СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ №5 "ОЦ" Лидер"
_____ В.С. Тепаев
28.02.2024 год.

Тепаев В.С.
C=RU, O="ГБОУ СОШ №5 ""ОЦ ""Лидер""", CN=Тепаев В.С., E=lider_school_knl@samara.edu.ru
00 8f dc 98 12 49 30 4c 08
2024.03.01 19:14:56 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
ИП Абдуллаева Х.И.
_____ Х.И. Абдуллаева
28.02.2024 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 11 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													
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
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	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	Печенье	15	0,75	1,67	2,69	30,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:	**505**	**15,77**	**18,17**	**76,72**	**535,04**	**0,16**	**1,53**	**0,13**	**1,14**	**342,70**	**347,63**	**64,49**	**2,10**
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	250	2,03	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	43,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	152,50	98,36	3,30
176	Птица отварная	100	10,64	13,18	8,50	202,23	0,06	0,81	0,11	0,47	16,21	141,50	16,21	1,38
294	Чай с лимоном	200	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	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 за обед:	**820**	**26,23**	**25,63**	**108,33**	**783,99**	**0,46**	**23,27**	**0,38**	**3,28**	**109,31**	**420,37**	**164,67**	**7,16**
	Всего за день:	**1325**	**42,00**	**43,80**	**185,05**	**1319,03**	**0,62**	**24,80**	**0,51**	**4,42**	**452,01**	**768,00**	**229,16**	**9,26**
№ 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**
	2 день													
	Завтрак													
23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	1,08	37,30	0,01	3,28	0,01	1,61	7,54	13,83	4,58	0,20
227	Вермишель отварная	150	5,52	5,30	35,32	211,10	0,09	0,00	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
209	Биточки из мяса птицы с соусом	70/30	8,02	11,05	7,53	186,09	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	15,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
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 за завтрак:	**540**	**16,93**	**19,70**	**74,41**	**565,27**	**0,48**	**14,22**	**0,11**	**3,67**	**60,09**	**209,44**	**62,05**	**4,43**
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
46	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	230	2,85	6,06	17,19	163,94	0,01	4,46	0,25	0,43	18,55	88,30	20,76	1,67
214	Рагу из птицы	240	15,20	17,00	38,13	344,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
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 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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,05	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за обед:	**940**	**23,53**	**24,34**	**112,94**	**775,66**	**0,34**	**31,28**	**0,33**	**54,97**	**101,14**	**429,03**	**109,34**	**10,61**
	Всего за день:	**1480**	**40,46**	**44,04**	**187,35**	**1340,93**	**0,82**	**45,50**	**0,43**	**58,64**	**161,23**	**638,47**	**171,39**	**15,04**
	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**
	3 день													
	Завтрак													

102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
366	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,03	0,06	105,00	105,00	7,95	0,12
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,00	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	52,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,05	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за завтрак:	**610**	**16,58**	**16,75**	**88,82**	**578,42**	**0,20**	**16,69**	**0,13**	**52,55**	**326,81**	**344,67**	**76,27**	**4,63**
	Обед													
42	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	60	1,05	3,70	6,60	59,70	0,05	7,82	0,00	1,39	0,95	0,45	1,13	0,45
44	Суп из овощей с мясом птицы со сметанной	210	3,06	5,81	11,79	123,79	0,09	12,10	0,22	0,28	9,57	77,34	21,44	0,93
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,39	5,90	34,23	211,56	0,11	4,10	0,,6	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
189	Шницели из говядины с соусом	70/30	9,68	11,62	6,74	176,75	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за обед:	**780**	**23,79**	**27,65**	**111,22**	**803,28**	**0,40**	**29,62**	**0,27**	**55,57**	**70,78**	**348,85**	**93,52**	**7,27**
	Всего за день:	**1390**	**40,37**	**44,40**	**200,04**	**1381,70**	**0,60**	**46,31**	**0,39**	**108,12**	**397,59**	**693,52**	**169,79**	**11,90**
	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**
	4 день													
	Завтрак													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
211	Плов из отварной птицы	210	13,00	16,00	43,00	405,00	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
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 за завтрак:	**500**	**15,97**	**16,36**	**71,21**	**532,78**	**0,49**	**3,72**	**1,16**	**3,97**	**84,02**	**470,16**	**127,14**	**4,71**
	Обед													
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,05	1,99	36,90	0,01	3,30	0,00	1,39	13,83	16,80	9,31	0,36

56	Суп лапша домашняя с мясом птицы	200	3,10	4,30	16,26	107,58	0,06	0,02	0,18	0,43	13,06	53,00	9,42	0,62
241	Картофельное пюре	180	3,83	6,80	28,36	192,55	0,08	3,48	0,02	0,12	23,98	52,80	16,70	0,60
175	Котлета рыбная с маслом	75	9,90	6,70	6,40	130,90	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	96,64	35,52	1,86
294	Чай с лимоном	200	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Булочка ванильная	50	4,41	2,24	12,50	107,60	0,04	0,00	0,00	0,35	6,92	23,52	3,76	0,33
	Итого за обед:	**825**	**26,10**	**23,72**	**110,02**	**776,65**	**0,39**	**15,06**	**0,68**	**55,76**	**109,74**	**302,30**	**95,25**	**5,12**
	Всего за день:	**1325**	**42,07**	**40,08**	**181,23**	**1309,43**	**0,88**	**18,78**	**1,84**	**59,73**	**193,76**	**772,46**	**222,39**	**9,83**
	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													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,03	5,43	43,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	152,50	98,36	3,30
205	Сосиска отварная	70	6,62	12,04	2,57	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	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
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 за завтрак:	**510**	**16,62**	**17,83**	**73,78**	**571,31**	**0,71**	**7,08**	**0,51**	**4,07**	**76,82**	**323,24**	**164,96**	**6,29**
	Обед													
1	Винегрет овощной	60	0,75	2,58	8,50	77,56	0,02	3,20	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
37	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанной	250	1,90	6,66	9,51	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	47,00	270,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,61	89,91	29,20	0,59
290	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100	11,50	8,07	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	15,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
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	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 за обед:	**850**	**23,25**	**24,03**	**113,10**	**793,73**	**0,22**	**21,55**	**22,41**	**5,82**	**126,56**	**317,27**	**106,74**	**12,09**
	Всего за день :	**1360**	**39,87**	**41,86**	**186,88**	**1365,04**	**0,93**	**28,63**	**22,92**	**9,89**	**203,38**	**640,51**	**271,70**	**18,38**
№	**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**
	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
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
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
409	Пирожки печеные (с яблоком)	100	3,48	0,81	39,89	193,81	0,07	2,35	0,00	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
	Итого за завтрак:	**505**	**19,16**	**19,25**	**72,71**	**553,77**	**0,48**	**7,68**	**0,13**	**1,44**	**86,98**	**205,32**	**38,17**	**3,08**
	Обед													
23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	1,08	37,30	0,01	3,28	0,01	1,61	7,54	13,83	4,58	0,20
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	6,22	8,21	20,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
239	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,18	7,49	0,04	0,25	17,98	95,45	34,88	1,39
261	Печень тушенная в соусе	90	12,15	7,28	7,74	154,08	0,17	11,43	4,72	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50
294	Чай с лимоном	200	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 за обед:	**780**	**26,55**	**27,51**	**101,54**	**759,05**	**0,83**	**32,80**	**4,98**	**4,88**	**126,52**	**513,13**	**113,50**	**8,75**
	Всего за день:	**1285**	**45,71**	**46,76**	**174,25**	**1312,82**	**1,31**	**40,48**	**5,11**	**6,32**	**213,50**	**718,45**	**151,67**	**11,83**

Сезон: **весна-лето**

Возрастная категория: ***с 7 до 11 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													
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Печенье	15	0,75	1,67	2,69	30,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:	**505**	**16,69**	**18,82**	**78,40**	**552,07**	**0,30**	**1,45**	**0,13**	**52,62**	**343,96**	**389,32**	**81,47**	**2,87**
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
45	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250	6,24	7,79	13,82	150,79	0,03	8,62	0,27	0,33	22,60	95,51	26,69	1,15
227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,32	211,10	0,09	0,00	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
205	Сосиска отварная	70	6,62	12,04	2,57	179,72	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	96,64	35,52	1,86
265	Соус томатный	30	0,16	0,00	2,70	16,85	0,01	0,59	0,01	0,04	1,55	4,89	0,25	0,11
294	Чай с лимоном	200	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за обед:	**820**	**23,37**	**25,82**	**100,60**	**768,58**	**0,35**	**19,09**	**0,79**	**56,23**	**103,02**	**325,06**	**111,67**	**5,99**
	Всего за день:	**1325**	**40,06**	**44,64**	**179,00**	**1320,65**	**0,65**	**20,54**	**0,92**	**108,85**	**446,98**	**714,38**	**193,14**	**8,86**
	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													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
214	Рагу из птицы	220	15,20	18,63	38,13	344,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
283	Компот из 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 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 за завтрак:	**510**	**18,61**	**18,99**	**82,19**	**537,01**	**0,55**	**13,04**	**0,21**	**4,13**	**97,74**	**338,86**	**97,31**	**5,68**
	Обед													
42	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	7,82	0,00	1,39	0,95	0,45	1,13	0,45
37	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанной	250	1,90	6,66	9,51	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
224	Рис отварной	180	4,66	6,10	47,00	270,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,61	89,91	29,20	0,59
290/2	Птица тушенная в соусе	100	10,50	10,50	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	20,20	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,34
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	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 за обед:	**850**	**23,07**	**27,59**	**114,36**	**762,10**	**0,24**	**146,17**	**22,37**	**4,63**	**100,67**	**279,77**	**85,45**	**10,78**
	Всего за день :	**1360**	**41,68**	**46,58**	**196,55**	**1299,11**	**0,79**	**159,21**	**22,58**	**8,76**	**198,41**	**618,63**	**182,76**	**16,46**
	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	Яйцо вареное	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
108	Каша молочная кукурузная жидкая	225	8,14	8,88	38,81	268,31	0,23	1,43	0,06	0,19	145,37	203,17	51,95	1,33
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	5,20	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	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 за завтрак:	**505**	**15,81**	**18,98**	**65,72**	**515,89**	**0,56**	**1,43**	**0,21**	**0,92**	**180,12**	**309,07**	**68,20**	**2,93**
	Обед													

ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
47	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	8,02	19,54	172,87	0,07	10,40	0,22	2,49	37,60	91,06	26,37	1,19
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,63	160,46	0,07	2,90	0,02	0,10	19,98	44,03	13,92	0,50
235	Капуста тушенная	50	1,31	1,62	8,60	43,58	0,03	17,06	0,05	0,10	28,74	23,84	9,91	0,46
202	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" с соусом	70/30	9,16	10,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
294	Чай с лимоном	200	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за обед:	**880**	**25,93**	**27,02**	**112,23**	**806,55**	**0,33**	**36,28**	**0,40**	**5,56**	**181,78**	**384,35**	**103,25**	**5,60**
	Всего за день:	**1385**	**41,74**	**46,00**	**177,95**	**1322,44**	**0,89**	**37,71**	**0,61**	**6,48**	**361,90**	**693,42**	**171,45**	**8,53**
	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													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,39	5,40	34,23	211,56	0,11	4,10	0,60	0,96	23,93	72,48	26,64	1,40
208	Кнели из кур с рисом с соусом	100	11,24	13,80	8,91	205,32	0,05	1,19	0,08	0,43	12,95	121,00	15,17	1,14
294	Чай с лимоном	200	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
	Итого за завтрак:	**540**	**19,55**	**19,57**	**74,62**	**557,64**	**0,48**	**9,71**	**0,68**	**3,19**	**63,85**	**236,32**	**62,03**	**3,52**
	Обед													
1	Винегрет овощной	60	1,00	2,58	8,50	77,56	0,02	3,20	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,81	6,75	15,21	140,08	0,13	8,54	0,18	0,29	16,95	120,11	29,73	1,76
211	Плов из отварной птицы	240	14,60	14,00	43,00	405,00	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
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 за обед:	**775**	**26,02**	**23,85**	**103,12**	**787,40**	**0,64**	**13,84**	**1,46**	**5,24**	**98,84**	**587,42**	**153,01**	**6,99**
	Всего за день:	**1315**	**45,57**	**43,42**	**177,74**	**1345,04**	**1,12**	**23,55**	**2,14**	**8,43**	**162,69**	**823,74**	**215,04**	**10,51**
	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**
	11 день													
	Завтрак													
102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
141	Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/15	9,50	3,92	9,46	111,22	0,03	0,23	0,03	0,20	79,60	110,17	13,04	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
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 за завтрак:	**510**	**18,64**	**19,75**	**71,18**	**537,11**	**0,40**	**0,53**	**0,11**	**0,83**	**157,57**	**233,68**	**48,11**	**1,56**
	Обед													
23	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	1,08	37,30	0,01	3,28	0,01	1,61	7,54	13,83	4,58	0,20
51	Суп крестьянский с крупой с мясом говядины	200	4,82	6,16	12,43	135,30	0,06	8,32	0,18	1,99	30,08	72,85	21,10	0,95
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
209	Котлета из мяса птицы с соусом	70/30	8,02	11,05	7,53	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 за обед:	**790**	**24,14**	**27,13**	**110,46**	**820,10**	**0,58**	**18,14**	**0,28**	**5,95**	**86,75**	**305,10**	**84,12**	**5,87**
	Всего за день :	**1300**	**42,78**	**46,88**	**181,64**	**1357,21**	**0,98**	**18,67**	**0,39**	**6,78**	**244,32**	**538,78**	**132,23**	**7,43**
	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**
	12 день													
	Завтрак													

106	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак:	**500**	**17,22**	**17,01**	**85,03**	**562,46**	**0,19**	**1,05**	**0,12**	**1,82**	**307,38**	**314,84**	**55,25**	**2,31**
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	1,62	0,00	1,40	13,82	13,20	7,98	0,36
42	Рассольник ленинградский со сметанной	200	4,02	9,04	25,90	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	225	15,89	11,67	30,94	292,36	0,26	0,00	0,03	0,26	17,98	138,56	48,60	1,59
294	Чай с лимоном	200	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
ПР	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,05	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за обед:	**885**	**24,55**	**21,90**	**112,90**	**669,28**	**0,76**	**27,27**	**0,25**	**4,47**	**97,63**	**287,74**	**114,04**	**7,42**
	Всего за день :	**1385**	**41,77**	**38,91**	**197,93**	**1231,74**	**0,95**	**28,32**	**0,37**	**6,29**	**405,01**	**602,58**	**169,29**	**9,73**

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 2/3.2.4.3590-20

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.