**182,15**	**9,25**
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	6 день													
	Завтрак													
132	Омлет натуральный	120/5	11,64	18,04	3,04	221,08	0,05	0,33	0,13	0,29	53,20	100,80	8,33	1,04
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
272	Кисло молочный продукт	125	3,50	7,98	3,99	70,33	0,05	0,88	0,03	0,00	150,00	112,50	17,50	0,13
	Итого завтрак:	**500**	**18,52**	**33,62**	**38,49**	**499,57**	**0,14**	**1,21**	**0,21**	**0,91**	**218,25**	**251,10**	**40,58**	**1,75**
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,01	3,00	0,02	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,39	44,24	278,14	0,31	0,00	0,04	0,31	21,11	166,27	58,32	1,91
172	Рыба тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
289	Напиток из шиповника	200	0,37	0,00	21,01	46,87	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	2,20	3,00	0,18
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**860**	**31,83**	**21,30**	**108,61**	**713,75**	**0,82**	**26,54**	**0,81**	**5,50**	**121,64**	**491,76**	**139,84**	**4,92**
	Всего за день:		**50,35**	**54,92**	**147,10**	**1213,32**	**0,95**	**27,75**	**1,02**	**6,41**	**339,89**	**742,86**	**180,42**	**6,67**

Сезон: **Весна-Лето**
Возрастная категория: **с 7 до 10 лет**
Неделя: **Вторая**

	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	7 день													
	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
336	Сосиска, запеченнае в тесте	100	9,01	16,80	30,30	308,40	0,09	0,00	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	**580**	**18,48**	**24,75**	**81,49**	**622,28**	**0,51**	**1,14**	**0,06**	**1,99**	**247,77**	**304,76**	**58,52**	**2,64**
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
44	Суп из овощей с мясом птицы	250/15	5,83	9,76	12,80	167,24	0,11	15,12	0,27	0,35	11,96	96,67	26,80	1,16
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,29	0,00	0,04	0,58	18,00	183,00	118,03	3,96
205	Сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**832**	**26,92**	**38,90**	**109,85**	**903,43**	**0,86**	**23,38**	**0,34**	**4,33**	**65,42**	**369,86**	**170,54**	**7,07**
	Всего за день:		**45,40**	**63,65**	**191,34**	**1525,71**	**1,37**	**24,52**	**0,40**	**6,32**	**313,19**	**674,62**	**229,06**	**9,71**
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	8 день													
	Завтрак													
102	Каша "Дружба"	220/5	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20	7,20

365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16
ПР	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40
	Итого завтрак:	**575**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**	**10,98**
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,02	11,46	0,07	1,61	16,06	18,24	10,00	0,46
56	Суп лапша домашняя с мсом птицы	250/15	6,35	8,79	22,91	161,38	0,08	0,26	0,27	0,64	19,59	79,49	14,12	0,93
130	Пюре из гороха с маслом сливочным	180/5	20,75	4,61	45,76	295,36	0,73	12,60	0,04	0,65	104,57	297,45	96,30	6,12
189	Котлеты из мяса говядины с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**860**	**42,42**	**28,72**	**129,39**	**902,89**	**1,26**	**25,54**	**0,61**	**5,80**	**214,34**	**623,43**	**188,42**	**11,63**
	Всего за день :		**53,40**	**39,70**	**140,37**	**913,87**	**12,24**	**36,52**	**11,59**	**16,78**	**225,32**	**634,41**	**199,40**	**22,61**
	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	9 день													
	Завтрак													
139	Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
379	Бутерброд с маслом	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого завтрак:	**532**	**16,54**	**27,14**	**83,95**	**646,46**	**0,20**	**3,71**	**0,23**	**1,97**	**143,48**	**254,98**	**47,66**	**3,09**
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,01	3,00	0,02	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18

42	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
	Сложный гарнир:													
235	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,03	17,06	0,05	0,10	28,74	23,84	9,91	0,46
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
202	Тефтели из говядины с рисом (Ёжики) с соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**790**	**21,48**	**31,16**	**89,41**	**617,03**	**0,77**	**35,08**	**0,54**	**3,97**	**163,29**	**372,34**	**102,31**	**5,17**
	Всего за день :		**38,02**	**58,30**	**173,36**	**1263,49**	**0,97**	**38,79**	**0,77**	**5,94**	**306,77**	**627,32**	**149,97**	**8,26**
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	10 день													
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,06	0,02	0,04	70,00	70,00	3,30	0,08
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Десерт в ассортименте	35	1,75	10,90	20,90	71,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:	**500**	**15,24**	**31,26**	**92,64**	**596,49**	**0,15**	**2,75**	**0,14**	**0,88**	**336,84**	**345,49**	**64,91**	**1,23**
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
227	Вермишель отварная	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39
210	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45

42	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
	Сложный гарнир:													
235	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	0,03	17,06	0,05	0,10	28,74	23,84	9,91	0,46
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
202	Тефтели из говядины с рисом (Ёжики) с соусом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**790**	**21,48**	**31,16**	**89,41**	**617,03**	**0,77**	**35,08**	**0,54**	**3,97**	**163,29**	**372,34**	**102,31**	**5,17**
	Всего за день :		**38,02**	**58,30**	**173,36**	**1263,49**	**0,97**	**38,79**	**0,77**	**5,94**	**306,77**	**627,32**	**149,97**	**8,26**
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	10 день													
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,06	0,02	0,04	70,00	70,00	3,30	0,08
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Десерт в ассортименте	35	1,75	10,90	20,90	71,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого завтрак:	**500**	**15,24**	**31,26**	**92,64**	**596,49**	**0,15**	**2,75**	**0,14**	**0,88**	**336,84**	**345,49**	**64,91**	**1,23**
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
227	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39
210	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45

274	Кисель фр.ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**870**	**48,49**	**60,87**	**113,66**	**1189,90**	**0,59**	**25,62**	**0,62**	**5,77**	**135,13**	**435,49**	**97,76**	**5,92**
	Всего за день :		**63,73**	**92,13**	**206,30**	**1786,39**	**0,74**	**28,37**	**0,76**	**6,65**	**471,97**	**780,98**	**162,67**	**7,15**
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	11 день													
	Завтрак													
155	Сырники из творога запеченные	150/50	11,64	18,04	3,04	221,08	0,09	0,50	0,07	0,60	243,87	336,69	38,09	1,46
376	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Йогурт	100	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	0,02	0,07	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого завтрак:	**592**	**26,49**	**31,13**	**51,23**	**596,22**	**0,22**	**4,04**	**0,17**	**1,65**	**579,52**	**640,13**	**88,06**	**3,26**
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,02	11,46	0,07	1,61	16,06	18,24	10,00	0,46
51	Суп крестьянский с крупой с мясом говядины	250/15	6,65	9,32	15,54	172,87	0,07	10,40	0,22	2,49	37,60	91,06	26,37	1,19
214	Рагу из птицы	60/160	19,33	24,63	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого обед:	**795**	**30,74**	**37,55**	**85,77**	**709,43**	**0,62**	**162,06**	**0,41**	**5,67**	**98,73**	**413,23**	**100,27**	**6,88**
	Всего за день :		**57,23**	**68,68**	**137,00**	**1305,65**	**0,84**	**166,10**	**0,58**	**7,32**	**678,25**	**1053,36**	**188,33**	**10,14**
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	12 день													

	Завтрак													
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,53	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
379	Бутерброд с маслом	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Выпечка в ассартименте	60	4,49	11,36	37,52	144,24	0,07	0,04	0,05	0,62	13,53	45,49	7,18	0,70
	Итого завтрак:	**545**	**16,00**	**35,76**	**104,63**	**677,38**	**0,34**	**1,43**	**0,19**	**2,18**	**186,67**	**320,12**	**81,14**	**3,51**
	Обед													
23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,70	45,21	0,01	0,75	0,00	1,38	18,99	22,13	11,30	0,72
71	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
291	Плов из птицы	70/140	26,60	32,42	29,36	534,30	0,12	1,50	0,08	1,19	38,69	283,25	68,70	2,56
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	22,88	387,93	0,21	13,01	0,49	4,00	35,94	233,25	49,51	2,77
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,30	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,12	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого обед:	**877**	**38,74**	**44,71**	**121,70**	**1350,54**	**0,85**	**33,06**	**0,90**	**9,08**	**169,37**	**751,84**	**227,91**	**9,02**
	Всего за день :		**54,74**	**80,47**	**226,33**	**2027,92**	**1,19**	**34,49**	**1,09**	**11,26**	**356,04**	**1071,96**	**309,05**	**12,53**

Данное меню и технологические карты приготовления блюд составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 СанПиН 2/3.2.43590-20

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. Акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008.

2.Сборник технических нормативов разробатан:ГОУ ВПО Пятигорским государственным технологическим университетом (кафедра "Технология продуктов общественного питания"), Учрежением Российской Академии Медицинских Наук Научно -исследовательский институт питния РАМН; практическими работниками образовательных учреждений г. Пятигшорска и г. Майкопа

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательныхъ учреждениях технологических нормативов./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 г.-544 с.