


Согласовано,

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в городе Рубцовске, Рубцовском,
Поспелихинском, Краснощековском,

Курьинском, Немецко-Харьковском и Шипуновском районах

 Т. В. Губин

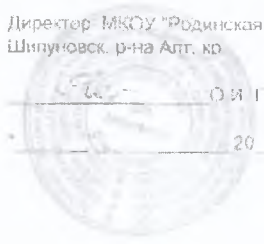
 20.06.17

Утверждаю

Директор МКОУ "Родинская СОШ"
Шипуновск. р-на Алт. кр.

 О. Я. Попова

 20



Двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МКОУ "Родинская СОШ" Шипуновск. р-на Алт. кр.
возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Возрастная 7-11 лет
 категория: 12-18 лет

Меню составлено по "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий" (Киев "Арий" Москва ИКТЦ "Лада" 2009 год)
 авторы составители А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

№ рецептуры	Наименование 1 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша овсяная вязкая с маслом	200	200	8,6	8,6	4,1	4,1	31,5	31,5	287	287	0,18	1,4	0,08	0,8	155	241	71	1,7
958 стр.403	Кофейный напиток	200	200	3,2	3,2	2,8	2,8	22,4	22,4	153	153	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
92 стр.35	Салат из моркови	80	80	0,88	0,88	8,08	8,08	7,28	7,28	105,33	105,33	0,02	1,9	0	13,3	14,4	29	20	0,36
	Итого			15,22	16,32	62,16	85,72	68,3	70,7	587,42	603,09	0,400	4,6	0,1	15,2	324,4	425	132,8	3,95

№ рецептуры	Наименование 1 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшенич. или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
187 стр.79	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,7	1,7	4,9	4,9	7,7	7,7	83	83	0,05	18,4	0	2,4	34	47,5	22,2	8
таб.8 стр.162	Гречка отварная	150	150	8,73	8,73	5,43	5,43	45	45	263,81	263,81	0,01	0	0,09	0,1	27,22	245,12	16,26	5,53
536	Сосиска отварная	80	80	8,32	8,32	16	16	16,96	16,96	179,2	179,2	0,03	0	0	0,11	24	159	20	1,8
783стр.344	с соусом томатным																		
943 стр.398	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
751	Помидоры свежие	80	80	0,36	0,36	0	0	2,52	2,52	1,4	1,4	0,04	15	0	0	8,4	0	12	0,84
	Итого			21,78	23,9	96,96	120,7	89,85	99,21	623,89	671,81	1,650	18,46	0,43	243,7	304,22	744,62	86,46	18,52

№ рецептуры	Наименование 2 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
габ.8 стр.162	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	200	8,72	8,72	12,8	12,8	37,1	37,1	299	299	0,18	1,4	0,08	0,2	138	210	55	1,5
944	Чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
751 стр.332	Огурцы свежие	80	80	0,64	0,64	0,8	0,8	2	2	10,67	10,67	0,02	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Итого			12	13,1	60,78	84,34	61,42	63,82	412,76	428,43	0,360	10,2	0,08	1,4	195	304,2	93,2	4,05

№ рецептуры	Наименование 2 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
197 стр.83	Рассольник петербургский	250	250	2,07	2,07	5,2	5,2	12,8	12,8	106	106	0,09	12,5	0	2,4	26,3	64,7	27,7	1
590 стр.268	Жаркое по домашнему	250	250	29,5	29,5	26,4	26,4	18,86	18,86	431	431	0,18	8,6	0,05	0,9	40	302	64	3,8
868 стр.372	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	18,3	6,86	1,59
1052	Пирожок с повидлом	60	60	4,6	4,6	3,89	3,89	28,9	28,9	169,3	169,3	0,1	0	0,02	0,83	9,31	58,55	6,34	0,52
63	Салат из сырых овощей	80	80	0,88	0,88	4,88	4,88	2,96	2,96	52	52	0,04	13,5	0	2,9	26	34	19	0,6
	Итого			39,69	41,81	106,11	129,85	93,33	102,69	856,35	904,27	0,540	21,25	0,08	6,9	161,11	508,55	132,7	8,7

№ рецептуры	Наименование 3 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
235 стр.100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	7,12	7,12	6,57	6,57	23,8	23,8	183	183	0,1	1,15	0,05	0,3	205	171	26,25	0,45
959 стр.403	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	25	25	144	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
3 стр.8	Бутерброд с сыром	30/10/10	30/10/10	4,76	4,76	10,61	10,61	15	15	171,9	171,9	0,07	0,24	0,07	0	18,16	0,24	10,8	0,5
	Итого			18,02	19,12	67,66	91,22	70,87	73,27	540,99	556,66	0,370	2,69	0,14	1,4	376,16	346,24	91,85	3,54

№ рецептуры	Наименование 3 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
226 стр.95	Суп картофельн.с бобовыми	250	250	6,34	6,34	7,89	7,89	13,6	13,6	98,79	98,79	0,05	5,2	0,02	0,2	20,3	36,6	18,9	0,54
688 стр.317	Рожки отварные	150	150	5,52	5,52	5,3	5,3	35,33	35,33	211,1	211,1	0,16	21,43	0,16	0,1	45,56	103,59	42,19	1,18
609 стр.277	Котлета	130	130	12,44	12,44	9,24	9,24	12,56	12,56	183	183	0,1	0,15	28,75	0,2	43,75	116,38	32,13	1,5
783стр.344	с соусом томатным																		
882 стр.377	Кисель из концентратов	200	200	1,4	1,4	0	0	29	29	122	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
58	Салат из свежих помидор	50	50	1,06	1,06	4,8	4,8	3,77	3,77	62,4	62,4	0	33			50	37	29	1
	Итого			28,66	30,78	93,05	116,79	95,38	104,74	651,15	699,07	0,470	26,78	28,93	1,6	139,61	321,57	121,02	5,11

№ рецептуры	Наименование 4 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384 стр.167	Каша манная вязкая с маслом	200	200	7,56	7,56	9,82	9,82	37,9	37,9	270,76	270,76	0,12	2,6	0,16	0,3	245,9	209,53	56,52	1,1
	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	0,2	0,2	92	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
1 стр.8	Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,1	1,1	9	9	6,8	6,8	115	115	0,025	0	0,06	0,03	7,38	23,5	5,94	0,51
	Итого			12,2	13,3	66,2	89,76	52,03	54,43	519,85	535,52	0,325	6,6	0,22	1,4	296,28	298,03	90,26	6,2

№ рецептуры	Наименование 4 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	250	1,6	1,6	5	5	17,0	17,0	120	120	0,02	0,7	0	2,3	7	41	15	0,3
601 стр.273	Плов	200	200	15,23	15,23	15,14	15,14	36,09	36,09	342	342	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
868	Компот из кураги	200	200	1,3	1,3	0	0	20,1	20,1	81	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
1052	Булочка с сахаром	60	60	4,6	4,6	4,42	4,42	41,1	41,1	199,3	199,3	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	80	0,85	0,85	4,92	4,92	2,98	2,98	59,36	59,36	0,04	13,41	0	0	14,94	27,88	13	0,59
	Итого			21,98	27,81	95,18	118,92	119,17	128,53	778,56	826,48	0,290	2,8	0,03	9,4	89,81	293,7	84,02	4,57

№ рецептуры	Наименование 5 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша вязкая рисовая с маслом	200	200	10,24	10,24	13,24	13,24	65,2	65,2	420,3	420,3	0,1	2,6	0,16	3,0	241,76	232,96	45,08	0,51
958 стр 403	Кофейный напиток	200	200	3,2	3,2	2,8	2,8	22,4	22,4	153	153	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Творожный сырок	50	50	4,19	4,19	8,07	8,07	10,56	10,56	129,9	129,9	0,03	0,13	0,03	0	56,3	0	9,55	0,3
	Итого			20,17	21,27	71,29	94,85	105,3	107,7	745,29	760,96	0,330	4,03	0,21	4,1	453,06	387,96	96,43	2,7

№ рецептуры	Наименование 5 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
170 стр.71	Борщ	250	250	4,9	4,9	6,66	6,66	10,81	10,81	111,11	111,11	0,054	11,32	0,07	4,9	59,9	63,51	47,2	1,45
299 стр 126	Картофельное пюре	150	150	3,2	3,2	6,06	6,06	23,3	23,3	160,46	160,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
618 стр.281	Тефтели	130	130	14,24	14,24	14	14	11,44	11,44	228,8	228,8	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
783стр 344	с соусом томатным																		
79 стр.31	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	80	1,28	1,28	8,08	8,08	7,68	7,68	109	109	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
944	Чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого			26,68	28,8	105,42	129,16	73,31	82,67	706,63	754,55	0,494	57,75	0,23	10,2	222,86	446,7	158,79	8,1

№ рецептуры	Наименование 6 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша вязкая овсяная с маслом	200	200	8,6	8,6	4,1	4,1	31,5	31,5	287	287	0,18	1,4	0,08	0,8	155	241	71	1,7
2 стр.8	Бутерброд с повидлом	40	40	1,2	1,2	4,2	4,2	20,4	20,4	124	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
943 стр 398	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
	Итого			12,41	13,51	55,49	79,05	74,33	76,73	514,71	530,38	1,760	1,56	0,45	242,1	380	546	102	5,29

№ рецептуры	Наименование 6 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
208 стр.88	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	250	2,7	2,7	2,8	2,8	18,8	18,8	111	111	0,1	8,2	0	1,4	15	63	24	0,9
685 стр 317	Бобовые отварные	150	150	16,87	16,87	3,75	3,75	37,2	37,2	240,12	240,12	0,7	12,28	0,036	0,63	102,02	297,36	93,94	5,97
591 стр.268	Гуляш	100	100	17,16	17,16	18,33	18,33	3,5	3,5	247	247	0,06	0,8	0,03	0,58	15,8	179	25	2,7
1052	Пирожок печеный (курага)	60	60	4,6	4,6	3,89	3,89	28,9	28,9	169,3	169,3	0,1	0	0,02	0,83	9,31	58,55	6,34	0,52
859 стр.369	Компот из свежих яблок	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	23,1	23,1	96	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
88	Салат из свеклы и чесноком	80	80	1,2	1,2	8,08	8,08	6,8	6,8	104,8	104,8	0,02	4,4	0	3,6	29,6	32,8	11,8	1,12
	Итого			44,79	46,91	99,39	123,33	116,38	125,74	899,68	947,6	1,140	25,58	0,086	4,7	193,13	678,91	191,08	12,98

№ рецептуры	Наименование 7 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой\	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша вязкая ячневая с маслом	200	200	6,4	6,4	11,4	11,4	35,8	35,8	271	271	0,1	1,4	0,08	0,8	167	251	37	0,9
751	Помидоры свежие	80	80	0,36	0,36	0	0	2,52	2,52	1,4	1,4	0,04	15	0	0	8,4	0	12	0,84
959	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	25	25	144	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	Итого			12,9	14	61,88	85,44	70,42	72,82	458,49	474,16	0,340	17,7	0,1	1,9	328,4	426	103,8	3,43

№ рецептуры	Наименование 7 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	250	1,6	1,6	5	5	17,0	17,0	120	120	0,02	0,7	0	2,3	7	41	15	0,3
413	Рожки отварные	150	150	5,52	5,52	5,3	5,3	35,33	35,33	211,1	211,1	0,16	21,43	0,16	0,1	45,56	103,59	42,19	1,18
536 стр. 244	Сардельки отварные	130	130	7,5	7,5	18,2	18,2	1,78	1,78	203,68	203,68	0,15	0	0,023	0,45	20,4	117,54	13,52	1,44
783 стр. 344	с соусом томатным																		
943	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
126	Икра свекольная	80	80	1,92	1,92	5,68	5,68	8,32	8,32	92	92	0,03	7,9	0	3,8	44	58	30	1,7
	Итого			19,57	21,69	104,81	128,55	82,62	91,98	724,66	772,58	1,920	30,09	0,523	247,8	335,96	613,13	128,71	7,81

№ рецептуры	Наименование 8 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша вязкая овсяная маслом	200	200	8,6	8,6	4,1	4,1	31,5	31,5	287	287	0,18	1,4	0,08	0,8	155	241	71	1,7
3	Бутерброд с сыром	30/10/10	30/10/10	4,76	4,76	10,61	10,61	15	15	171,9	171,9	0,07	0,24	0,07	0	18,16	0,24	10,8	0,5
	Сок абрикосовый	200	200	1	1	0,2	0,2	0,2	0,2	92	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого			16,9	18	62,09	85,65	53,82	56,22	592,99	608,66	0,430	5,64	0,15	1,9	216,16	306,24	109,6	6,79

№ рецептуры	Наименование 8 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
176 стр.74	Борщ с фасолью и картофелем	250	250	4,9	4,9	6,66	6,66	10,81	10,81	111,11	111,11	0,054	11,32	0,07	4,9	59,9	63,51	47,2	1,45
682 стр.316	Рис отварной	150	150	3,89	3,89	5,09	5,09	40,28	40,28	225,18	225,18	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0
486 стр.213	Рыба тушеная в томате с овощами	130	130	13,48	13,48	7,5	7,5	6,96	6,96	148,85	148,85	0,11	2,5	0,52	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
1052	Булочка с сахаром	60	60	4,6	4,6	4,42	4,42	41,1	41,1	199,3	199,3	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	18,3	6,86	1,59
58	Салат из свежих помидоров	80	80	1,06	1,06	4,8	4,8	3,77	3,77	62,4	62,4	0	33			50	37	29	1
	Итого			31,45	33,57	99,09	122,83	135,69	145,05	896,89	944,81	0,414	47,06	0,65	18,8	342,62	475,73	156,61	7,34

№ рецептуры	Наименование 9 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша вязкая кукурузная с маслом	200	200	3,26	3,26	0,48	0,48	0,5	0,5	132,78	132,78	0,047	0	0	0,0	7,88	0	0	1,064
	Яйцо диетическое вареное вкрутую	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,176	0	0,14	0	22	0	21,6	1,08
958 стр.403	Кофейный напиток	200	200	3,2	3,2	2,8	2,8	22,4	22,4	153	153	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Итого			14,08	15,18	55,06	78,62	30,28	32,68	390,67	406,34	0,423	1,3	0,16	1,1	184,88	155	63,4	4,034

№ рецептуры	Наименование 9 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
204	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	250	1,6	1,6	5	5	17,0	17,0	120	120	0,02	0,7	0	2,3	7	41	15	0,3
100	Венегрет овощной	80	80	1,01	1,01	8,11	8,11	6,66	6,66	103,41	103,41	0,064	3,7	0,16	9,08	32,6	49,06	25,91	1,056
299	Картофельное пюре	150	150	3,2	3,2	6,06	6,06	23,3	23,3	160,46	160,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
643	Птица тушеная	150	150	22,4	22,4	18,23	18,23	7,03	7,03	281,25	281,25	0,08	0,68	53,75	0,8	70,13	172,75	29,88	2,21
783	соусом томатным																		
883 стр.377	Кисель из концентрата	200	200	1,4	1,4	0	0	29	29	122	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Итого			32,57	34,69	108,02	131,76	87,87	97,23	823,38	871,3	0,484	26,51	54,03	13,4	185,29	431,4	140,78	6,636

№ рецептуры	Наименование 10 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша молочная вязкая пшеничная	200	200	8,72	8,72	12,8	12,8	37,1	37,1	299	299	0,18	1,4	0,08	0,2	138	210	55	1,5
	Сыр порциями	10	10	2,56	2,56	2,61	2,61	0	0	34	34	0	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
	Масло сливочное	8	8	0,04	0,04	6,6	6,6	0,07	0,07	60	60	0	0	47,2	0	0,96	1,52	0	0,01
944	Чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого			13,96	15,06	69,19	92,75	59,49	61,89	496,09	511,76	0,340	4,27	47,3	1,4	272,16	339,52	89,8	3,79

№ рецептуры	Наименование 10 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
197 стр.83	Рассольник петербургский	250	250	2,07	2,07	5,2	5,2	12,8	12,8	106	106	0,09	12,5	0	2,4	26,3	64,7	27,7	1
таб.8 стр.162	Гречка отварная	150	150	8,73	8,73	5,43	5,43	45	45	263,81	263,81	0,01	0	0,09	0,1	27,22	245,12	16,26	5,53
609	Котлета	130	130	12,44	12,44	9,24	9,24	12,56	12,56	183	183	0,1	0,15	28,75	0,2	43,75	116,38	32,13	1,5
783 стр.344	с соусом томатным																		
1052	Булочка с маком	60	60	4,6	4,6	4,42	4,42	41,1	41,1	199,3	199,3	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
867	Компот из кураги	200	200	1,3	1,3	0	0	20,1	20,1	81	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
79	Салат из белокочанной капусты	80	80	1,28	1,28	8,08	8,08	7,68	7,68	109	109	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
	Итого			32,1	34,22	94,91	118,65	136,44	145,8	869,37	917,29	0,440	13,45	28,86	4,4	147,08	545,9	114,11	11

№ рецептуры	Наименование 11 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
384	Каша вязкая манная с маслом	200	200	7,56	7,56	9,82	9,82	37,9	37,9	270,76	270,76	0,12	2,6	0,16	0,3	245,9	209,53	56,52	1,1
2 стр.8	Бутерброд с повидлом	40	40	1,2	1,2	4,2	4,2	20,4	20,4	124	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
959 стр.403	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	25	25	144	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	Итого			14,9	16	64,5	88,06	90,43	92,83	580,85	596,52	0,340	4	0,21	1,6	404,9	396,53	114,32	4,09

№ рецептуры	Наименование 11 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
208	Суп картофельный с макаронами	250	250	2,7	2,7	2,8	2,8	18,8	18,8	111	111	0,1	8,2	0	1,4	15	63	24	0,9
685	Бобовые отварные	150	150	16,87	16,87	3,75	3,75	37,2	37,2	240,12	240,12	0,7	12,28	0,036	0,63	102,02	297,36	93,94	5,97
586	Мясо тушеное	100	100	15,2	15,2	17,4	17,4	2,3	2,3	227	227	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
944	Чай с лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	15,2	15,2	61	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
88	Салат из свеклы с чесноком	80	80	1,2	1,2	8,08	8,08	6,8	6,8	104,8	104,8	0,02	4,4	0	3,6	29,6	32,8	11,8	1,12
	и чесноком																		
	Итого			37,83	39,95	94,57	118,31	78,38	87,74	675,38	723,3	1,000	23,98	0,036	5,7	171,22	586,36	169,74	11,26

№ рецептуры	Наименование 12 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Завтрак																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	30	1,52	2,28	47,00	70,5	0,16	0,24	9,84	14,76	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	15	20	1,02	1,36	0,18	0,2	6,96	9,28	32,25	43	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
235	Суп молочный с макаронами	250	250	7,12	7,12	6,57	6,57	23,8	23,8	183	183	0,1	1,15	0,05	0,3	205	171	26,25	0,45
	Творожный сырок	50	50	4,19	4,19	8,07	8,07	10,56	10,56	129,9	129,9	0,03	0,13	0,03	0	56,3	0	9,55	0,3
	Сок яблочный	200	200	1	1	0,2	0,2	0,2	0,2	92	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого			14,85	15,95	62,02	85,58	41,63	44,03	446,99	462,66	0,310	5,28	0,08	1,4	304,3	236	63,6	5,34

№ рецептуры	Наименование 12 день	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
Обед																			
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,28	3,04	70,5	94,0	0,24	0,32	14,76	19,68	0,11	0	0	1,1	20,0	65,0	14,0	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	10	30	0,68	2,04	0,12	0,36	4,64	13,92	21,5	64,5	0,05	0	0	0	9,0	0,0	13,8	0,69
226 стр.95	Суп картофельный с бобов	250	250	6,34	6,34	7,89	7,89	13,6	13,6	98,79	98,79	0,05	5,2	0,02	0,2	20,3	36,6	18,9	0,54
680	Каша рассыпчатая ячневая	150	150	4,8	4,8	8,55	8,55	26,9	26,9	203,25	203,25	0,1	1,4	0,08	0,8	167	251	37	0,9
591 стр.268	Гуляш	100	100	17,16	17,16	18,33	18,33	3,5	3,5	247	247	0,06	0,8	0,03	0,58	15,8	179	25	2,7
1052	Пирожок с повидлом	60	60	4,6	4,6	3,89	3,89	28,9	28,9	169,3	169,3	0,1	0	0,02	0,83	9,31	58,55	6,34	0,52
859	Компот из свежих яблок	200	200	0,5	0,5	0,2	0,2	23,1	23,1	96	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
55	Салат из свежих огурцов	80	80	0,85	0,85	4,92	4,92	2,98	2,98	59,36	59,36	0,04	13,41	0	0	14,94	27,88	13	0,59
	Итого			36,36	38,48	109,28	133,22	100,85	110,21	850,6	898,52	0,490	11,7	0,15	3,7	263,41	606,15	129,04	6,65

ИТОГО за 12 ДНЕЙ

	Наименование Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (гр)		Пищевые вещества								Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
	Итого			551,07	593,4	1965,1	2533,1	1987,6	2129	15644	16407	15,1	373	163	845,2	6292	10419	2764	161,9

Меню составлено по "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий"
авторы составители А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

(Киев "Арий" Москва ИКТЦ "Лада" 2009 год)