

СОГЛАСОВАНО
 Директор (ГБОУ ДО СО Центр "Авангард")
 А.В. Кудрявченко

03.03.2025 год.

Примерное десятидневное меню для организации пятиразового горячего питания для ГБОУ ДО СО Центр "Авангард"



УТВЕРЖДАЮ
 ИП Абдуллаева Х.И.
 Х.И. Абдуллаева

03.03.2025 год.

Сезон: Весна-Лето
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет
 Неделя: Первая

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)				Энергит. ценность	Витамины										
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
139	Дейцо вареное	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				
114	Каша рисовая молочная жидкая	270	6,91	8,94	44,02	283,68	0,95	1,88	0,07	0,23	178,00	194,04	40,99	0,59				
376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97				
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25				
PR	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
PR	Печенье	30	1,50	3,35	5,39	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого за завтрак:	645	24,97	27,57	100,77	728,40	1,09	2,02	0,25	1,70	415,45	492,14	86,52	3,47				
	Обед																	
16	Салат из свежих овощей	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,04	10,00	0,06	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60				
	Шти из свежей капусты с картофелем																	
63	со сметанной	300	2,51	10,44	12,48	129,40	0,08	21,65	0,29	0,26	53,08	64,36	25,90	0,92				
219	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,38	9,05	75,00	439,68	0,40	0,00	0,05	0,80	25,00	273,95	163,93	5,50				
210	Птица отварная с соусом	100	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33				

294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
	Итого за обед:	1060	43,44	49,55	160,44	1232,21	0,66	34,55	22,40	2,73	163,96	572,05	251,14	16,85				
	Полдник																	
330	Ватрушка с повидлом	150	17,70	4,38	69,68	385,12	0,18	0,00	0,02	1,70	24,58	101,95	17,47	1,40				
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25				
	Итого за полдник:	350	17,82	4,38	81,72	433,76	0,18	0,00	0,02	1,70	28,03	101,95	18,97	1,65				
	Ужин																	
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,10	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76				
259/2	Жаркое по домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	0,00	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79				
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	15,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65				
ПР	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Итого за ужин:	770	42,36	43,05	107,05	978,69	0,78	71,92	0,12	6,64	129,80	597,29	150,33	11,92				
	Ужин 2																	
ПР	Йогурт фр.ягодный	200	6,00	4,60	8,40	102,00	0,04	0,72	2,60	0,08	14,30	109,20	16,80	0,12				
	Итого за ужин 2:	200	6,00	4,60	8,40	102,00	0,04	0,72	2,60	0,08	14,30	109,20	16,80	0,12				
	Всего за день:	3025	134,59	129,15	458,38	3475,06	2,75	109,21	25,39	12,85	751,54	1872,63	523,76	34,01				
№	Наименование Блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещ-ва				
рец.			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	2 день																	
	Завтрак																	
ПР	Зеленый горошек консервированный	70	1,50	0,20	3,70	29,00	0,04	3,90	0,46	0,01	10,00	32,00	8,00	0,60				
132	Омлет натуральный	160/10	15,52	24,05	4,05	294,77	0,07	0,44	0,17	0,39	70,93	134,40	11,11	1,39				
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,12	0,04	0,08	140,00	140,00	10,60	0,16				
365	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	10,40	0,20	132,00	0,00	0,00	0,10	0,20	4,80	6,00	0,10	0,04				
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				

3 день														
Завтрак														
102	Каша "Дружба"	250	8,01	10,18	42,89	294,69	0,09	0,37	0,03	0,17	79,71	115,39	28,87	0,63
376	Бульброд с сыром	25/10/25	8,83	9,97	13,41	202,67	0,07	0,19	0,11	0,60	264,27	225,47	25,91	1,29
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,00	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак:	560	23,58	23,65	100,16	732,95	0,25	1,86	0,16	1,47	478,87	478,32	89,28	2,72
Обед														
42	Салат картофельный согруппами соленьями и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	9,95	0,08	13,04	0,00	2,31	1,59	0,75	1,87	0,75
44	Суп из овощей с мясом птицы со сметанной	250	5,83	7,27	12,48	147,24	0,11	15,12	0,27	0,35	11,96	96,67	26,80	1,16
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	7,18	7,86	45,64	282,08	0,12	0,00	0,04	1,32	17,46	73,70	27,58	1,54
189	Шницели из говядины с соусом	90/30	11,09	12,06	6,89	202,10	0,10	0,00	0,06	0,78	15,74	163,70	25,28	2,58
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за обед:	970	33,16	34,42	151,00	987,01	0,54	29,38	0,55	7,54	119,25	475,85	142,56	9,15
Полдник														
413/2	Пицца школьная, 2 вариант	150	14,84	24,38	42,45	448,50	0,18	0,29	51,45	0,00	147,44	192,03	38,88	2,00
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Итого за полдник:	350	14,91	24,39	57,76	510,12	0,18	3,09	51,45	0,01	153,69	195,57	41,22	2,29
Ужин														
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,20	8,32	0,04	0,28	19,98	106,06	38,76	1,54
235	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,08	51,17	0,15	0,30	86,24	71,51	29,73	1,37
288/2	Птица (курица) отварная	120	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55

Итого за ужин:		890	42,82	41,58	130,23	1052,09	0,46	68,59	24,20	6,55	206,20	505,69	140,73	8,83		
Ужин 2																
Пр	Йогурт фр.ягодный	200	6,00	4,60	8,40	102,00	0,04	0,72	2,60	0,08	14,30	109,20	16,80	0,12		
Пр	Печенье	30	1,50	3,35	5,39	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за ужин 2:		260	7,50	7,95	13,79	143,00	0,04	0,72	2,60	0,08	14,30	109,20	16,80	0,12		
Всего за день:		3030	121,97	131,99	452,94	3425,17	1,46	103,64	78,96	15,65	972,31	1764,63	430,59	23,11		
Наименование блюда		Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины							Минеральные вещ-ва		
			Белки,	Жиры,	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
4 день																
Завтрак																
112	Каша пшениная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	283,95	0,26	1,64	0,06	0,21	166,38	231,78	59,18	1,51		
497/2	Пудинг из творога запеченный с молоком стуженным и сахаром	100/10	14,61	10,10	25,62	251,82	0,07	0,30	62,50	0,81	161,70	210,90	25,40	0,92		
376	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97		
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25		
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
Итого за завтрак:		655	32,85	29,17	114,73	853,31	0,43	2,08	62,64	2,12	541,23	655,28	122,01	4,20		
Обед																
Пр	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,04	10,00	0,06	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60		
56	Суп лапша домашняя с мясом птицы	250	3,88	5,38	23,50	134,48	0,08	0,03	0,23	0,54	16,33	66,25	11,78	0,78		
241	Картофельное пюре	250	5,33	10,10	38,83	267,43	0,12	4,49	0,04	0,16	33,30	73,38	23,19	0,84		
171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,12	1,50	0,55	3,09	77,12	233,34	41,49	0,84		
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
Пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55		
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55		
Пр	Яблоко	200	1,00	1,00	20,00	94,00	0,05	15,00	0,05	0,03	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за обед:		1240	33,25	31,11	154,90	1009,70	0,51	33,82	0,93	5,03	203,00	531,51	135,30	8,75		
Полдник																
330	Ватрушка с творогом	150	15,34	8,01	34,80	325,12	0,18	0,00	0,02	1,70	24,58	101,95	17,47	1,40		

282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65				
	Итого за полдник:	350	15,50	8,01	49,79	385,76	0,20	10,00	0,03	1,90	44,63	117,55	30,67	3,05				
	Ужин																	
26	Салат из свежegy с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	2,36	0,00	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01				
211	Плов из отварной птицы	300	17,72	21,04	58,63	552,28	0,23	2,87	1,58	2,27	73,78	540,08	130,99	4,88				
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
ПР	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Итого за ужин:	720	26,97	32,39	137,16	1005,55	0,34	5,23	1,58	8,56	138,54	724,76	195,07	9,05				
	Ужин 2																	
272	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20				
ПР	Печенье	30	1,50	3,35	5,39	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого за ужин 2:	230	7,10	9,73	13,57	153,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20				
	Всего за день:	3195	115,67	110,41	470,15	3407,84	1,56	52,53	65,22	17,61	1167,41	2209,11	511,05	25,25				
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность.	Витамины								Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	5 День																	
	Завтрак																	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	254,66	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69				
53	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97				
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
426/2	Булочка с повидлом обсыпанная	60	6,60	14,36	41,13	215,20	0,16	0,04	0,00	0,00	21,30	76,80	28,20	1,39				
	Итого за завтрак:	615	25,01	32,10	350,14	764,20	0,39	4,12	0,13	1,63	455,23	483,09	103,28	4,00				
	Обед																	
1	Винегрет овощной	100	1,26	7,58	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75				
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанной	250	1,90	6,66	9,51	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01				

224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	30,24	0,04	0,00	0,04	0,38	7,34	99,90	32,44	0,66
290/2	Птица тушенная в соусе	100	10,50	10,50	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	15,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за обед:	950	25,75	32,57	139,27	697,80	0,28	23,69	22,49	8,08	145,05	383,72	127,99	13,50
	ПОЛДНИК													
336	Сосиска, запеченная в тесте	150	11,72	15,84	42,39	400,92	0,12	0,00	0,02	1,58	28,26	126,38	17,70	1,79
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Итого за полдник:	350	11,79	15,85	57,70	462,54	0,12	2,80	0,02	1,59	34,51	129,92	20,04	2,08
	УЖИН													
24	Салат из свежлы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,03	2,72	0,60	4,58	28,42	40,31	23,48	0,98
221	Каша пшеничная рассыпчатая	250	15,45	8,87	61,45	385,80	0,43	0,00	0,50	0,43	29,32	230,92	81,00	2,65
246/2	Гуляш из отварной мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100	12,84	11,50	3,75	165,84	0,09	4,66	0,00	0,59	19,25	57,91	17,59	1,91
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	20,20	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
ПР	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за ужин:	770	38,16	31,72	151,81	1002,42	0,66	137,38	1,19	7,22	110,64	448,44	157,67	8,57
	УЖИН 2													
ПР	Сок фруктовый в упаковке 0,2 л	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Печенье	30	1,50	3,35	5,39	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за ужин 2:	230	2,50	3,55	25,59	133,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего за день:	2915	103,21	115,79	724,51	3059,96	1,47	171,99	23,83	18,72	759,43	1459,17	416,98	30,95

330	Ватрушка с творогом	150	15,34	8,01	34,80	325,12	0,18	0,00	0,02	1,70	24,58	101,95	17,47	1,40
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
	Итого за полдник:	350	15,46	8,01	46,84	373,76	0,18	0,00	0,02	1,70	28,03	101,95	18,97	1,65
	Ужин													
16	Сагат из свежих отуруп	100	0,58	8,06	2,40	82,88	0,02	7,28	0,02	3,58	16,74	30,74	10,19	0,45
219	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,55	9,05	75,00	439,67	0,40	0,00	0,05	0,80	25,00	273,95	163,92	5,50
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,06	2,90	0,03	0,76	62,41	192,08	29,91	2,72
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	15,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
ПР	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за ужин:	790	44,88	43,49	155,97	1186,71	0,60	20,18	0,11	6,62	151,80	630,07	251,22	13,04
	Ужин 2													
ПР	Йогурт фруктовый	200	6,00	4,60	8,40	102,00	0,04	0,72	2,60	0,08	14,30	109,20	16,80	0,12
	Итого за ужин:	200	6,00	4,60	8,40	102,00	0,04	0,72	2,60	0,08	14,30	109,20	16,80	0,12
	Всего за день:	2890	116,78	113,52	447,24	3321,30	1,64	60,20	4,21	14,08	754,80	1749,44	523,75	26,25
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины			Минеральные вещ-ва				
		г	Белки,	Жиры,	Углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	7 день													
	Завтрак													
102	Каша "Дружба"	250	8,01	10,18	42,89	294,69	0,09	0,37	0,03	0,17	79,71	115,39	28,87	0,63
365	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	10,40	0,20	132,00	0,00	0,00	0,10	0,20	4,80	6,00	0,10	0,04
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,12	0,04	0,08	140,00	140,00	10,60	0,16
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Яблоко	200	1,00	1,00	20,00	94,00	0,05	15,00	0,05	0,03	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за завтрак:	740	17,92	27,98	99,28	759,03	0,19	15,49	0,22	1,13	263,46	321,39	71,07	4,93
	Обед													
ПР	Отурупы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,04	10,00	0,06	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60

	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанной	250	1,90	6,66	9,51	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
37	Рагу из птицы	270	18,40	20,96	42,90	440,83	0,24	14,79	0,56	4,54	40,84	265,06	56,26	3,14	
214	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29	
PR	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	
PR	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Итого за завтрак:	920	27,92	28,78	119,37	860,41	0,43	35,84	0,86	7,28	135,02	455,91	124,25	7,14	
	Полдник														
413	Пицца школьная, 2 вариант	150	14,84	24,38	42,45	448,50	0,18	0,29	51,45	0,00	147,44	192,03	38,88	2,00	
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25	
	Итого за полдник:	350	14,96	24,38	54,49	497,14	0,18	0,29	51,45	0,00	150,89	192,03	40,38	2,25	
	Ужин														
	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	9,95	0,08	13,04	0,00	2,31	1,59	0,75	1,87	0,75	
42	Рис отварной	250	6,48	8,48	67,13	375,30	0,05	0,00	0,05	0,48	9,17	124,88	40,55	0,83	
224	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45	
210	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	20,20	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,34	
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	20,20	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,34	
PR	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17	
PR	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Итого за ужин:	790	51,28	57,55	160,75	1244,24	0,31	145,16	0,47	5,51	85,64	471,63	106,84	7,09	
	Ужин 2														
272	Снежок	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20	
PR	Печенье	30	1,50	3,35	5,39	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за ужин 2:	230	7,10	9,73	13,57	153,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20	
	Всего за день :	3030	119,18	148,42	447,46	3514,34	1,19	198,18	53,04	13,92	875,02	1620,97	370,54	21,61	
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины					Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ценность,	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	8 день														
	Завтрак														
139	Ййцо вареное	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	

	Итого за ужин:	400	7,50	7,95	13,79	143,00	0,04	0,72	2,60	0,08	14,30	109,20	16,80	0,12	
	Всего за день :	3315	98,81	100,56	465,64	3201,61	1,67	225,18	6,16	30,19	872,86	1702,67	402,73	23,38	
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г) Белки, Жиры, Углеводы			Энергит. ценность,	Витамины					Минеральные вещ-ва			
	9 день						В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,40	8,28	40,76	262,66	0,09	1,74	0,06	0,21	164,81	179,66	37,95	0,55	
379	Бутерброд с маслом	20/20	1,70	15,10	10,26	183,60	0,04	0,00	0,09	0,48	11,80	37,60	9,50	0,82	
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25	
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого за завтрак:	600	16,54	30,95	124,01	840,00	0,26	1,74	0,19	2,06	203,77	305,32	72,80	2,78	
	Обед														
49	Салат витаминный	100	1,58	6,12	8,78	95,70	0,05	32,90	0,00	0,00	31,97	33,87	16,63	0,58	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	7,60	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,20	
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,12	0,00	0,04	1,32	17,46	73,70	27,58	1,54	
208	Кнедли из кур с рисом с соусом	100	11,24	14,16	8,91	205,32	0,05	1,19	0,08	0,43	12,95	121,00	15,17	1,14	
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25	
пр	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55	
пр	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Итого за завтрак:	985	36,81	35,99	144,69	1038,07	0,48	44,76	0,34	3,21	110,02	475,21	127,04	7,81	
	Полдник														
413/2	Пицца школьная, 2 вариант	150	14,84	24,38	42,45	448,50	0,18	0,29	51,45	0,00	147,44	192,03	38,88	2,00	
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25	
	Итого за полдник:	350	14,96	24,38	54,49	497,14	0,18	0,29	51,45	0,00	150,89	192,03	40,38	2,25	
	Ужин														
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55	
259/2	Жаркое по домашнему	350	33,35	36,65	27,79	576,41	0,62	42,82	0,00	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79	

294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за ужин:	770	42,01	48,01	104,83	1019,46	0,75	54,72	0,01	8,25	110,16	593,25	135,55	10,35
	Ужин 2													
272	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
ПР	Печенье	30	1,50	3,35	5,39	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за ужин 2:	230	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Всего за день :	2935	115,92	145,71	436,20	3507,19	1,75	102,91	52,03	13,52	814,85	1745,82	403,77	23,39
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	10 день													
	Завтрак													
102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
141	Запеканка творожная со слущенным молоком	100/20	19,00	7,84	18,92	222,44	0,06	0,46	0,06	0,40	159,20	220,34	26,08	0,88
366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,12	0,04	0,08	140,00	140,00	10,60	0,16
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за завтрак:	595	34,26	22,57	90,20	701,89	0,18	0,88	0,13	1,27	379,37	498,25	78,30	2,36
	Обед													
23	Салат из свеклы отварной	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
51	Суп крестьянский с крупной с мясом говядины	250	6,65	5,32	15,54	172,87	0,07	10,40	0,22	2,49	37,60	91,06	26,37	1,19
227	Вермишель отварная	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,12	0,00	0,04	1,32	17,46	73,70	27,58	1,54
209	Биточки из мяса птицы с соусом	90/30	14,17	16,01	9,67	239,26	0,08	1,21	0,08	0,62	16,08	126,81	17,59	1,41
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55

	Итого за обед:	970	35,72	39,53	139,47	1090,66	0,40	23,51	0,35	10,03	121,32	430,03	115,62	7,08
	Полдник													
336	Сосиска запеченная в тесте	150	13,52	25,20	45,45	462,60	0,14	0,00	0,02	1,82	32,61	145,82	20,42	2,06
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	0,00	1,50	0,25
	Итого за полдник:	350	13,64	25,20	57,49	511,24	0,14	0,00	0,02	1,82	36,06	145,82	21,92	2,31
	Ужин													
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,75	5,07	5,33	70,03	0,03	38,30	0,20	4,53	43,18	31,73	17,23	0,58
239	Картофель отварной	200	5,18	9,38	36,28	243,28	0,20	8,32	0,04	0,28	19,98	106,06+	38,76	1,54
192	Печень говяжья по-строгановски	130	27,56	34,21	5,55	437,45	0,39	11,82	10,30	1,45	66,75	424,91	27,77	8,58
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,58	160,93	0,05	0,00	0,00	0,63	16,10	74,20	17,50	2,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого за ужин :	750	41,43	49,94	121,20	1090,21	0,72	61,24	10,54	7,55	163,76	577,88	120,10	13,71
	Ужин 2													
ПР	Сок фруктовый в упаковке 0,2 л	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Печенье	30	1,50	3,35	5,39	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за ужин 2 :	230	2,50	3,55	25,59	133,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего за день:	2895	127,55	140,79	433,95	3527,00	1,46	89,63	11,04	20,87	714,51	1665,98	343,94	28,26

Данное меню и технологические карты приготовления блюд составлены в соответствии с "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 СанПин 2/3.2.4.3590-20

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. Акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ

2. Сборник технических нормативов разработан: ГОУ ВПО Пермский государственным технологическим университетом (кафедра

Сборник рецептов для производства для обучающихся во всех образовательных учреждениях технологических нормативов. /Под ред.

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делу плюс, 2015 г. - 544 с.