

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор ГБОУ СОШ №5 "ОЦ" Лидер"**

**В.С. Тепаев**

**30.08.2024 год.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**ИП Абдуллаева Х.И.**

**Х.И. Абдуллаева**

**30.08.2024 год.**

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

**Сезон:**

**осень-зима**

**Возрастная категория:**

**с 7 до 11 лет**

**Неделя:**

**Первая**

№ реп.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15,77</b>	<b>18,17</b>	<b>76,72</b>	<b>535,04</b>	<b>0,16</b>	<b>1,53</b>	<b>0,13</b>	<b>1,14</b>	<b>342,70</b>	<b>347,63</b>	<b>64,49</b>	<b>2,10</b>
	<b>Обед</b>													
ПР	Огурцы свежие в нарезке	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



<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>16,58</b>	<b>16,75</b>	<b>88,82</b>	<b>578,42</b>	<b>0,20</b>	<b>16,69</b>	<b>0,13</b>	<b>52,55</b>	<b>326,81</b>	<b>344,67</b>	<b>76,27</b>	<b>4,63</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>23,79</b>	<b>27,65</b>	<b>111,22</b>	<b>803,28</b>	<b>0,40</b>	<b>29,62</b>	<b>0,27</b>	<b>55,57</b>	<b>70,78</b>	<b>348,85</b>	<b>93,52</b>	<b>7,27</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1390</b>	<b>40,37</b>	<b>44,40</b>	<b>200,04</b>	<b>1381,70</b>	<b>0,60</b>	<b>46,31</b>	<b>0,39</b>	<b>108,12</b>	<b>397,59</b>	<b>693,52</b>	<b>169,79</b>	<b>11,90</b>
Наименование блюда		Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Огурцы свежие а нарезке	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>15,97</b>	<b>16,36</b>	<b>71,21</b>	<b>532,78</b>	<b>0,49</b>	<b>3,72</b>	<b>1,16</b>	<b>3,97</b>	<b>84,02</b>	<b>470,16</b>	<b>127,14</b>	<b>4,71</b>
<b>Обед</b>														

49	Салат витаминный	60	0,95	3,67	5,27	57,42	0,03	19,74	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,35
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
208	Кнели из кур с рисом с соусом	100	12,78	14,51	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 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>29,42</b>	<b>32,15</b>	<b>115,81</b>	<b>871,59</b>	<b>0,32</b>	<b>27,23</b>	<b>0,28</b>	<b>53,52</b>	<b>96,14</b>	<b>330,18</b>	<b>75,57</b>	<b>4,39</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1325</b>	<b>45,39</b>	<b>48,51</b>	<b>187,02</b>	<b>1404,37</b>	<b>0,81</b>	<b>30,95</b>	<b>1,44</b>	<b>57,49</b>	<b>180,16</b>	<b>800,34</b>	<b>202,71</b>	<b>9,10</b>
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход,</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергит.</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещ-ва</b>			
		<b>г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводь</b>	<b>ценность.</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
53	Суп молочный с макаронами изделиями	250	6,98	7,65	254,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
382	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,69
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>15,77</b>	<b>16,56</b>	<b>305,34</b>	<b>513,26</b>	<b>0,48</b>	<b>4,42</b>	<b>0,17</b>	<b>1,29</b>	<b>259,68</b>	<b>316,69</b>	<b>59,43</b>	<b>3,00</b>
	<b>Обед</b>													
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
290/2	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
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>22,25</b>	<b>26,46</b>	<b>113,10</b>	<b>793,73</b>	<b>0,22</b>	<b>21,55</b>	<b>22,41</b>	<b>5,82</b>	<b>126,56</b>	<b>317,27</b>	<b>106,74</b>	<b>12,09</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1410</b>	<b>38,02</b>	<b>43,02</b>	<b>418,44</b>	<b>1306,99</b>	<b>0,70</b>	<b>25,97</b>	<b>22,58</b>	<b>7,11</b>	<b>386,24</b>	<b>633,96</b>	<b>166,17</b>	<b>15,09</b>
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>6 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>19,16</b>	<b>19,25</b>	<b>72,71</b>	<b>553,77</b>	<b>0,48</b>	<b>7,68</b>	<b>0,13</b>	<b>1,44</b>	<b>86,98</b>	<b>205,32</b>	<b>38,17</b>	<b>3,08</b>
	<b>Обед</b>													
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
175	Котлета рыбная с маслом	90	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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>24,30</b>	<b>26,93</b>	<b>100,20</b>	<b>735,87</b>	<b>0,80</b>	<b>26,83</b>	<b>0,74</b>	<b>5,26</b>	<b>131,42</b>	<b>394,67</b>	<b>133,72</b>	<b>6,11</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1285</b>	<b>43,46</b>	<b>46,18</b>	<b>172,91</b>	<b>1289,64</b>	<b>1,28</b>	<b>34,51</b>	<b>0,87</b>	<b>6,70</b>	<b>218,40</b>	<b>599,99</b>	<b>171,89</b>	<b>9,19</b>

Сезон: осень-зима  
 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	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>7 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
112	Каша пшеничная 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>16,69</b>	<b>18,82</b>	<b>78,40</b>	<b>552,07</b>	<b>0,30</b>	<b>1,45</b>	<b>0,13</b>	<b>52,62</b>	<b>343,96</b>	<b>389,32</b>	<b>81,47</b>	<b>2,87</b>
	<b>Обед</b>													
ПР	Огурцы свежие в нарезке	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,37</b>	<b>25,82</b>	<b>100,60</b>	<b>768,58</b>	<b>0,35</b>	<b>19,09</b>	<b>0,79</b>	<b>56,23</b>	<b>103,02</b>	<b>325,06</b>	<b>111,67</b>	<b>5,99</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1325</b>	<b>40,06</b>	<b>44,64</b>	<b>179,00</b>	<b>1320,65</b>	<b>0,65</b>	<b>20,54</b>	<b>0,92</b>	<b>108,85</b>	<b>446,98</b>	<b>714,38</b>	<b>193,14</b>	<b>8,86</b>
	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит.	Витамины				Минеральные вещ-ва			

		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность,	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Огурцы свежие в нарезке	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,61</b>	<b>18,99</b>	<b>82,19</b>	<b>537,01</b>	<b>0,55</b>	<b>13,04</b>	<b>0,21</b>	<b>4,13</b>	<b>97,74</b>	<b>338,86</b>	<b>97,31</b>	<b>5,68</b>
<b>Обед</b>														
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>23,07</b>	<b>27,59</b>	<b>114,36</b>	<b>762,10</b>	<b>0,24</b>	<b>146,17</b>	<b>22,37</b>	<b>4,63</b>	<b>100,67</b>	<b>279,77</b>	<b>85,45</b>	<b>10,78</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1360</b>	<b>41,68</b>	<b>46,58</b>	<b>196,55</b>	<b>1299,11</b>	<b>0,79</b>	<b>159,21</b>	<b>22,58</b>	<b>8,76</b>	<b>198,41</b>	<b>618,63</b>	<b>182,76</b>	<b>16,46</b>
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход,</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергит.</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещ-ва</b>			
		<b>г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ценность,</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Огурцы свежие в нарезке	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	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>22,34</b>	<b>18,97</b>	<b>79,71</b>	<b>593,82</b>	<b>0,63</b>	<b>2,43</b>	<b>0,14</b>	<b>2,74</b>	<b>55,38</b>	<b>333,30</b>	<b>133,95</b>	<b>5,62</b>

<b>Обед</b>														
30	Салат из зеленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	2,00	36,90	0,02	2,70	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 тушеная	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>25,97</b>	<b>30,01</b>	<b>112,55</b>	<b>834,45</b>	<b>0,33</b>	<b>37,36</b>	<b>0,40</b>	<b>5,56</b>	<b>181,78</b>	<b>384,35</b>	<b>103,25</b>	<b>5,60</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1420</b>	<b>48,31</b>	<b>48,98</b>	<b>192,26</b>	<b>1428,27</b>	<b>0,96</b>	<b>39,79</b>	<b>0,54</b>	<b>8,30</b>	<b>237,16</b>	<b>717,65</b>	<b>237,20</b>	<b>11,22</b>
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергит. ценность,</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещ-ва</b>			
			<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводь</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
49	Салат витаминный	60	0,95	3,67	5,27	57,42	0,03	19,74	0,00	0,00	19,18	20,32	9,98	0,35
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>20,02</b>	<b>23,18</b>	<b>78,21</b>	<b>606,06</b>	<b>0,49</b>	<b>27,83</b>	<b>0,68</b>	<b>1,79</b>	<b>69,21</b>	<b>243,44</b>	<b>64,03</b>	<b>3,51</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>26,02</b>	<b>23,85</b>	<b>103,12</b>	<b>787,40</b>	<b>0,64</b>	<b>13,84</b>	<b>1,46</b>	<b>5,24</b>	<b>98,84</b>	<b>587,42</b>	<b>153,01</b>	<b>6,99</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1315</b>	<b>46,04</b>	<b>47,03</b>	<b>181,33</b>	<b>1393,46</b>	<b>1,13</b>	<b>41,67</b>	<b>2,14</b>	<b>7,03</b>	<b>168,05</b>	<b>830,86</b>	<b>217,04</b>	<b>10,50</b>
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход,</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергит.</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещ-ва</b>			
		<b>г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводь</b>	<b>ценность,</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>11 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,64</b>	<b>19,75</b>	<b>71,18</b>	<b>537,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,53</b>	<b>0,11</b>	<b>0,83</b>	<b>157,57</b>	<b>233,68</b>	<b>48,11</b>	<b>1,56</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>24,14</b>	<b>27,13</b>	<b>110,46</b>	<b>820,10</b>	<b>0,58</b>	<b>18,14</b>	<b>0,28</b>	<b>5,95</b>	<b>86,75</b>	<b>305,10</b>	<b>84,12</b>	<b>5,87</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1300</b>	<b>42,78</b>	<b>46,88</b>	<b>181,64</b>	<b>1357,21</b>	<b>0,98</b>	<b>18,67</b>	<b>0,39</b>	<b>6,78</b>	<b>244,32</b>	<b>538,78</b>	<b>132,23</b>	<b>7,43</b>
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход,</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергит.</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещ-ва</b>			
		<b>г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводь</b>	<b>ценность,</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>

<b>12 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17,22</b>	<b>17,01</b>	<b>85,03</b>	<b>562,46</b>	<b>0,19</b>	<b>1,05</b>	<b>0,12</b>	<b>1,82</b>	<b>307,38</b>	<b>314,84</b>	<b>55,25</b>	<b>2,31</b>
<b>Обед</b>														
ПР	Огурцы свежие в нарезке	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>24,55</b>	<b>21,90</b>	<b>112,90</b>	<b>669,28</b>	<b>0,76</b>	<b>27,27</b>	<b>0,25</b>	<b>4,47</b>	<b>97,63</b>	<b>287,74</b>	<b>114,04</b>	<b>7,42</b>
	<b>Всего за день :</b>	<b>1385</b>	<b>41,77</b>	<b>38,91</b>	<b>197,93</b>	<b>1231,74</b>	<b>0,95</b>	<b>28,32</b>	<b>0,37</b>	<b>6,29</b>	<b>405,01</b>	<b>602,58</b>	<b>169,29</b>	<b>9,73</b>

*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 разработан: ГОУ ВПО Пятигорским государственным технологическим университетом (кафедра "Технология продуктов общественного питания"), Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно -исследовательский институт питания РАМН; практическими работниками образовательных учреждений г. Пятигорска и г. Майкопа*

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

