

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «КУЛИНАР»  
Г.Н.Зенич  
« 09 » \_\_\_\_\_ 03 \_\_\_\_\_ 2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11,12-18 ЛЕТ**

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МБОУ «Лицей № 2»  
И.В.Сосновская  
« 10 » \_\_\_\_\_ 03 \_\_\_\_\_ 2021г.

г. Красноярск, 2021

**Сводная таблица расчета пищевой ценности циклического двухнедельного меню для  
возрастной группы 7-11 лет**

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамин Е (мг)	мин.в-во. Са (мг)	мин.в-во. Р (мг)	мин.в-во. Mg (мг)	мин.в-во. Fe (мг)
<i>Итого за завтрак</i>	177,05	169,34	660,40	4 714,13	2,03	35,56	1,21	19,53	2 169,16	3 194,29	1 357,75	32,33
<i>Среднее значение за завтрак</i>	17,71	16,93	66,04	471,41	0,20	3,56	0,12	1,95	216,92	319,43	135,78	3,23
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</i>	23,00%	21,43%	19,70%	20,06%	18,45%	5,93%	0,02%	19,53%	9,09%	29,39%	54,31%	26,92%
<i>Итого за обед</i>	195,77	250,98	646,64	12 021,74	4,32	304,85	3,56	39,70	984,60	2 959,34	962,04	45,42
<i>Среднее значение за обед</i>	19,58	25,10	64,66	1 202,17	0,43	30,49	0,36	3,97	98,46	295,93	96,20	4,54
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</i>	25,43%	31,77%	19,30%	46,90%	39,09%	50,82%	0,51%	39,70%	8,95%	26,90%	38,48%	37,83%
<i>Итого за полдник</i>	50,44	97,93	472,66	2 929,91	1,01	350,52	0,46	7,15	1 286,25	1 290,22	729,67	9,16
<i>Среднее значение за полдник</i>	5,04	9,80	47,27	293,00	0,10	35,05	0,05	0,72	128,62	129,02	72,97	0,92
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</i>	6,55%	12,41%	14,11%	12,47%	9,09%	58,42%	0,01%	7,21%	11,69%	11,73%	29,19%	7,67%
<i>Итого день</i>	423,22	616,16	1779,7	19665,76	7,36	690,93	5,23	66,38	4440,01	7443,85	3049,46	86,91
<i>Среднее значение за день</i>	42,32	61,17	177,97	1966,57	0,74	69,09	0,523	6,64	444	744,39	304,95	8,69
<i>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</i>	54,96%	77,43%	53,13%	83,68%	67,27%	115,15%	0,08%	66,40%	40,00%	67,67%	121,96%	72,42%
<i>Суточная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,1</b>	<b>60</b>	<b>700</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет**

I неделя														
I день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая вязкая молочная	210	7,90	8,88	43,91	288,48	0,08	2,21	0,05	0,23	206,82	270,49	173,82	0,62
2	Сыр порциями	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
3	Какао с молоком	200	3,71	3,14	25,31	132,99	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,50	37,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого завтрак		465	17,70	15,77	86,44	272,39	0,19	3,61	0,11	0,82	474,94	536,29	124,45	2,75
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
4	Зеленый горошек консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,01	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
5	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	3,31	0,61	78,71	0,07	24,72	0,18	0,28	48,56	61,56	29,32	0,68
6	Рыба запеченная	60	10,58	2,61	1,30	68,41	0,07	0,84	0,03	0,89	23,42	129,35	27,06	0,67
7	Карфельное пюре	140	2,95	4,30	0,67	128,22	0,13	4,98	0,14	0,17	34,68	83,23	40,15	0,94
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	29,76	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		680	20,37	10,86	58,36	522,54	0,38	32,54	0,36	2,16	128,66	362,74	93,01	4,21
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы, апельсины, яблоки)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	0,00
Итого полдник			3,00	1,00	42,00	192,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	0,00
Всего за день			41,07	27,63	186,80	986,93	0,67	61,15	0,47	2,98	623,60	969,03	322,46	6,96

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

2 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ ТК	Наименование блюда													
10	Плов с мясом	110	13,18	5,30	17,79	176,03	0,05	0,20	0,02	1,98	8,45	126,69	23,47	1,73
45	Чай с молоком	200	1,51	1,28	17,35	82,85	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,50	37,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
ГП	Вафли	10	0,34	3,02	6,47	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		370	18,43	10,06	63,69	421,08	0,14	0,85	0,03	2,59	81,45	237,79	82,07	2,89
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
12	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,42	48,80	0,01	2,80	0,06	1,24	16,40	14,80	6,00	0,28
13	Суп картофельный с бобовыми	200	4,57	3,63	7,95	124,36	0,20	14,76	0,18	0,36	40,96	90,72	38,48	1,91
14	Гуляш из мяса птицы	100	8,86	5,94	2,80	105,60	0,00	0,60	0,02	0,09	2,67	4,64	1,78	0,09
15	Сложный гарнир	150	3,28	4,47	3,25	121,79	0,08	26,11	0,11	0,14	62,69	81,61	39,03	0,65
16	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,40	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		720	19,79	17,88	39,40	549,95	0,44	50,27	0,47	2,86	128,72	211,27	89,49	3,26
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Сок	200,00	0,60	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
ГП	Кондитерские изделия	60	4,50	7,08	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник			5,10	7,08	72,24	358,20	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
Всего за день			43,32	35,02	175,33	1329,23	0,62	55,12	0,50	5,45	248,17	489,06	203,56	6,75

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

3 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энергетическая ценность, ккал									
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
17	Шницель из говядины	50	7,23	5,80	7,81	110,24	0,04	0,50	0,00	1,65	6,75	72,75	9,59	1,14	
18	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,26	28,03	185,23	0,14	0,00	0,02	0,41	10,11	135,71	90,16	3,03	
19	Соус сметанный с томатом	20	0,32	1,63	0,63	18,58	0,00	0,27	0,01	0,04	4,03	4,22	1,28	0,05	
11	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,05	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,50	37,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
Итого завтрак		420	17,05	13,25	73,60	480,10	0,25	0,77	0,03	2,71	33,89	263,78	114,63	5,33	
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>															
20	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,60	0,00	0,80	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	
21	Борщ с капустой и картофелем	250	3,03	4,13	4,44	124,02	0,08	18,35	0,24	0,46	71,40	96,80	47,65	1,78	
22	Бефстроганов	60	9,81	2,54	1,62	70,51	0,03	0,19	0,00	0,52	12,05	94,86	11,80	1,34	
23	Макаронные изделия отварные	100	3,36	4,66	19,89	133,48	0,04	0,00	0,02	0,54	2,62	23,42	4,44	0,50	
ГП	Сок	200	0,60	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,50	37,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
Итого обед		680	20,64	11,87	77,87	556,81	0,26	23,34	0,26	2,13	138,07	316,18	109,49	5,41	
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>															
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт, Снежок, Ряженка, Кефир)	200,00	5,60	6,80	22,00	172,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	
55	Булочка домашняя	60	5,78	11,27	39,79	283,46	0,08	0,22	0,05	2,31	33,19	71,30	22,51	0,70	
Итого полдник			11,38	18,07	61,79	455,46	0,16	1,82	0,09	2,31	273,19	267,30	52,51	0,90	
Всего за день			49,07	43,19	213,26	1492,37	0,67	25,93	0,38	7,15	445,15	847,26	276,63	11,64	

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

<b>4 день: завтрак (25% от суточной потребности)</b>		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
59	Омлет натуральный	80	8,43	10,32	1,54	132,10	0,05	0,29	0,18	0,42	63,04	150,96	27,84	1,63
2	Сыр порциями	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
30	Масло слив. порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
45	Чай с молоком	200	1,51	1,28	17,35	82,85	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		335	15,72	23,68	33,55	415,15	0,11	1,04	0,27	0,93	263,44	308,46	82,29	2,18
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
31	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	0,00	50,91	0,01	5,70	0,00	1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
32	Суп с макаронными изделиями	250	2,56	4,19	13,97	117,58	0,05	1,70	0,10	0,48	16,90	42,55	14,29	0,66
33	Жаркое по-домашнему	120	11,96	6,12	0,83	213,36	0,17	10,01	0,21	2,45	21,43	152,38	43,25	2,53
34	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,08	0,00	31,06	119,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		700	19,98	14,04	75,44	647,87	0,33	17,41	0,31	5,20	79,42	302,20	93,08	5,88
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы, апельсины, яблоки)	200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,10	150,00	0,02	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Итого полдник			0,00	0,40	16,20	80,00	0,10	150,00	0,02	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Всего за день			35,70	38,12	125,19	1143,02	0,54	168,45	0,60	6,63	427,86	668,16	207,87	8,81

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

5 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80	12,08	9,59	16,69	201,76	0,04	0,22	0,05	0,30	132,59	166,96	17,89	0,43
36	Бутерброд с маслом	33	1,92	7,00	12,09	120,61	0,03	0,00	0,03	0,35	6,93	18,56	3,46	0,29
3	Какао с молоком	200	3,71	3,14	25,31	132,99	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак		343	19,39	20,06	65,34	512,06	0,16	1,52	0,10	1,08	275,14	379,12	142,45	2,87
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
37	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,32	2,60	0,00	1,00	0,00	0,02	4,60	4,80	2,80	0,12
38	Рассольник "Ленинградский"	250	2,56	4,30	3,54	128,57	0,11	8,66	0,22	0,36	28,35	92,85	35,55	1,24
39	Биточки из говядины	60	8,67	6,96	9,37	132,29	0,04	0,60	0,00	1,98	8,10	87,30	11,51	1,37
40	Картофель отварной	150	2,97	0,59	0,00	112,48	0,16	6,18	0,15	0,15	13,90	76,17	30,20	1,15
19	Соус сметанный	20	0,35	2,51	0,77	27,26	0,00	0,02	0,02	0,06	8,61	6,43	0,89	0,03
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	29,76	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого обед		770	19,89	15,03	74,45	671,10	0,40	16,46	0,39	3,43	82,06	340,95	100,65	5,52
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Сок	200,00	0,62	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
ГП	Кондитерские изделия	60	2,04	18,12	38,82	318,00	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85
Итого полдник			2,66	18,12	66,42	426,00	0,14	4,26	0,06	1,82	171,74	243,13	36,52	1,45
Всего за день			41,94	53,21	206,21	1609,16	0,70	22,24	0,55	6,33	528,94	963,20	279,62	9,84

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

## 2 неделя

6 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Зеленый горошек консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,01	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
33	Жаркое по-домашнему	100	9,97	5,10	0,69	177,80	0,14	8,34	0,17	2,04	17,86	126,98	36,05	2,11
11	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,05	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак		370	14,19	5,73	38,01	346,95	0,23	10,34	0,18	2,72	36,36	199,78	57,15	3,64
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
12	Икра кабачковая	20	0,40	1,80	1,71	24,40	0,00	1,40	0,03	0,62	8,20	7,40	3,00	0,14
5	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	3,31	0,61	78,71	0,07	24,72	0,18	0,28	48,56	61,56	29,32	0,68
41	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	7,45	6,14	0,64	89,79	0,05	0,59	0,05	0,67	14,28	62,08	10,59	0,25
42	Рис отварной	100	2,44	4,03	23,91	128,07	0,02	0,00	0,02	0,19	0,91	40,96	12,78	0,35
16	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,40	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		610	14,57	15,52	48,85	470,37	0,29	32,71	0,38	2,79	77,95	191,50	59,89	1,75
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт, Снежок, Ряженка, Кефир)	200,00	5,00	10,00	8,20	108,00	0,04	0,55	0,06	0,17	248,00	176,00	7,00	0,05
43	Булочка с сахаром	60	4,49	7,96	36,51	236,10	0,07	0,00	0,04	0,70	10,06	39,72	6,62	0,53
Итого полдник			9,49	17,96	44,71	344,10	0,11	0,55	0,10	0,87	258,06	215,72	13,62	0,58
Всего за день			38,25	39,21	131,57	1161,42	0,63	43,60	0,66	6,38	372,37	607,00	130,66	5,97

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

7 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
44	Тефтели (2 вариант)	60	7,39	9,10	6,32	141,69	0,04	1,80	0,00	2,91	9,01	81,79	12,34	1,20
23	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,00	29,84	200,22	0,05	0,00	0,03	0,81	3,93	35,12	6,66	0,74
45	Чай с молоком	200	2,90	2,52	16,72	97,48	0,04	1,30	0,02	0,00	120,00	120,00	90,00	0,10
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Печенье сахарное (порциями)	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		480	20,02	21,47	88,73	627,09	0,20	3,10	0,05	4,36	147,44	297,31	125,90	3,43
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
37	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,32	2,60	0,02	1,00	0,00	0,02	4,60	4,80	2,80	0,12
13	Суп картофельный с бобовыми	200	4,57	3,63	7,95	124,36	0,20	14,76	0,18	0,36	40,96	90,72	38,48	1,91
46	Птица запеченная	60	10,88	5,73	0,30	79,37	0,04	1,20	0,02	0,97	9,24	83,55	9,46	0,73
15	Сложный гарнир	100	2,19	2,98	2,17	81,19	0,05	17,41	0,07	0,10	41,79	54,41	26,02	0,43
34	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,09	0,00	21,52	84,50	0,30	12,26	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	24,30	109,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	29,50	1,00	0,26
47	Булочка домашняя	50	4,82	9,39	33,16	236,22	0,07	0,18	0,04	1,93	27,66	59,42	18,76	0,58
Итого обед		660	24,99	21,99	89,72	717,24	0,72	46,81	0,44	5,73	134,25	322,40	96,52	4,03
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы, апельсины, яблоки)	200	0,00	0,80	19,60	90,00	0,07	10,00	0,02	1,00	25,00	20,00	5,00	2,50
Итого полдник			0,00	0,80	19,60	90,00	0,07	10,00	0,02	1,00	25,00	20,00	5,00	2,50
Всего за день			45,01	44,26	198,05	1434,33	0,99	59,91	0,51	11,09	306,69	639,71	227,42	9,96

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

8 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
48	Каша молочная Геркулесовая	200	6,94	12,13	38,54	289,48	0,20	1,18	0,05	0,73	130,75	240,59	132,08	1,53
49	Яйцо отварное	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
3	Какао с молоком	200	3,71	3,14	25,31	132,99	0,04	1,30	0,02	0,01	125,20	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Вафли	20	0,68	6,04	12,94	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		490	18,69	26,15	91,65	662,67	0,30	2,48	0,17	1,31	283,95	483,09	248,08	3,84
<b>(35% от</b>														
4	Зеленый горошек консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	0,01	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
11	Борщ с капустой и картофелем	200	2,43	3,30	3,55	99,22	0,06	14,68	0,19	0,37	57,12	77,44	38,12	1,42
50	Тефтели рыбные	60	7,75	6,04	7,37	112,20	0,08	0,78	0,01	3,42	8,62	61,89	9,90	0,34
40	Картофель отварной	100	1,98	0,40	0,00	74,98	0,11	4,12	0,10	0,10	9,27	50,78	20,14	0,77
16	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,00	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		650	17,30	10,46	48,80	519,40	0,49	27,58	0,41	5,52	99,01	285,21	95,36	4,56
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Сок	200,00	0,60	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
ГП	Кондитерские изделия	60	4,50	7,08	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник			5,10	7,08	72,24	358,20	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
Всего за день			41,09	43,69	212,69	1540,27	0,83	34,06	0,58	6,83	420,96	808,30	375,44	9,00

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

9 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энергетическая ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Гуляш из говядины	60	9,96	4,19	1,39	87,89	0,03	0,57	0,01	1,58	7,12	95,95	13,47	1,45
52	Картофельное пюре	100	2,18	2,79	0,60	85,54	0,08	7,12	0,10	0,12	26,14	65,74	28,34	0,67
11	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,05	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
ГП	Печенье сахарное (порциями)	10	0,75	1,18	7,44	41,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		420	16,49	8,75	45,45	376,28	0,18	7,69	0,11	2,34	47,76	222,09	58,71	3,51
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
20	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,60	0,00	0,80	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08
53	Суп картофельный с перловкой рыб. консервами на п/ф	200	4,78	6,14	5,12	141,75	0,09	11,88	0,09	1,25	13,68	69,73	21,16	0,80
54	Котлеты из говядины	50	7,23	5,80	7,81	110,24	0,04	0,50	0,00	1,65	6,75	72,75	9,59	1,14
18	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,26	28,03	185,23	0,14	0,00	0,02	0,41	10,11	135,71	90,16	3,03
34	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,08	0,00	31,06	119,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,50	37,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого обед		620	21,63	17,74	96,34	677,04	0,34	13,18	0,11	3,92	44,54	339,29	134,51	6,16
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт, Снежок, Ряженка, Кефир)	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,04	0,60	0,08	0,40	248,00	184,00	28,00	0,20
55	Булочка домашняя	80,00	7,71	15,02	53,06	377,95	0,11	0,29	0,07	3,08	44,26	95,07	30,02	0,93
Итого полдник			13,71	27,02	61,26	545,95	0,15	0,89	0,15	3,48	292,26	279,07	58,02	1,13
Всего за день			51,83	53,51	203,05	1599,27	0,67	21,76	0,37	9,74	384,56	840,45	251,24	10,80

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

10 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
56	Каша пшениная (вязкая) на молоке	200	9,11	8,59	38,91	269,04	0,17	2,11	0,05	0,16	204,39	286,39	177,57	1,24
2	Сыр порциями	15	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
30	Масло слив порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
57	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	3,75	20,37	131,12	0,06	1,95	0,03	0,00	180,00	180,00	135,00	0,15
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		455	19,36	24,42	73,94	600,36	0,27	4,16	0,16	0,67	524,79	563,89	322,02	1,89
<b>(35% от</b>														
31	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	0,00	50,91	0,01	5,70	0,00	1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
38	Рассольник "Ленинградский"	200	2,05	3,44	2,83	102,86	0,09	6,93	0,17	0,28	22,68	74,28	28,44	0,99
39	Биточек из говядины	50	7,20	5,81	7,74	108,58	0,04	0,00	0,00	1,66	5,95	71,87	10,34	1,20
58	Картофель запеченный	150	3,46	3,23	0,00	153,87	0,19	25,92	0,18	1,50	14,40	90,88	33,12	1,21
16	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,40	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого обед		700	16,61	15,85	37,41	589,42	0,49	44,55	0,45	5,96	72,12	287,60	90,04	4,64
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы,апельсины,яблоки)	200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,10	150,00	0,02	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Итого полдник			0,00	0,40	16,20	80,00	0,10	150,00	0,02	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Всего за день			35,97	40,67	127,55	1269,78	0,86	198,71	0,63	7,13	681,91	908,99	444,56	7,28

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

**Сводная таблица расчета пищевой ценности циклического двухнедельного меню для  
возрастной группы 12-18 лет**

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин А (мг)	Витамин Е (мг)	Мин.в-во. Са (мг)	Мин.в-во. Р (мг)	Мин.в-во. Mg (мг)	Мин.в-во. Fe (мг)
<b>Итого за завтрак</b>	207,23	265,93	756,82	5 749,53	2,39	40,62	1,44	23,93	2 502,00	4 131,24	1 665,50	40,42
<b>Среднее значение за завтрак</b>	20,73	26,59	75,68	574,95	0,24	4,06	0,14	2,39	250,20	413,12	166,55	4,04
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</b>	26,92%	33,66%	22,59%	24,47%	21,82%	6,77%	0,02%	23,90%	22,75%	37,56%	66,62%	33,67%
<b>Итого за обед</b>	238,38	178,31	803,44	7 028,45	5,48	356,15	4,08	62,03	1 199,09	3 763,62	1 270,78	61,03
<b>Среднее значение за обед</b>	23,84	17,83	80,34	702,85	0,53	35,62	0,41	6,20	119,90	376,36	127,08	6,10
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</b>	30,96%	22,57%	23,98%	29,91%	50,00%	59,37%	0,06%	62,00%	10,90%	34,21%	50,83%	50,83%
<b>Итого за полдник</b>	58,85	258,91	496,90	2 652,21	1,07	319,24	0,42	11,02	1 274,67	1 327,73	424,89	86,57
<b>Среднее значение за полдник</b>	5,89	15,89	49,69	265,22	0,11	71,60	0,04	1,10	127,47	132,77	42,49	8,67
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</b>	7,65%	20,11%	14,83%	11,29%	1,00%	119,33%	0,01%	11,00%	11,59%	12,07%	17,00%	72,25%
<b>Итого день</b>	504,46	603,15	2057,16	15430,2	8,94	716,01	5,94	96,98	4975,76	9222,59	3361,17	188,02
<b>Среднее значение за день</b>	50,45	60,32	205,72	1543,02	0,89	71,6	0,59	9,7	497,58	922,26	336,12	18,8
<b>Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20</b>	65,52%	76,35%	61,41%	65,66%	80,91%	119,33%	0,08%	97,00%	45,18%	83,84%	134,45%	156,67%
<b>Суточная потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,1</b>	<b>60</b>	<b>700</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>

**Типовое двухнедельное цикличное меню школьного питания для возрастной группы 12-18 лет**

I неделя														
I день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая вязкая молочная	250	9,40	10,57	52,28	343,43	0,09	2,63	0,06	0,28	246,21	322,01	206,93	0,74
2	Сыр порциями	23	5,29	5,50	0,00	82,80	0,01	0,16	0,06	0,12	202,40	115,00	8,05	0,23
3	Какао с молоком	200	3,71	3,14	25,31	132,99	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак		543	22,92	19,89	107,17	706,22	0,24	4,09	0,14	1,30	593,73	665,91	344,98	3,84
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
4	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,50	5,00	0,03	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
5	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,51	4,13	0,76	98,39	0,08	30,91	0,22	0,35	60,70	76,95	36,65	0,86
6	Рыба запеченная	70	12,34	3,05	1,51	79,81	0,08	0,97	0,03	1,04	27,32	150,91	31,57	0,78
7	Карфельное пюре	160	3,38	4,92	0,76	146,53	0,15	5,69	0,16	0,19	39,63	95,12	45,89	1,08
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	29,76	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	14,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		800	24,76	12,88	65,62	607,73	0,91	42,57	0,44	2,57	157,65	436,68	157,61	4,96
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы, апельсины, яблоки)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	0,00
Итого полдник			3,00	1,00	42,00	192,00	0,10	25,00	0,00	0,00	20,00	70,00	105,00	0,00
Всего за день			50,68	33,77	214,79	1505,95	1,25	71,66	0,58	3,87	771,38	1172,59	607,59	8,80

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

2 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Плов с мясом	120	14,38	5,78	19,41	192,03	0,05	0,22	0,03	2,16	9,22	138,21	25,60	1,89
45	Чай с молоком	200	1,51	1,28	17,35	82,85	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Вафли	15	0,51	4,53	9,70	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		405	20,96	12,07	75,62	497,18	0,13	0,87	0,04	2,82	81,22	237,21	79,00	2,60
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
12	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,42	48,80	0,01	2,80	0,06	1,24	16,40	14,80	6,00	0,28
13	Суп картофельный с бобовыми	250	5,72	4,53	9,94	155,45	0,25	18,45	0,23	0,45	51,20	113,40	48,10	2,39
14	Гуляш из мяса птицы	100	8,86	5,94	2,80	105,60	0,00	0,60	0,02	0,09	2,67	4,64	1,87	0,09
15	Сложный гарнир	200	4,37	5,97	4,34	162,38	0,11	34,81	0,14	0,19	83,59	108,81	52,04	0,86
16	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,40	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого обед		860	24,47	20,69	58,59	702,13	0,58	62,66	0,55	3,53	172,36	315,05	127,71	5,23
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Сок	200,00	0,60	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	60,00
ГП	Кондитерские изделия	60	4,50	7,08	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник			5,10	7,08	72,24	358,20	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	60,00
Всего за день			50,53	39,84	206,45	1557,51	0,75	67,53	0,59	6,35	291,58	592,26	238,71	67,83

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

3 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал									
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
17	Шницель из говядины	60	8,39	7,43	6,62	125,75	0,04	0,69	0,01	1,83	23,08	97,85	21,20	1,33	
18	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,31	33,64	222,27	0,17	0,00	0,02	0,50	12,14	162,85	108,19	3,64	
19	Соус сметанный с томатом	20	0,32	1,63	0,63	18,58	0,00	0,27	0,01	0,04	4,03	4,22	1,28	0,05	
11	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,05	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого завтрак		460	19,91	16,04	81,77	551,55	0,29	0,96	0,04	3,12	55,75	331,82	148,97	6,52	
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>															
20	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,60	0,00	0,80	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	
21	Борщ с капустой и картофелем	200	2,43	3,30	3,55	99,22	0,06	14,68	0,19	0,37	57,12	77,44	38,12	1,42	
22	Бефстроганов	70	11,44	2,96	1,89	82,26	0,04	0,22	0,00	0,61	14,06	110,67	13,77	1,56	
23	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,00	29,84	200,22	0,05	0,00	0,03	0,81	3,93	35,12	6,66	0,74	
ГП	Сок	200	0,60	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	18,75	94,50	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95	
Итого обед		730	25,78	14,21	103,31	691,00	0,32	19,70	0,22	2,93	139,61	378,23	119,65	6,79	
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>															
ГП	Кисломолочный продукт(Йогурт, Снежок, Ряженка, Кефир)	200,00	5,60	6,80	22,00	172,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	
55	Булочка домашняя	80	7,71	15,02	53,06	377,95	0,11	0,29	0,07	3,08	44,26	95,07	30,02	0,93	
Итого полдник			13,31	21,82	75,06	549,95	0,19	1,89	0,11	3,08	284,26	291,07	60,02	1,13	
Всего за день			59,00	52,07	260,14	1792,50	0,80	22,55	0,37	9,13	479,62	1001,12	328,64	14,44	

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

4 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
59	Омлет натуральный	100	10,54	12,90	1,92	165,13	0,06	0,36	0,23	0,53	78,80	188,70	34,08	2,04
2	Сыр порциями	23	5,29	5,50	0,00	82,80	0,01	0,16	0,06	0,12	202,40	115,00	8,05	0,23
30	Масло слив. порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
45	Чай с молоком	200	1,51	1,28	17,35	82,85	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого завтрак		403	21,91	28,61	48,93	552,58	0,19	1,17	0,34	1,64	363,60	449,40	110,13	4,23
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
31	Салат из свеклы отварной	70	1,00	3,56	0,00	59,40	0,01	6,65	0,00	1,61	24,60	28,67	14,63	0,93
32	Суп с макаронными изделиями	250	2,56	4,19	13,97	117,58	0,05	1,70	0,10	0,48	16,90	42,55	14,29	0,66
33	Жаркое по-домашнему	150	14,95	7,65	1,03	266,69	0,21	12,51	0,26	3,06	26,79	190,47	54,07	3,17
34	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,09	0,00	21,55	84,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		740	23,12	16,08	66,13	675,17	0,37	20,86	0,36	6,04	88,29	344,39	105,99	6,65
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы, апельсины, яблоки)	200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,10	150,00	0,02	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Итого полдник			0,00	0,40	16,20	80,00	0,10	150,00	0,02	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75
Всего за день			45,03	45,09	131,26	1307,75	0,66	172,03	0,72	8,18	536,89	851,29	248,62	11,63

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

5 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	15,10	11,98	20,86	252,20	0,05	0,27	0,07	0,38	165,73	208,70	22,36	0,53
36	Бутерброд с маслом	33	1,92	7,00	12,09	120,61	0,03	0,00	0,03	0,35	6,93	18,56	3,46	0,29
3	Какао с молоком	200	3,71	3,14	25,31	132,99	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак		373	22,97	22,56	73,26	581,40	0,19	1,57	0,12	1,30	311,78	436,66	151,62	3,36
<b>(35% от</b>														
37	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,48	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	3,60	7,20	4,20	0,18
38	Рассольник "Ленинградский"	250	2,56	4,30	3,54	128,57	0,11	8,66	0,22	0,36	28,35	92,85	35,55	1,24
39	Биточки из говядины	80	11,56	9,28	12,49	176,38	0,06	0,80	0,00	2,64	10,79	116,40	15,35	1,82
40	Картофель отварной	150	2,97	0,59	0,00	112,48	0,16	6,18	0,15	13,90	13,90	76,17	30,20	1,15
19	Соус сметанный	30	0,52	3,76	1,15	40,89	0,01	0,02	0,03	0,09	12,92	9,65	1,33	0,04
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	29,76	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,39	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		810	22,83	18,64	77,00	725,22	0,45	17,16	0,40	17,97	89,56	384,97	109,63	6,32
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Сок	200,00	0,60	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
ГП	Кондитерские изделия	60	2,04	18,12	38,82	318,00	0,10	0,26	0,06	1,82	133,74	203,13	4,52	0,85
Итого полдник			2,64	18,12	66,42	426,00	0,14	4,26	0,06	1,82	171,74	243,13	36,52	1,45
Всего за день			48,44	59,32	216,68	1732,62	0,78	22,99	0,58	21,09	573,08	1064,76	297,77	11,13

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: Дели принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

## 2 неделя

6 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,02	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
33	Жаркое по-домашнему	120	11,96	6,12	0,83	213,36	0,17	10,01	0,21	2,45	21,43	152,38	43,25	2,53
11	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,05	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого завтрак		400	16,49	6,77	38,80	386,51	0,27	13,01	0,23	3,15	41,93	231,38	66,45	4,13
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
12	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,56	36,60	0,01	2,10	0,05	0,93	12,30	11,10	4,50	0,21
5	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,51	4,13	0,76	98,39	0,08	30,91	0,22	0,35	60,70	76,95	36,65	0,86
41	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	7,45	6,14	0,64	89,79	0,05	0,59	0,05	0,67	14,28	62,08	10,59	0,25
42	Рис отварной	150	3,66	6,05	35,86	192,10	0,03	0,00	0,03	0,28	1,37	61,44	19,17	0,52
16	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,40	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		760	18,74	19,70	76,80	641,88	0,39	39,60	0,45	3,82	108,65	294,27	93,91	3,73
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт, Снежок, Ряженка, Кефир)	200,00	10,00	6,40	7,00	132,00	0,08	1,20	0,04	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
43	Булочка с сахаром	80,00	5,99	10,61	48,68	314,80	0,09	0,00	0,00	0,94	13,41	52,96	8,83	0,71
Итого полдник			15,99	17,01	55,68	446,80	0,17	1,20	0,04	0,94	257,41	244,96	38,83	0,91
Всего за день			51,22	43,48	171,28	1475,19	0,83	53,81	0,72	7,91	407,99	770,61	199,19	8,77

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

7 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность,								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
44	Тефтели (2 вариант)	80	9,85	12,13	8,43	188,93	0,05	2,40	0,00	3,88	12,01	109,05	16,45	1,61
23	Макаронные изделия отварные	150	5,03	7,00	29,84	200,22	0,05	0,00	0,03	0,81	3,93	35,12	6,66	0,74
45	Чай с молоком	200	1,51	1,28	17,35	82,85	0,02	0,65	0,01	0,00	60,00	60,00	45,00	0,05
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Печенье сахарное (порциями)	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		520	22,41	23,45	100,08	702,40	0,22	3,05	0,04	5,58	95,94	286,87	91,11	4,29
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
37	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,32	2,60	0,02	1,00	0,00	0,02	4,60	4,80	2,80	0,12
13	Суп картофельный с бобовыми	250	5,72	4,53	9,94	155,45	0,25	18,45	0,23	0,45	51,20	113,40	48,10	2,39
46	Птица запеченная	60	10,88	5,73	0,30	79,37	0,04	1,20	0,02	0,97	9,24	83,55	9,46	0,73
15	Сложный гарнир	120	2,62	3,58	2,60	97,43	0,06	20,89	0,08	0,11	50,15	65,29	31,22	0,52
34	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,09	0,00	21,52	84,50	0,30	12,26	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
47	Булочка домашняя	40	3,85	7,51	26,53	188,98	0,05	0,15	0,03	1,54	22,13	47,54	15,01	0,47
Итого обед		780	29,36	22,21	100,51	802,93	0,84	53,95	0,49	6,55	161,32	410,28	132,39	6,34
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы, апельсины, яблоки)	200	0,00	0,80	19,60	90,00	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2,00
Итого полдник			0,00	0,80	19,60	90,00	0,06	8,00	0,02	0,80	20,00	16,00	4,00	2,00
Всего за день			51,77	46,46	220,19	1595,33	1,12	65,00	0,55	12,93	277,26	713,15	227,50	12,63

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

8 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность,								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
48	Каша молочная Геркулесовая	250	8,67	15,16	48,17	361,85	0,24	1,48	0,07	0,91	163,44	373,00	165,10	1,92
49	Яйцо отварное	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
3	Какао с молоком	200	3,71	3,14	25,31	132,99	0,04	1,30	0,02	0,01	125,20	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Вафли	20	0,68	6,04	12,94	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		560	21,34	29,43	107,67	767,94	0,38	2,78	0,19	1,80	325,14	656,40	293,80	5,29
<b>(35% от</b>														
4	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,02	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
11	Борщ с капустой и картофелем	250	3,03	4,13	4,44	124,02	0,08	18,35	0,24	0,46	71,40	96,80	47,65	1,78
50	Тефтели рыбные	70	9,04	7,05	8,60	130,90	0,09	0,91	0,01	3,98	10,06	72,20	11,55	0,40
40	Картофель отварной	150	2,97	0,59	0,00	112,48	0,16	6,18	0,15	0,15	13,90	76,17	30,20	1,15
16	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,40	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	48,75	94,50	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого обед		790	21,81	12,70	90,58	647,10	0,61	34,44	0,52	6,49	126,86	368,77	124,80	5,93
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Сок	200,00	0,60	0,00	27,60	108,00	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
ГП	Кондитерские изделия	60	4,50	7,08	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого полдник			5,10	7,08	72,24	358,20	0,04	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
Всего за день			48,25	49,21	270,49	1773,24	1,03	41,22	0,71	8,29	490,00	1065,17	450,60	11,82

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

9 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
51	Гуляш из говядины	60	9,96	4,19	1,39	87,89	0,03	0,57	0,01	1,58	7,12	95,95	13,47	1,45
52	Картофельное пюре	120	2,61	3,34	0,72	102,65	0,09	8,54	0,12	0,14	31,37	78,89	34,01	0,81
11	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	15,05	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	11,25	56,70	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
ГП	Печенье сахарное (порциями)	20	1,50	2,36	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак		450	17,67	10,48	53,01	387,49	0,19	9,11	0,13	2,36	52,99	235,24	64,38	3,65
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
20	Кукуруза консервированная	20	0,44	0,08	2,24	11,60	0,00	0,80	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08
53	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	5,98	7,67	6,40	177,19	0,11	14,85	0,12	1,57	17,10	87,16	26,45	1,00
54	Котлеты из говядины	60	8,67	6,96	9,37	132,29	0,04	0,60	0,00	1,98	8,10	87,30	11,51	1,37
18	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,84	36,44	240,79	0,18	0,00	0,02	0,54	13,15	176,42	117,21	3,94
34	Кисель витаминизированный "Витгошка"	200	0,08	0,00	31,06	119,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого обед		730	27,10	22,23	115,09	827,89	0,43	16,25	0,14	4,98	59,35	443,58	178,17	8,28
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт, Снежок, Ряженка, Кефир)	200,00	6,00	12,00	8,20	168,00	0,04	0,60	0,08	0,40	248,00	184,00	28,00	0,20
55	Булочка домашняя	80	7,71	15,02	53,06	377,95	0,11	0,29	0,07	3,08	44,26	95,07	30,02	0,93
Итого полдник			13,71	27,02	61,26	545,95	0,15	0,89	0,15	3,48	292,26	279,07	58,02	1,13
Всего за день			58,48	59,73	229,36	1761,33	0,77	26,25	0,42	10,82	404,60	957,89	300,57	13,06

ГП - готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.

10 день: завтрак (25% от суточной потребности)		Масса порции, г				энерг. ценность,								
№ ТК	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
56	Каша пшениная (вязкая) на молоке	180	8,20	7,73	34,84	242,14	0,16	1,90	0,04	0,14	184,12	257,75	159,81	1,11
2	Сыр порциями	23	5,29	5,50	0,00	82,80	0,01	0,16	0,06	0,12	202,40	115,00	8,05	0,23
30	Масло слив. порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,04	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
57	Кофейный напиток с молоком	200	4,47	3,75	20,37	131,12	0,06	1,95	0,03	0,00	180,00	180,00	135,00	0,15
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	7,50	37,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого завтрак		453	20,65	25,61	72,51	616,26	0,29	4,01	0,17	0,86	579,92	600,35	315,06	2,51
<b>обед (35% от суточной потребности)</b>														
31	Салат из свеклы отварной	70	1,00	3,56	0,00	59,40	0,01	6,65	0,00	1,61	24,60	28,67	14,63	0,93
38	Рассольник "Ленинградский"	250	2,56	4,30	3,54	128,57	0,11	8,66	0,22	0,36	28,35	92,85	35,55	1,24
39	Биточек из говядины	60	8,64	6,98	9,29	130,30	0,04	0,00	0,00	1,99	7,13	86,24	12,41	1,44
58	Картофель запеченный	160	3,69	3,45	0,00	164,13	0,20	27,65	0,19	1,60	15,36	96,94	35,33	1,30
16	Напиток витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	7,40	78,00	0,12	6,00	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,00	75,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого обед		810	20,41	18,97	49,81	707,40	0,58	48,96	0,51	7,15	95,44	387,40	120,92	6,80
<b>полдник (15% от суточной потребности)</b>														
9	Фрукты свежие(бананы, апельсины, яблоки)	200	0,00	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого полдник			0,00	0,40	16,20	80,00	0,08	120,00	0,02	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Всего за день			41,06	44,98	138,52	1403,66	0,95	172,97	0,70	8,41	743,36	1033,75	461,98	9,91

ГП -готовый продукт

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. -628 с.

Ежедневная нормы выдачи соли пищевой йодированной - 6 гр.