



241	Пюре картофельное	250/5	4.78	7.70	31.85	215.71	21.28	0.18	0.35	2.07	66.85	215.00	106.40	1.60
189	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
283	Компот из сухофруктов	200	1.40	-	45.60	188.00	0.80	0.04	0.015	0.18	66.90	75.00	-	2.10
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>23.18</b>	<b>23.30</b>	<b>110.05</b>	<b>700.31</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>1380</b>	<b>63.34</b>	<b>96.12</b>	<b>200.06</b>	<b>1795.47</b>								

День(3): среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак :</b>													
219	Греча отварная	230/5	11.30	8.50	53.90	346.00	-	0.12	-	-	32.60	294.00	113.0	6.00
180	Гуляш мясной	150	16.70	5.50	5.00	136.30	0.90	0.16	-	0.57	16.70	215.00	21.00	1.90
22	Салат из свежих помидор	100	1.10	0.20	3.80	21.40	25.00	0.04	-	-	14.00	-	-	0.90
300	Чай сладкий	200	0.04	-	16.90	55.96	0.02	-	-	-	9.74	-	-	0.20
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	<b>Итого :</b>	<b>725</b>	<b>31.54</b>	<b>18.20</b>	<b>98.00</b>	<b>635.66</b>								
	<b>Доп. питание:</b>													
227	Макароны отварные	250/5	8.67	7.22	51.50	305.62	-	0.03	-	5.00	14.06	378.87	128.8	0.93
202	Тефтели мясные	150	9.16	13.53	9.44	196.14	0.60	0.11	-	-	73.20	-	-	1.30
23	Салат из отварной свеклы	100	1.80	8.50	8.60	118.00	10.50	0.39	-	-	29.50	-	-	1.33
280	Компот из изюма	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	146.00	105.0	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>25.01</b>	<b>39.25</b>	<b>125.34</b>	<b>834.96</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>1470</b>	<b>56.55</b>	<b>57.45</b>	<b>223.34</b>	<b>1470.62</b>								

День(4): четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак:</b>													
211	Плов из курицы	230/5	34.30	31.00	95.70	580.50	11.20	0.13	6.75	0.84	76.50	94.50	36.00	1.57
31	Салат из зеленого горошка	100	3.04	11.38	10.76	157.00	-	-	-	-	-	-	-	-
300	Чай с молоком	200	2.80	3.20	20.60	178.80	-	-0.30	-	0.01	24.00	19.00	28.00	0.02
366	Сыр порциями	30	7.20	13.50	-	149.10	-	-	0.39	-	265.5	165.00	25.20	0.36
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>49.74</b>	<b>63.08</b>	<b>145.46</b>	<b>1141.40</b>								
	<b>Доп. питание:</b>													
241	Пюре картофельное	250/5	5.16	8.25	34.12	232.25	10.30	0.20	0.50	2.96	71.62	350.00	152.00	1.75
164	Рыба жаренная	150	35.40	23.34	6.98	347.50	-	-	-	-	-	-	-	-
280	Компот из кураги	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	105.00	146.00	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>43.64</b>	<b>35.59</b>	<b>83.80</b>	<b>755.55</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>1250</b>	<b>93.38</b>	<b>98.67</b>	<b>229.26</b>	<b>1896.95</b>								

День(5): пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак:</b>													
104	Каша гречневая	230/5	6.20	6.04	23.32	131.89	3.70	0.20	0.01	0.17	301.80	221.60	33.58	0.76
300	Чай сладкий	200	0.04	-	16.90	55.96	0.02	-	-	-	9.74	-	-	0.20
302	Блины со стуженным молоком	150\15	9.00	8.10	56.40	334.50	-	0.09	-	-	31.70	-	-	1.89
	Апельсины	100	0.90	0.20	8.10	37.80	60.00	0.03	-	0.22	34.00	17.00	100.00	0.30
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>15.24</b>	<b>14.34</b>	<b>81.14</b>	<b>560.15</b>								
	<b>Доп. питание:</b>													
227	Макароны отварные	250/5	8.67	7.22	51.50	305.62	-	0.03	-	5.00	14.06	278.87	128.87	0.93
189	Биточки мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
283	Компот из сух-ов	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	146.00	105.00	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.00	97.30	0.97
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>26.35</b>	<b>22.82</b>	<b>108.40</b>	<b>702.02</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>1345</b>	<b>41.59</b>	<b>37.16</b>	<b>189.54</b>	<b>1262.17</b>								

День(6): понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак:</b>													
112	Каша пшеничная	230/5	8.09	9.49	42.00	286.20	0.26	0.66	0.19	4.25	69.30	263.0	124.80	0.13
269	Какао	200	3.60	4.26	25.14	156.61	0.04	1.50	0.04	0.09	120.00	95.00	14.00	0.10
366	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	7.20	13.00	18.40	175.40	0.013	0.026	0.26	-	187.13	350.00	114.10	0.94
312	Булочка домашняя	100	7.28	11.78	61.30	380.33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоки	100	0.40	-	10.70	44.00	18.90	0.02	-	0.36	17.00	19.00	13.00	2.53
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>26.57</b>	<b>38.53</b>	<b>157.54</b>	<b>1042.54</b>								
	<b>Доп. питание :</b>													
227	Макароны отварные	250/5	6.94	5.78	41.20	244.50	-	0.02	-	4.00	11.25	303.10	103.01	0.75
212	Окорочка отварная	150	20.80	8.80	0.60	164.00	-	0.15	-	-	23.30	-	-	1.20
293	Сок	200	0.40	-	5.00	20.00	20.00	0.28	-	-	5.20	-	-	0.70
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240.0	97.30	0.97
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>30.54</b>	<b>18.58</b>	<b>65.20</b>	<b>504.50</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>	<b>57.11</b>	<b>57.11</b>	<b>222.74</b>	<b>1547.04</b>								

День(7): вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак:</b>													
219	Греча отварная	230/5	11.30	8.50	53.90	346.00	-	0.12	-	-	32.60	294.00	113.0	6.00
189	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
16	Салат из свежих огурцов	100	0.97	7.74	2.52	83.79	-	-	-	-	34.50	40.50	21.00	1.50



День(10): пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В <sup>2</sup>	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак:</b>													
107	Каша манная	230/5	8.05	8.99	30.16	175.86	3.70	0.20	0.01	0.17	301.80	221.60	33.58	0.76
154	Сырники творожные	150/15	28.67	7.48	39.59	340.36	0.30	0.25	10.00	1.00	141.00	-	30.00	-
300	Чай сладкий	200	0.04	-	13.90	55.96	0.02	-	-	-	9.74	-	-	0.20
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240	97.30	0.97
	Апельсины	100	0.09	0.20	8.10	37.80	60.00	0.03	-	0.22	34.00	17.0	100.0	0.30
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>39.25</b>	<b>20.67</b>	<b>110.15</b>	<b>685.98</b>								
	<b>Доп. питание:</b>													
241	Пюре картофельное	250/5	4.78	7.70	31.85	215.71	21.28	0.18	0.35	2.07	66.85	215.00	106.40	1.60
189	Котлеты мясные	150	14.60	11.60	14.20	220.60	0.40	0.10	-	-	22.30	-	-	1.50
280	Компот из кураги	200	0.68	-	24.30	99.80	66.00	0.10	-	-	20.50	146	105.0	5.06
	Хлеб пшеничный	40	2.40	4.00	18.40	76.00	0.013	0.026	-	-	10.13	240	97.30	0.97
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	42.00	10.00	0.02	5.00	0.20	16.00	11.0	9.00	2.20
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>24.99</b>	<b>31.32</b>	<b>111.15</b>	<b>779.10</b>								
	<b>Всего:</b>	<b>1485</b>	<b>63.34</b>	<b>51.99</b>	<b>221.30</b>	<b>1466.08</b>								

- [www.pitportal.ru/school\\_lunch/scsanpin/5235.html](http://www.pitportal.ru/school_lunch/scsanpin/5235.html)
- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания Издание 4-е, 2008 год, Пермь

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»