

«СОГЛАСОВАНО»



«01» 09 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»

Частикова С.В. _____

«01» сентября 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение "Средняя школа пгт Оричи"
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

в период осень-зима 2024-2025 гг.

(возрастная группа 12 - 17 лет, школы полного цикла)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023						
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	19,56	27,63	89,47	737,89	0,82	3,57	55,267	95,04	17,339	7,813						

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	157,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43						
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936						
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102						
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	23,86	11,63	88,1	545,18	0,151	3,148	34,641	221,726	99,56	3,328						

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe		
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17						
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684						
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	21,04	14,76	85,97	610,48	0,134	6,42	58,7	205,868	91,948	2,754						

Неделя: первая
День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Мg	Fe	
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	23,75	17,87	81,51	563,68	0,297	33,512	78,889	218,064	102,534	3,764		

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Мg	Fe	
795	Биточки мясные	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	23,11	22,03	90,01	691,16	0,631	3,438	37,941	155,286	28,28	3,168		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	576	22,264	18,784	87,012	629,678	0,4066	10,0176	53,0876	179,1968	67,9322	4,1654		

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024 -2025 г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	8,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	22,3	16,6	91,55	643,96	0,153	4,75	56,211	228,164	104,448	3,066		

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	555	21,07	21,76	83,32	637,15	0,512	1,588	34,21	136,78	25,11	2,686		

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe		
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	21,64	15,81	90,74	621,75	0,46	6,42	59,577	108,65	57,009	8,093		

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0		
362	Люре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	20,98	18,76	88,89	614,13	0,207	32,182	68,649	91,524	38,854	2,384		

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ЗАВТРАК

№ рецепту ры	Применение блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	590	23,11	22,03	90,01	691,16	0,171	4,768	38,031	173,786	77,88	3,318		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:	576	21,82	18,992	88,902	641,63	0,3006	9,9416	51,3356	147,7808	60,6602	3,9094		

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

* Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9				
260	Гуляш	100	9,52	20,47	3,93	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023				
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	25	34,09	111,91	883,67	0,91	27,6	103,957	176,04	43,589	8,713				

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецепту	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32				
886	Кнели из кур с рисом	100	11,97	9,76	6,92	206,71	0,07	1,71	9,84	175,58	86,18	1,43				
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936				
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102				
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		845	30,34	19,19	112,8	748,2	0,211	27,028	95,601	270,686	123,56	4,648				

Неделя: первая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
113	Суп лапша домашняя	250	3,94	10,12	25,68	155,06	0	1,8	19,77	6,96	4,53	0,18	
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17	
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684	
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810	24,98	24,88	111,65	765,54	0,134	8,22	78,47	212,828	96,478	2,934	

Неделя: первая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08	
294	Котлета рубленая куриная	100	14,73	10,91	8,99	176,01	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38	
362	Пюре картофельное	180	5,92	5,9	26,19	194,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	845	28,48	30,35	113,55	807,12	0,417	53,672	120,919	276,714	127,314	4,844	

Неделя: первая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мg	Fe	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	26,94	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93	
795	Биточки мясные	100	13,18	20,16	10,69	301,97	0,55	0	11,14	108,04	14,3	1,23	
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	12	39	8,4	0,66	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	850	27,75	29,77	118,95	818,84	0,787	40,218	114,651	240,726	58,64	4,758	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:	832	27,31	27,656	113,772	804,674	0,4918	31,3476	102,7196	235,3988	89,9162	5,1794	

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2024-2025г.
(возрастная категория 12-17 лет)

Сезон: осень-зима

Неделя: вторник

День: 1 - понедельник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
144	Суп картофельный с бобовыми	250	6,46	11,34	26,24	187,56	0,24	18,48	106,08	0	0	3,06		
880	Биточки куриные припущенные	100	12,52	9,91	11,99	167,02	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38		
304	Рис отварной	180	4,64	5,63	36,09	261,63	0,054	0	25,02	97,218	36,288	0,684		
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102		
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	840	28,76	27,94	120,79	831,52	0,393	23,23	162,291	228,164	104,448	6,126		

Неделя: вторник

День: 2 - вторник

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Мг	Fe		
274	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,48	7,56	24,7	154,02	0,06	23,88	60,96	48,96	24	1,32		
260	Гуляш	100	9,52	20,47	7,95	263,51	0,44	1,47	12,79	93,94	13,35	0,89		
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936		
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	815	27,55	29,32	112,04	791,17	0,572	25,468	95,17	185,74	49,11	4,006		

Неделя: вторая

День: 3 - среда

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети чеккая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	Са	Р	Mg	Fe		
																	Б	Ж
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,73	12,48	32,04	223,44	0,12	20,16	42,03	58,65	24,78	1,08						
130	Курица тушеная с морковью	100	11,6	8,65	5,2	147,37	0,08	4,32	17,1	107,55	53,02	1,17						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,24	6,68	40,86	272,9	0,38	0	25,897	0	1,349	6,023						
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	24,37	28,29	122,78	845,19	0,58	26,58	101,607	167,3	81,789	9,173					

Неделя: вторая

День: 4 - четверг

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети чеккая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	Са	Р	Mg	Fe		
																	Б	Ж
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,44	6,46	22,44	145,78	0,09	24,03	48,69	81	26,25	0,9						
297	Фрикадельки из кур	100	11,96	11,8	16,37	226,46	0	0	0,99	0	0,22	0						
362	Пюре картофельное	180	3,92	5,9	26,19	174,08	0,198	30,762	49,698	88,218	34,974	1,422						
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102						
493	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			835	26,42	25,22	111,33	759,91	0,297	56,212	117,339	172,524	65,104	3,284					

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

ОБЕД

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети чеккая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	Са	Р	Mg	Fe	Са	Р	Mg	Fe		
																	Б	Ж
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,64	7,74	20,64	127,68	0,09	36,78	64,71	46,44	21,96	0,93						
795	Котлета мясная	100	11,18	20,16	8,69	301,97	0,09	1,33	11,23	126,54	63,9	1,38						
291	Макаронные изделия отварные	180	12,79	0,81	34,85	173,88	0,072	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936						
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102						
494	Чай сахаром и с лимоном	200/15/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0	0	0	0	0						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			850	31,75	29,77	110,65	818,84	0,261	41,548	102,741	220,226	99,84	4,248					
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:			832	27,77	28,108	115,518	809,326	0,4206	34,6076	115,8296	194,7908	80,0582	5,3674					

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

- * Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
- * Сборник рецептов на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П. Мотильный 2016 г.
- * Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д./несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации
- * Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95
- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.