

6	Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
		570	24,51	22,4	131,6	857	0,41	64,84	0,042	3,97	137,58	513,8	147,45	6,3
			40,79	47,42	219,02	1499,2	0,68	72,87	0,103	6,25	578,04	800,16	227,04	12,08
День второй ЗАВТРАК														
1	ТУ	100	14,25	3,88	10,75	125	0,05	0,86	0	1	28,93	107,6	20,43	0,96
2	511	200	5	8,2	51,4	304	0,03	0	0	0,38	1,82	81,3	21,8	0,7
3	686	200/7	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4	806	35	3,2	5,7	32,3	192	0,05	0,03	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,6
5		30	2,25	2,4	15,15	79	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
			24,9	20,18	124,6	758	0,24	3,79	0,005	4,38	68,6	330,98	87,37	4,76

ОБЕД

1	147	Суп с макаронными изделиями и грудкой кур	200/10	4,1	6,1	15,7	132	0,06	0,95	0	0,5	27,3	36,8	15,2	0,7
2	ТУ	Каштаны рыбные	100	11,6	6,42	3,95	130	0,05	2,6	0,022	3,6	53,38	1,5	26,25	2
3	520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,19	24,21	0	1,8	49,3	115,46	37	1,35
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5	640	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,6	0,006	24	0	0,14	14	8,94	5,58	0,14
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				24,95	22,19	95,14	705,6	0,436	53,76	0,022	7,08	164,98	275,1	116,23	5,93
				49,85	42,37	219,74	1463,6	0,676	57,55	0,027	11,46	233,58	606,08	203,6	10,69

День третий ЗАВТРАК

1	196 - М-ва	Гуляш из мяса птицы	100	41,25	17,99	19,57	249	0,04	4,26	0	5,65	16,96	153,02	67,45	1,21
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	0,28	0	0	3,3	19,76	271,9	181,1	6,08
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	57	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9

3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	3,2	20,2	105,2	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
4	Фрукты свежие (яблоко)	1 шт	0,56	0,56	13,72	66	0,4	14	0	0,4	22,4	15,4	12,6	3,1
			56,81	32,15	110,29	500	1,32	21,16	0	10,03	75,97	453,5	279,59	12,89

ОБЕД

1	Суп картофельный гороховый с мясом	250/10	9,1	5,8	16,5	185	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2
2	Котлета Классная	100	12,5	6,9	9,25	136	0,09	1,75	0	1,13	25,37	152,75	28,38	1,61
3	Макароны отварные	200	7,01	8,3	47,1	294	0,07	0	0	1,04	6,48	49,6	28,16	1,47
4	Кукуруза консервированная протертая или овощи свежие по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5	Компот из свежих фруктов , ягод или сухофруктов с витамином "С"	200	0,2	0	35,8	142	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3	0,8
6	Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
			33,71	21,59	130,45	868	0,51	59,55	0	6,01	135,75	439,35	150,64	7,62
			90,52	53,74	240,74	1368	1,83	80,71	0	16,04	211,72	892,85	430,23	20,51

День четвертый ЗАВТРАК

1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	19,3	14,8	32,3	339	0,07	0,77	0	0,1	254,2	288,51	35,13	0,72
2	Бутерброд с колбасой в/к	15/20	3,7	5,8	10,4	109	0,06	0	0	0,3	7,8	41,9	6,4	0,5
3	Чай с сахаром и шиповником	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
			23,2	20,6	57,7	506	0,13	3,67	0	0,4	270,05	340,19	46,77	2,12

ОБЕД

1	Рассольник Ленинградский с мясом говядины	250/10	2,5	2,5	14,5	129	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1
2	Котлета НЕЖЕНКА	100	17,1	6,5	3,6	147,5	0,16	7,5	0	2	55,38	353,5	65,38	2,87
3	Рагу овощное	200	4,6	10,2	21,4	194	0,08	17,9	0,065	2,9	53,1	64,3	23,2	0,86
4	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
5	Рогалик с молоком сгущен	75	3,25	4,02	30,32	255	0,05	0	0	0,01	7,7	31,9	5,3	0,45

6	Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
			31,88	23,79	105,52	890,5	0,5	40,03	0,065	6,72	192,38	747,1	157,28	7,14
			55,08	44,39	163,22	1396,5	0,63	43,7	0,065	7,12	462,43	1087,29	204,05	9,26
День пятый ЗАВТРАК														
1	Жаркое по-домашнему	180	16,2	18,1	16,6	295	0,12	6,8	0	3,1	30,5	205,8	42,5	3,86
2	Огурец свежий	50	0,35	0	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4	Хлеб ржаной	25	4,3	0,7	22,6	57	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
5	Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8
			22,85	26,6	78,65	581	0,3	12,23	0	4,16	76,45	367,98	90,14	7,41

ОБЕД														
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/10	5,7	7,4	11,2	142	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
2	Котлеты из филе птицы	100	20,7	22,4	10	205	0,06	1,8	0,046	1,25	48,62	113,1	16,4	1,12
3	Макаронны отварные	200	7,01	8,3	47,1	294	0,07	0	0	1,04	6,48	49,6	28,16	1,47
4	Напиток клюквенный	200	0,08	0	26,3	105	0	1,1	0	0	13,6	2,8	4	0,38
5	Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
			37,79	38,65	115,1	849	0,29	13,6	0,046	5,69	135,4	320,1	102,66	5,77
			60,64	65,25	193,75	1430	0,59	25,83	0,046	9,85	211,85	688,08	192,8	13,18

День шестой ЗАВТРАК														
1	Мясо куриное в томатном соусе	80/80	13	17,5	13,4	265	0,03	0,9	0	2,6	21,8	154,2	22,03	3,06
2	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,03	0	0	0,38	1,82	81,3	21,8	0,7
3	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
4	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15	62	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
5	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
			23,05	26,5	104,3	756	0,2	12,55	0	4,33	55,67	358,28	87,07	6,71

ОБЕД														
1	Суп крестьянский с мясом	250/10	12,6	3,6	0,5	131	0,05	0,8	0,033	0,03	159,5	113,7	17,7	0,15
2	Сосиска отварная	2 шт	11,2	24	1,6	266	0,38	0	0	0,8	70	318	40	3,6

3	520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,19	24,21	0	1,8	49,3	115,46	37	1,35
4	638	Компот из вишни с витамином "С"	200	0,4	0	25,2	98	0,03	50	0	0,4	18,6	29,7	9,7	0,72
5		Фрукты по акту яблоко	1 шт.	0,6	0,6	14,7	67	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				33,3	37,75	91,7	883	0,8	90,01	0,033	4,33	338,4	693,36	145,9	10,72
				56,35	64,25	196	1639	1	102,56	0,033	8,66	394,07	1051,64	232,97	17,43

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК

1	ТУ	Биточек школьный	100	12,75	7,75	11,5	158	0,24	0	0	0,5	43,75	199	25	2,25
2	332	Макароны отварные	200	7,01	8,3	47,1	294	0,07	0	0	1,04	6,48	49,6	28,16	1,47
3	707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
4		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
5		Батон	30	2,25	2,4	15,2	79	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				23,41	18,75	105,3	666	0,35	9	0	2,14	83,23	278,6	73,16	8,82

ОБЕД

1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/10	5,7	7,4	11,2	142	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
2	492	Плов из мяса птицы	75/150	16,7	16,7	30,6	347	0,16	7,3	0,058	0,84	56,2	224	60,7	2,5
3		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону													
4		Чай с сахаром	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
3	685	Хлеб ржаной	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
6			50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				27,5	24,84	80,7	669	0,34	22,9	0,058	4,28	134,95	400,78	124,24	6,34
				50,91	43,59	186	1335	0,69	31,9	0,058	6,42	218,18	679,38	197,4	15,16

День второй ЗАВТРАК

1	733	Оладьи с молоком гущ	150/20	13	12,5	72,6	454	5,55	0,75	0,032	5,55	188,98	231	55,96	2,14
		Фрукты по акту груша	150	0,6	0,46	15,5	68	0,04	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,5
4	686	Чай с сахаром и шиповником	200	0,7	0	20,8	88	0,01	10	0	0,8	21,3	3,44	3,44	0,63

			14,3	12,96	108,9	610	5,6	18,25	0,032	6,95	238,78	258,44	77,4	6,27
ОБЕД														
1	139	Суп картофельный гороховый с мясом	250/10	9,1	5,8	16,5	185	0,2	5,8	0	42,7	88,1	35,6	2
2	ТУ	Тефтелька нежная	100	10,38	10,38	10	167,5	0,06	0,9	0,042	34,94	110,46	22,91	1,09
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	0,28	0	0	19,76	271,9	181,1	6,08
4	638	Компот из вишни с витамином "С" или сок	200	0,32	0,08	28,2	117	0,01	2,7	0	22,16	12	11,8	0,27
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	17	100	28	1,6
				35,7	27,36	134,1	955,5	0,66	9,4	0,042	136,56	582,46	279,41	11,04
				50	40,32	243	1565,5	6,26	27,65	0,074	375,34	840,9	356,81	17,31

День третий ЗАВТРАК

1	ТУ	Рыба по-солнечному	100	10,6	5,12	5,6	112,5	0,35	12,5	0	137,9	443,75	86,5	2,4
2	520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,19	24,21	0	49,3	115,46	37	1,35
3		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	4	12,4	4,2	0,14
4	700	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	102	0	2,4	0	10	2	2	0,2
5		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	8,5	50	14	0,8
6		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3
				18,2	14,86	82,5	544,5	1,08	46,11	0	228,7	639,61	155,7	7,19

Обед

1	135	Суп куртофельный с яйцом, мясом	250/10	6,2	4,8	11,6	113	0,8	10,6	0	43,3	188,2	27,5	0,8
2	413	Сосиска отварная	2 шт	11,2	24	1,6	266	0,38	0	0	70	318	40	3,6
3	332	Макароны отварные	200	7,01	8,3	47,1	294	0,07	0	0	6,48	49,6	28,16	1,47
4	686	Помидор свежий	20	0,55	0,1	1,9	6	0,03	8,75	0	7	13	10	0,45
5		Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15	62	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	17	100	28	1,6
		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8
				31,26	45,7	123,3	1020	1,44	22,33	0,01	164,23	715,98	146,3	9,62

		49,46	60,56	205,8	1564,5	2,52	68,44	0,01	8,92	392,93	1355,59	302	16,81		
День четвертый ЗАВТРАК															
1	436	Жаркое по-домашнему	180	16,2	18,1	16,6	295	0,12	6,8	0	3,1	30,5	205,8	42,5	3,86
2		Огурец свежий	50	0,35	0	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20	104	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
4		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8
				21,75	27,1	76,05	628	0,79	12,23	0,01	3,84	68,25	271,38	75,34	7,41
ОБЕД															
1	133	Суп картофельный рыбный	250/10	4,8	3,3	20,5	132	0,05	1	0	2,6	27,3	0,5	15,2	0,7
2	ТУ	Котлета Лакомка	100	10,5	7,6	8,6	138	0,05	0,12	0,03	1	35	1,07	24	1,75
3	534	Капуста тушеная	200	4,4	9	15,6	166	0,05	34,3	0	3,47	110,9	80,27	41,33	1,6
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5	638	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3	0,83
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				25,8	20,64	100,2	684	0,3	87,42	0,03	8,51	234,4	230,74	139,03	6,62
				47,55	47,74	176,25	1312	1,09	99,65	0,04	12,35	302,65	502,12	214,37	14,03
День пятый ЗАВТРАК															
1	431	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	0,28	0	0	3,3	19,76	271,9	181,1	6,08
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
6		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14	0,8
				28,2	24,44	88,3	692	1	13,35	5,78	7,28	73,55	583,4	222,01	12,92
ОБЕД															

1	147	Суп с макаронными изделиями и грудкой кур	200/10	4,1	6,1	15,7	132	0,06	0,95	0	0,5	27,3	36,8	15,2	0,7
2	496	Котлеты из филе птицы	100	20,7	22,38	10	205	0,06	1,8	0,046	1,25	48,62	113,1	16,38	1,12
3	520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,19	24,21	0	1,8	49,3	115,46	37	1,35
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5		Нектар Фруктейл	200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
6		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14	0,8
7		Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159	0,6	0	0,002	2,33	9,9	35	13,7	0,65
				36,4	44,22	110,7	867	1,45	32,96	0,048	6,62	161,62	376,76	108,48	7,56
				64,6	68,66	199	1559	2,45	46,31	5,828	13,9	235,17	960,16	330,49	20,48

День шестой ЗАВТРАК

1	451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16	261	0,05	0,48	0,013	2,28	18,56	116,5	22,28	1,81
2	511	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,03	0	0	0,38	1,82	81,3	21,8	0,7
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20	104	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
				24,3	23,8	102,4	729	0,68	3,38	0,013	3,34	37,23	210,98	62,52	5,01

ОБЕД

1	134	Суп крестьянский с мясом	250/10	6,2	5,8	14,3	134	0,04	9,9	0	0,5	35,9	33,6	14,2	0,6
2	719	Пельмени для ДП с Гос.рег с маслом сливочным	150/10	10,5	10,5	34,5	275	0	0	0	0	1,47	0	0,19	0
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
3	685	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				21,8	17,04	87,7	589	0,17	14,8	0	1,54	66,42	155,78	51,83	3,24
				46,1	40,84	190,1	1318	0,85	18,18	0,013	4,88	103,65	366,76	114,35	8,25

В сумме за 12 дней

661,85 619,13 2432,6 17450 19,266 675,35 6,297 120,31 3719,61 9831,01 3006,1 175,19

Итого:

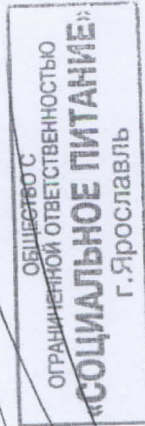
Средняя калорийность завтрака и обеда за 12 дней 1454 ккал

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004 год.

Генеральный директор
ООО "СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

В.Е.РУДЕНКО

Готовила : Бабанская О.П.



"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Управления Роспотребнадзора

по Ярославской области

19.09.2017 года

Для подписания

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ СОШ № 44

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

19.09.2017 года

ООО "СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ" ЦЕХ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
 Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ
 Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-10 лет 1175 - 1410 ккал

№ п/п	№ рецептур ы, Со. рещ. 2004 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергет ическая ценнос 8	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК																	
1	510	Каша Дружба на цельном молоке с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	1	0,054	0,2	133,4	156,7	37,2	0,8		
2	11	Сосиска, запеченная в тесте	1 шт/50	9,6	13,84	26,9	271	0,14	0	0,007	1,94	269,36	104,46	24,19	1,5		
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
4		Фрукты свежие ГРУША	1 шт.	0,4	0	12,04	53,2	0,03	7	0	0,14	26,6	22,4	16,8	3,2		
				16,28	25,02	87,42	642,2	0,27	8,03	0,061	2,28	440,46	286,36	79,59	5,78		
ОБЕД																	
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250/10	2	2,4	14,8	126	0,13	12	0	0,8	35	205	38	1,2		
2	ТУ	Тфетелька нежная	80	8,3	8,3	8	134	0,05	0,72	0,33	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
3	332	Макаронны отварные Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	150	5,3	6,2	35,3	220	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8		
4			20	0,6	0,6	1,3	13	0,02	1,94	0	0,04	4	12,2	4,08	0,14		

5	638	Компот из свежих фруктов или сухофруктов с витамином "С"	200	0,2	0	35,8	142	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3	0,8
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
			500	20,7	18,2	117,8	749	0,39	64,66	0,33	4,79	136,15	476,07	122,71	5,41
				36,98	43,22	205,22	1391,2	0,66	72,69	0,391	7,07	576,61	762,43	202,3	11,19
День второй ЗАВТРАК															
1	ТУ	Биточек из мяса птицы	80	11,4	3,1	8,6	100,3	0,04	0,69	0	0,8	23,14	86,1	16,34	0,77
2	511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	0,15	5,6	0,004	0,2	40	84	30	1
3	686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4	806	Кондитерское изделие без крема	35	3,2	5,7	32,3	192	0,05	0,03	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,6
5		Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	2,4	15,15	79	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				20,85	17,4	109,65	657,3	0,35	9,22	0,009	4	100,99	312,18	91,48	4,87
ОБЕД															
1	147	Суп с макаронными изделиями и грудкой кур	200/10	4,1	6,1	15,7	132	0,06	0,95	0	0,5	27,3	36,8	15,2	0,7
2	ТУ	Каштаны рыбные	80	7,3	5,5	6,19	104	0,04	2,1	0,018	2,9	42,7	1,2	21	1,6
3	520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	0,004	0,2	40	84	30	1
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5	640	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	114,6	0,006	24	0	0,14	14	8,94	5,58	0,14
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				19,65	13,47	90,28	625,6	0,386	34,65	0,022	4,78	145	243,34	103,98	5,18
				40,5	30,87	199,93	1282,9	0,736	43,87	0,031	8,78	245,99	555,52	195,46	10,05
День третий ЗАВТРАК															

1	196 - М-ва	Гуляш из мяса птицы	50/50	41,25	17,99	19,57	249	0,04	4,26	0,02	5,65	16,96	153,02	67,45	1,21
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,21	0	0	2,47	14,8	203,9	135,8	4,56
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	0	57	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	3,2	20,2	105,2	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
		Фрукты свежие (яблоко)	1 шт	0,56	0,56	13,72	66	0,4	14	0	0,4	22,4	15,4	12,6	3,1
				53,91	29,55	96,09	500	1,25	21,16	0,02	9,2	71,01	385,5	234,29	11,37
ОБЕД															
1	139	Суп картофельный гороховый с мясом	250/10	9,1	5,8	16,5	185	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2
2	ТУ	Котлета Классная	80	10	5,5	7,4	109	0,07	1,4	0	0,9	20,3	122,2	22,7	1,29
3	332	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8
4		Кукуруза консервированная прогретая или овощи свежие по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5	638	Компот из свежих фруктов , ягод или сухофруктов с витамином "С"	200	0,2	0	35,8	142	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3	0,8
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				29,5	18,09	116,8	767	0,48	59,2	0	6,74	136,2	393,2	124,8	6,63
				83,41	47,64	212,89	1267	1,73	80,36	0,02	15,94	207,21	778,7	359,09	18
День четвертый ЗАВТРАК															
1	366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	19,3	14,8	32,3	339	0,07	0,77	0	0,1	254,2	288,51	35,13	0,72
2	6	Бутерброд с колбасой в/к	15/20	3,7	5,8	10,4	109	0,06	0	0	0,3	7,8	41,9	6,4	0,5
3	685	Чай с сахаром и шиповником	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
				23,2	20,6	57,7	506	0,13	3,67	0	0,4	270,05	340,19	46,77	2,12
ОБЕД															
1	132	Рассольник Ленинградский с мясом говядины	250/10	2,5	2,5	14,5	129	0,1	11,8	0	0,8	45	193	33	1

2	ТУ	Котлета НЕЖЕНКА	80	13,7	5,2	2,9	118	0,13	6	0	1,6	44,3	282,8	52,3	2,3
3	539	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	146	0,08	17,9	0,065	2,9	53,1	64,3	23,2	0,86
4		Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
5		Рогалик с молоком сгущен	75	3,25	4,02	30,32	255	0,05	0	0	0,01	7,7	31,9	5,3	0,45
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				27,33	19,94	99,47	813	0,47	38,53	0,065	6,32	181,3	676,4	144,2	6,57
				50,53	40,54	157,17	1319	0,6	42,2	0,065	6,72	451,35	1016,59	190,97	8,69

День пятый ЗАВТРАК

1	436	Жаркое по-домашнему	180	16,2	18,1	16,6	295	0,12	6,8	0	3,1	30,5	205,8	42,5	3,86
2		Огурец свежий	50	0,35	0	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб ржаной	25	4,3	0,7	22,6	57	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8
				22,85	26,6	78,65	581	0,3	12,23	0,01	4,16	76,45	367,98	90,14	7,41

ОБЕД

1	110	Борщ из свежей капусты и картофеля с мясом	250/10	5,7	7,4	11,2	142	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
2	496	Котлеты из филе птицы	80	16,56	17,9	8	164	0,05	1,44	0,037	1	38,9	90,5	13,1	0,9
3	332	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8
4	700	Напиток клюквенный	200	0,08	0	26,3	105	0	1,1	0	0	13,6	2,8	4	0,38
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				31,94	32,05	101,3	734	0,27	13,24	0,037	6,4	131,2	281,9	79,2	4,88
				54,79	58,65	179,95	1315	0,57	25,47	0,047	10,56	207,65	649,88	169,34	12,29

День шестой ЗАВТРАК

1	ТУ	Мясо куриное тушеное в томатном соусе	50/50	13	17,5	13,4	265	0,03	0,9	0	2,6	21,8	154,2	22,03	3,06
	511	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228	0,15	5,6	0,004	0,2	40	84	30	1
2		Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
3	685	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15	62	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6

		21,85	24,5	91,5	680	0,32	18,15	0,004	4,15	93,85	360,98	95,27	7,01		
ОБЕД															
1	134	Суп крестьянский с мясом	250/10	12,6	3,6	0,5	131	0,05	0,8	0,033	0,03	159,5	113,7	17,7	0,15
2	413	Сосиска отварная	1 шт.	5,6	12	0,8	133	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
3	520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	0,004	0,2	40	84	30	1
4	638	Компот из вишни с витамином "С"	200	0,4	0	25,2	98	0,03	50	0	0,4	18,6	29,7	9,7	0,72
5		Фрукты по акту яблоко	1 шт.	0,6	0,6	14,7	67	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,55	20,5	103	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				26,7	17,95	83,8	696	0,57	71,4	0,037	2,33	294,1	502,9	118,9	8,57
				48,55	42,45	175,3	1376	0,89	89,55	0,041	6,48	387,95	863,88	214,17	15,58
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ День первый ЗАВТРАК															
1	ТУ	Биточек школьный	80	10,2	6,2	9,2	126,4	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
2	332	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8
3	707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
4		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
5		Батон	30	2,25	2,4	15,2	79	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				19,15	15,1	91,2	560,4	0,29	9	0	3	80	223	48	7,7
ОБЕД															
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/10	5,7	7,4	11,2	142	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
2	492	Плов из мяса птицы	75/150	16,7	16,7	30,6	347	0,16	7,3	0,058	0,84	56,2	224	60,7	2,5
3															
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				27,5	24,84	80,7	669	0,34	22,9	0,058	4,28	134,95	400,78	124,24	6,34
				46,65	39,94	171,9	1229,4	0,63	31,9	0,058	7,28	214,95	623,78	172,24	14,04
День второй ЗАВТРАК															
1	733	Оладьи с молоком стущ	150/20	13	12,5	72,6	454	5,55	0,75	0,032	5,55	188,98	231	55,96	2,14
		Фрукты по акту груша	150	0,6	0,46	15,5	68	0,04	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,5

4	686	Чай с сахаром и шиповником	200	0,7	0	20,8	88	0,01	10	0	0,8	21,3	3,44	3,44	0,63
				14,3	12,96	108,9	610	5,6	18,25	0,032	6,95	238,78	258,44	77,4	6,27

ОБЕД

1	139	Суп картофельный гороховый с мясом	250/10	9,1	5,8	16,5	185	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88,1	35,6	2
2	ТУ	Тефтеля нежная	80	8,3	8,3	8	134	0,05	0,72	0,034	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,21	0	0	2,47	14,8	203,9	135,8	4,56
4	638	Компот из вишни с витамином "С" или сок	200	0,32	0,08	28,2	117	0,01	2,7	0	0,12	22,16	12	11,8	0,27
5		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				30,72	22,68	117,9	829	0,58	9,22	0,034	6,54	124,61	492,37	229,53	9,3
				45,02	35,64	226,8	1439	6,18	27,47	0,066	13,49	363,39	750,81	306,93	15,57

День третий ЗАВТРАК

1	ТУ	Рыба по-солнечному	80	8,5	4,1	4,5	90	0,28	10	0	0,3	110,3	355	69,2	1,92
2	520	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	0,004	0,2	40	84	30	1
3		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
4	700	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	102	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
5		Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14	0,8
6		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
				15,1	6,04	74,3	468	0,97	25	0,004	1,64	191,8	519,4	131,4	6,36

Обед

1	135	Суп куртофельный с яйцом, мясом	250/10	6,2	4,8	11,6	113	0,8	10,6	0	2,4	43,3	188,2	27,5	0,8
2	413	Сосиска отварная	1 шт.	5,6	12	0,8	133	0,19	0	0	0,4	35	159	20	1,8
3	332	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	220	0,06	0	0	2	12	34	8	0,8
		Помидор свежий	20	0,55	0,1	1,9	6	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45
4	686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	0	15	62	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9

5	Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
6	Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0,01	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8
			23,95	31,6	110,7	813	1,24	22,33	0,01	6,16	134,75	541,38	106,14	7,15
			39,05	37,64	185	1281	2,21	47,33	0,014	7,8	326,55	1060,78	237,54	13,51

День четвертый ЗАВТРАК

1	436	Жаркое по-домашнему	180	16,2	18,1	16,6	295	0,12	6,8	0	3,1	30,5	205,8	42,5	3,86
2		Огурец свежий	50	0,35	0	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20	104	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
5		Кондитерское изделие без крема	40	1,8	7,8	23,5	165	0,05	0,08	0	0,01	12,4	37,4	7,4	0,8
				21,75	27,1	76,05	628	0,79	12,23	0	3,84	68,25	271,38	75,34	7,41

ОБЕД

1	133	Суп картофельный рыбный	250/10	4,8	3,3	20,5	132	0,05	1	0	2,6	27,3	0,5	15,2	0,7
2	ТУ	Котлета Лакомка	80	8,4	6,08	6,9	110	0,04	0,1	0	0,8	28	86,1	19,2	1,4
3	534	Капуста тушеная	150	3,3	6,75	11,7	125	0,04	25,7	0	2,6	83,2	60,2	31	1,2
4		Зеленый горошек прогретый, или свежие овощи(огурцы, помидоры) по сезону	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
5	638	Компот из кураги с витамином "С"	200	1,2	0	31,6	126	0,02	50	0	0,4	40,2	36,5	26,3	0,83
6		Хлеб ржаной	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6
				22,6	16,87	94,6	615	0,28	78,8	0	7,44	199,7	295,7	123,9	5,87
				44,35	43,97	170,65	1243	1,07	91,03	0	11,28	267,95	567,08	199,24	13,28

День пятый ЗАВТРАК

1	431	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	195	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5
2	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,12	0	0	1,4	12	72	49	1,6
3	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
4		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,2	20	104	0,6	0	0	0,68	8,8	3,4	13,2	1,6
5		Фрукты свежие по акту	1 шт	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3

		26,1	22,9	91,8	685	0,94	16,35	5,78	5,92	81,09	340,5	96,91	11,4	
ОБЕД														
	Суп с макаронными изделиями и грудкой кур	200/10	4,1	6,1	15,7	132	0,06	0,95	0	0,5	27,3	36,8	15,2	0,7
1	147	80	16,56	17,9	8	164	0,05	1,44	0,038	1	38,9	90,5	13,1	0,9
2	496	150	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1
3	520	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
4		200	1	0	21,2	88	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
5		25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14	0,8
6		50	3,6	6,3	22	159	0,6	0	0,002	2,33	9,9	35	13,7	0,65
7			31,26	31,94	101,6	772	1,4	13,99	4,04	4,77	142,6	322,7	98,2	6,99
			57,36	54,84	193,4	1457	2,34	30,34	9,82	10,69	223,69	663,2	195,11	18,39

День шестой ЗАВТРАК

1	451	80	12,7	11,5	12,8	209	0,04	0,38	0,01	1,82	14,85	93,17	17,82	1,45
2	511	150	3,75	6,15	38,55	228	0,15	5,6	0,004	0,2	40	84	30	1
3		20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
4	685	200	0,2	0	15	60	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
5		25	2,2	0,4	11,3	57	0,5	0	0	0,5	8,5	50	14	0,8
			19,45	18,09	78,95	562	0,71	10,88	0,014	2,56	75,4	249,35	71,26	4,29

ОБЕД

1	134	250/10	6,2	5,8	14,3	134	0,04	9,9	0	0,5	35,9	33,6	14,2	0,6
2	719	150/10	10,5	10,5	34,5	275	0	0	0	0	1,47	0	0,19	0
4		20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	2	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
3	685	200/7	0,2	0	15	58	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
5		50	4,3	0,7	22,6	114	0,11	0	0	1	17	100	28	1,6

			21,8	17,04	87,7	589	0,17	14,8	0	1,54	66,42	155,78	51,83	3,24
			41,25	35,13	166,65	1151	0,88	25,68	0,014	4,1	141,82	405,13	123,09	7,53
В сумме за 12 дней			588,44	510,53	2244,9	15752	18,496	607,89	10,567	110,19	3615,11	8697,78	2565,5	158,12

Итого:

Средняя калорийность завтрака и обеда за 12 дней 1313 ккал

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004 год.

Генеральный директор
ООО "СОЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

В.Е.РУДЕНКО

Готовила : Бабанская О.П.

