

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 9


Богодухова Т.М.
2021г.



Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный
Предприниматель
Алексеев Сергей Петрович
Алексеев С.П.
2021г.



**Примерное циклическое десяти дневное меню для питания школьников в
Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«СОШ № 9»**

г. Черногоorsk, 2021г.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

1 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.эк	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
411	Каша рисовая молочная	220,0	7,5	9,6	44,6	247,4	0,9	41,6	0,4	0,1	0,2	218,3	217,6	44,4	0,6	18,0
1	Бутерброд с маслом	60,0	1,4	5,1	12,0	152,6	0,0	23,4	0,6	0,0	0,0	6,2	21,3	7,9	0,5	0,0
	Сыр (порционный)	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	77,0	5,0	1,0	0,0
945	Чай с молоком	200,0	4,0	3,9	14,2	107,2	0,8	19,4	0,0	0,1	0,2	179,3	135,1	22,8	0,5	14,6
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
Итого за прием пищи:			18,9	23,4	79,6	631,35	1,74	84,5	1,55	0,27	0,4	429	468	83,9	3,4	33,7

Обед

102	Салат из морской капусты	100,0	1,0	2,9	14,7	46,7	6,8	73,0	1,3	0,0	0,0	23,5	16,5	7,8	0,5	2,5
195	Рассольник Ленинградский	250,0	6,3	6,8	12,4	176,5	5,4	74,8	0,6	0,1	0,0	23,2	77,5	25,7	1,1	5,8
608	Котлета из говядины	100,0	11,0	11,6	11,1	259,2	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
744	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	7,3	6,4	31,9	251,2	0,0	18,1	2,3	0,2	0,1	19,9	166,4	111,7	1,4	2,0
933	Компот из сухофруктов	180,0	0,0	0,0	16,4	58,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,0	2,3	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			29,96	28,18	126,5	877,26	12,2	167	8,08	0,36	0,2	108	401	195	7,18	16,8
Всего за день:			48,86	51,58	206,1	1508,61	14	252	9,63	0,63	0,6	537	870	279	10,6	50,5

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

2 день

№ технологической карты	Прием пищи,наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к кал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		С,мг	А,мкг рет.экв	Е,мг	В1,мг	В2,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
304	Кукуруза консервированная	100	2	0,1	4,2	26	6,5	0	0,8	0,1	0	13	40,3	13,7	0,5	0
658	Котлета куриная	100,0	11,0	11,6	11,1	207,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
443	Макароны отварные	180,0	5,3	3,1	32,6	209,6	0,0	9,4	1,2	0,1	0,0	9,1	40,3	7,3	0,7	0,8
1010	Напиток из кураги	180,0	0,1	0,0	14,8	58,9	0,5	8,2	0,2	0,0	0,0	10,7	3,8	3,6	0,1	0,2
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	50,0	1,5	0,2	13,7	106,7	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			20,8	15,15	84,9	669,8	7	17,6	5,2	0,24	0,1	55,2	194	61,2	4,4	6,92

Обед

83	Салат "Витаминный" вариант 2	100,0	1,5	5,0	9,1	89,3	40,4	171,5	2,6	0,0	0,0	32,4	27,5	12,4	0,9	1,3
221	Суп картофельный с бобовыми	250,0	9,0	7,1	14,0	199,0	3,7	74,4	1,9	0,1	0,0	31,3	87,5	31,8	1,5	5,7
369	Плов из говядины 180/70	250,0	14,1	11,7	14,0	357,2	0,7	0,6	1,9	0,2	0,2	22,6	205,2	36,8	2,3	4,8
1020	Сок Яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,1	0,0	14,0	14,0	8,0	0,8	2,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			30,04	24,5	97,27	823,06	48,8	246	8,24	0,41	0,15	118	406	112	7,93	15,5
Всего за день:			50,84	39,65	182,17	1492,86	55,8	264	13,4	0,65	0,25	173	600	174	12,3	22,4

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

3 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. эк в	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мг
Завтрак																
411	Каша пшённая	200	7,02	5,94	34,2	260,1	0,98	35,9	1,04	0	0	105	163	51,2	2,92	0
463	Сырники из творога	80	8,76	10	4,7	195,36	0,12	26,1	1,32	0	0,12	88	120	12,7	0,24	0,36
795	Соус молочный сладкий	20	0,6	1,2	3,6	26,1	0,1	4,9	0	0	0	21,8	17	2,6	0	1,8
959	Какао с молоком	180	4,1	3,9	15,9	102,6	0,8	18,1	0	0,1	0,2	167	133	27,1	0,6	13,5
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	50,0	1,5	0,2	13,7	106,7	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			22,88	21,39	80,6	752,06	2	85	3,36	0,14	0,32	392	473	106	5,06	16,8

Обед

55	Салат из свежих огурцов	100,0	0,8	0,1	2,5	23,3	10,0	10,0	0,1	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	3,0
197	Щи из свежей капусты с картофелем	250,0	1,4	4,0	6,2	139,1	14,8	0,0	1,9	0,1	0,0	27,2	38,0	17,8	0,6	4,5
506	Рыба запеченная под молочным соусом	80,0	17,9	15,4	7,3	231,4	0,8	57,7	1,30	0,20	0,20	106,30	207,90	30,10	0,70	42,80
326	Пюре картофельное	180,0	3,9	9,6	21,5	219,2	10,5	40,8	0,3	0,2	0,2	72,0	113,1	33,4	0,9	11,4
1014	Напиток из шиповника	180,0	0,7	0,3	27,0	122,9	80,0	130,7	0,0	0,0	0,1	19,3	3,1	4,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			29,1	29,88	104,52	970,94	116	182	5,46	0,51	0,5	266	476	124	6,14	63,4
Всего за день:			51,98	51,27	185,12	1723	118	267	8,82	0,65	0,82	657	949	230	11,2	80,2

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

4 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	I, мг	
Завтрак																	
8	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	6,7	6,1	15,1	144,2	0,1	27,8	3,52	0,7	0	0,2	117,8	20,5	1,1	0	
643	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,9	16,2	1,2	201	0,6	45,4	1,5	0,1	0,1	16,4	115,8	13,1	0,7	5	
747	Каша рисовая	180,0	3,5	4,4	32,0	184,5	0,8	29,5	0,7	0,0	0,0	0,0	100,5	51,5	1,0	0,0	
1009	Напиток из ягод	180,0	0,3	1,3	23,1	94,2	20,0	50,0	2,6	0,0	0,0	14,0	2,1	8,7	0,4	0,0	
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1	
Итого за прием пищи:			23,25	28,2	79,9	685,13	21,5	152,7	8,72	0,88	0,1	34,2	353,6	97,6	4,02	6,12	

Обед

61	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,0	1,1	5,1	3,6	66,6	58,0	163,1	2,5	0,0	0,0	20,0	21,5	15,2	0,8	1,2
208	Суп с макаронными изделиями	250,0	7,6	3,5	22,4	188,0	2,4	147,0	0,0	0,0	0,0	34,6	124,8	14,8	0,8	2,4
608	Тефтели	100,0	11,0	11,6	11,1	207,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
744	Каша перловая	180,0	3,8	7,3	24,0	398,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	202,4	135,6	30,0	1,1	0,0
1009	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,1	0,0	20,2	75,0	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	1,7	1,0	0,1	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	61,2	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			26,9	28,0	117,7	1079,5	15,7	147,1	4,0	0,2	0,2	270,6	402,9	93,1	6,2	8,9
Всего за день:			50,1	56,2	197,6	1764,6	37,2	299,8	12,7	1,1	0,3	304,8	756,5	190,7	10,2	15,0

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

5 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	В1, мг	В12, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мг
Завтрак																
83	Салат "Витаминный" вариант 2	100,0	1,5	5,0	9,1	89,3	40,4	171,5	2,6	0,0	0,0	32,4	27,5	12,4	0,9	1,3
541	Котлета рыбная	80	15,5	12,2	10,5	175	0,8	26	2,8	0,1	0,1	23,5	164,7	30,7	1,4	35,8
326	Пюре картофельное	180,0	3,9	9,6	21,5	219,2	10,5	40,8	0,3	0,2	0,2	72,0	113,1	33,4	0,9	11,4
943	Чай с сахаром	180,0	0,1	0,0	11,1	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	3,7	3,9	0,3	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	1,9	0,0	0,0
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	50,0	1,5	0,2	13,7	106,7	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
Итого за прием пищи:			23,4	27,15	74,4	691,18	50,9	238,3	6,7	0,34	0,3	148,3	349,1	91,2	4	48,5

Обед

58	Салат из свежих помидоров	100,0	0,6	0,1	2,0	20,8	14,1	95,8	0,3	0,0	0,0	17,9	14,0	10,5	0,5	0,8
282	Свекольник	250,0	6,0	8,9	8,3	178,4	35,8	132,2	0,4	0,0	0,8	35,8	67,4	25,4	1,3	7,4
697	Курица отварная	100,0	19,0	16,8	10,6	226,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	130,2	87,2	7,6	0,9	0,0
315	Капуста тушеная	180,0	3,4	4,1	14,1	127,1	31,9	52,4	0,2	0,1	0,1	84,0	42,8	13,2	1,0	5,9
883	Кисель	180,0	0,0	0,0	31,1	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	4,3	1,9	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			33,4	30,4	106,1	910,4	81,8	280,5	2,8	0,3	1,3	297,2	287,1	82,0	6,1	15,8
Всего за день:			56,8	57,6	180,5	1601,6	132,7	518,8	9,5	0,6	1,6	445,5	755,5	173,2	10,1	64,3

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

6 день

№ техно логической	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки,г	жиры,г	углеводы, г		С,мг	А,мкг рет.эк в	Е,мг	В1,м г	В2,м г	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	I,мг
Завтрак																
21	Бутерброд горячий с сыром	60,0	7,8	12,0	15,1	135,8	0,2	87,6	0,8	0,0	0,1	238,1	157,2	19,1	0,9	0,0
608	Биточки из говядины	100,0	11,0	11,6	11,1	207,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
744	Каша гречневая	180,0	7,3	6,4	31,9	209,3	0,0	18,1	2,3	0,2	0,1	19,9	166,4	111,7	1,4	2,0
958	Кофейный напиток	180,0	3,8	3,6	16,7	102,0	0,8	18,0	0,0	0,1	0,2	166,2	127,9	22,1	0,3	13,5
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
Итого за прием пищи:			30,8	33,8	83,3	715,7	1	123,7	5,5	0,34	0,5	440,4	538,3	180,6	5,2	21,4

Обед

302	Горошек консервированный	100,0	3,1	0,2	6,5	40,0	1,7	0,0	1,0	0,0	0,0	20,0	62,0	4,3	0,6	0,0
11	Суп Полевой	250,0	4,0	10,3	0,9	227,1	2,4	0,9	0,7	0,1	0,0	92,9	103,5	23,5	2,7	4,7
604-2	Колбаса запеченная	100	13,3	15,1	1,32	282,75	0	0,2	2,7	0,2	0,2	31,9	320	37,5	1,4	0
443	Макароны отварные	150,0	5,3	3,1	32,6	174,7	0,0	9,4	1,2	0,1	0,0	9,1	40,3	7,3	0,7	0,8
933	Компот из сухофруктов	180,0	0,0	0,0	16,4	58,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,0	2,3	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			30,1	29,2	97,7	1017,6	4,1	12,0	7,5	0,4	0,2	182,2	597,2	98,3	7,8	7,2
Всего за день:			60,9	63,0	181,0	1733,3	5,1	135,7	13,0	0,8	0,7	622,6	1135,5	278,9	13,0	28,6

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

7 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мг
Завтрак																
423	Лапшевник с творогом	200	17,8	14,3	39,2	327,1	0,2	50,9	1,2	0,1	0,2	150,7	224,7	28,9	1,2	3,7
913	Молоко сгущенное 8,5% жирности	30	2,2	26	16,7	65,6	0,3	14,1	0	0	0,1	92,1	65,7	10,2	0,1	2,1
1009	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	20,2	83,3	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	1,7	1,0	0,1	0,0
751	Овощи свежие	100,0	0,6	0,1	1,7	17,0	0,0	50,6	0,1	0,0	0,0	15,9	19,0	9,1	0,5	1,2
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	50,0	1,5	0,2	13,7	106,7	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
Итого за прием пищи:			23,07	40,76	100	660,85	13,7	115,6	2,31	0,141	0,303	271,8	351,2	61,81	3,2	8,12

Обед

82	Салат "Свеколка"	100,0	1,7	5,1	15,8	116,0	3,5	48,4	2,2	0,0	0,0	45,5	52,7	27,5	1,5	5,5
219	Суп-уха	250,0	9,5	2,3	14,5	112,1	4,0	72,7	0,0	0,0	0,1	19,1	46,0	19,4	0,6	2,8
591	Гуляш	100,0	12,7	15,3	2,5	218,8	1,0	0,0	7,8	2,1	0,0	11,1	78,6	18,8	1,5	6,8
744	Каша гречневая	180,0	7,3	6,4	31,9	251,2	0,0	18,1	2,3	0,2	0,1	19,9	166,4	111,7	1,4	2,0
1014	Напиток из шиповника	180,0	0,7	0,3	27,0	110,6	80,0	130,7	0,0	0,0	0,1	19,3	3,1	4,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			36,3	29,9	131,7	879,7	88,5	269,9	14,2	2,4	0,3	132,6	418,2	205,7	7,9	18,8
Всего за день:			59,4	70,7	231,7	1540,6	102,2	385,5	16,5	2,5	0,6	404,4	769,4	267,5	11,1	26,9

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

*Возрастная категория: с 11 лет и старше

8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мг
Завтрак																
55	Салат из свежих огурцов	100,0	0,8	0,1	2,5	23,3	10,0	10,0	0,1	0,0	0,0	23,0	42,0	14,0	1,0	3,0
697	Курица.отварная	100,0	19,0	16,8	10,6	226,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	130,2	87,2	7,6	0,9	0,0
315	Капуста тушеная	180,0	3,4	4,1	14,1	127,1	31,9	52,4	0,2	0,1	0,1	74,0	42,8	13,2	1,0	5,9
1014	Напиток из шиповника	180,0	0,7	0,3	27,0	110,6	80,0	130,7	0,0	0,0	0,1	19,3	3,1	4,9	0,5	0,0
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	50,0	1,5	0,2	13,7	106,7	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
Итого за прием пищи:			26,3	21,65	76,4	654,98	122	193	1,35	0,24	0,57	256	215	52,4	4,67	10

Обед

79	Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью	100,0	1,0	2,9	4,7	79,3	6,8	73,0	1,3	0,0	0,0	23,5	16,5	7,8	0,5	2,5
195	Рассольник Ленинградский	250,0	6,3	6,8	12,4	176,5	5,4	74,8	0,6	0,1	0,0	23,2	77,5	25,7	1,1	5,8
604	Бифштекс	100,0	11,0	11,6	21,1	207,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	112,6	89,4	23,9	1,8	4,8
750	Каша Гороховая	180,0	13,2	4,8	36,4	235,4	0,0	15,6	5,6	0,4	0,1	57,0	124,5	49,1	2,2	3,1
1010	Напиток из кураги	180,0	0,1	0,0	14,8	53,0	0,5	8,2	0,2	0,0	0,0	10,7	3,8	3,6	0,1	0,2
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			36,0	26,6	129,4	986,6	12,7	171,6	11,6	0,6	0,2	244,7	383,1	133,5	8,1	18,1
Всего за день:			62,3	48,3	205,8	1641,6	134,6	364,8	12,9	0,8	0,8	501,0	598,3	185,9	12,8	28,1

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

9 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мг
Завтрак																
302	Горошек консервированный	60,0	3,1	0,2	6,5	24,0	1,7	0,0	1,0	0,0	0,0	20,0	62,0	4,3	0,6	0,0
608	Тефтели	100,0	11,0	11,6	11,1	207,4	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	12,6	69,4	23,9	1,8	4,8
326	Пюре картофельное	180,0	3,9	9,6	21,5	219,2	10,5	40,8	0,3	0,2	0,2	72,0	113,1	33,4	0,9	11,4
1009	Напиток из ягод	180,0	0,3	1,3	23,1	94,2	20,0	50,0	2,6	0,0	0,0	14,0	2,1	8,7	0,4	0,0
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	50,0	1,5	0,2	13,7	106,7	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	22,7	8,9	0,5	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
Итого за прием пищи:			20,7	23,05	84,4	712,7	32,2	90,8	6,9	0,24	0,3	128,4	286,7	83	5	17,32

Обед

61	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100,0	0,6	3,0	2,2	66,6	34,8	97,8	1,5	0,0	0,0	12,0	12,9	9,1	0,5	0,7
176	Борщ со сметаной	250,0	6,1	8,9	9,7	205,3	6,4	88,7	0,4	0,0	0,0	41,2	63,8	23,0	1,4	7,3
541	Котлета рыбная	100,0	15,5	12,2	10,5	256,2	0,8	26,0	2,8	0,1	0,1	23,5	164,7	30,7	1,4	35,8
747	Каша рисовая	180,0	3,5	4,4	32,0	221,4	0,8	29,5	0,7	0,0	0,0	0,0	100,5	51,5	1,0	0,0
1041	Напиток лимонный	180,0	0,2	0,0	22,0	75,1	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	4,0	1,9	0,1	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизирован.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			30,2	29,0	116,4	838,2	47,4	242,0	7,3	0,2	0,1	101,0	417,3	139,6	6,8	45,5
Всего за день:			50,9	52,1	200,8	1550,9	79,6	332,8	14,2	0,4	0,4	229,4	704,0	222,6	11,8	62,8

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

10 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. эк в	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мг
Завтрак																
411	Каша ячневая вязкая	250	7,2	11	35	329,3	0,9	46,7	0,22	0,22	0,22	212	241,8	36,7	0,77	15,1
6	Бутерброд горячий с колбасой вареной	70	6,7	6,1	15,1	168,23	0,1	27,8	0,7	0,2	0,37	109	117,8	20,5	1,1	0
959	Какао с молоком	200	4,1	3,9	15,9	114	0,8	18,1	0	0,1	0,2	166,6	133,3	27,1	0,6	13,5
1125-1	Хлеб ржаной	30,0	0,9	0,2	8,5	61,2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,8	1,1
Итого за прием пищи:			18,9	21,2	74,5	672,73	1,8	92,6	1,32	0,56	0,79	491,2	510,3	88,1	3,27	29,72

Обед

83	Салат "Витаминный" 2 вариант	100,0	1,5	5,0	9,1	89,3	40,4	171,5	2,6	0,0	0,0	32,4	27,5	12,4	0,9	1,3
204	Суп Любительский	250	8,08	6,72	29,2	216,5	4,56	84,2	1,12	0,16	0,16	25,3	85,5	58,4	1,4	6,3
369	Жаркое домашнему 180	250,0	26,0	23,2	16,6	473,7	7,6	0,0	0,8	0,2	0,0	35,0	266,0	56,0	3,4	2,2
933	Компот из сухофруктов	180,0	0,0	0,0	16,4	58,1	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	10,6	0,0	2,3	0,0	0,0
1125-1	Хлеб ржаной	42,0	1,4	0,2	12,7	85,6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2	1,7
1125	Хлеб пшеничный витаминизир.	70,0	3,0	0,3	27,3	149,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	12,3	45,3	17,7	1,2	0,0
Итого за прием пищи:			39,98	35,42	111,3	1072,64	52,56	257,2	6,38	0,38	0,16	121	450,4	152,5	8,06	11,52
Всего за день:			58,88	56,62	185,8	1745,37	54,36	349,8	7,7	0,94	0,95	612,2	960,7	240,6	11,33	41,24

Среднее значение калорийности
с 11 лет и старше
Осень-Зима

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	631,4	23,2	877,3	32,3
2	669,8	24,6	823,1	30,3
3	752,1	27,7	970,9	35,7
4	685,1	25,2	1079,5	39,7
5	691,2	25,4	910,4	33,5
6	715,7	26,3	1017,6	37,4
7	660,9	24,3	879,7	32,3
8	655,0	24,0	986,6	36,3
9	712,7	26,2	838,2	30,8
10	672,7	24,7	1072,6	39,4
Итого:	684,6	25	945,6	35

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" [М.: Хлебпродинформ, 2004]
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно - методическое пособие/ Сост. А.В. Румянцев - 3 -е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство <<Дело и Сервис>>, 2002. - 1016с,
3. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" [М.: Минторг СССР, 1983]
4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" А. И. Злобнов, В.А. Цыганенко, - К., ООО "Издательство Арий", М:ИКТЦ "Лада", 2010