

СОГЛАСОВАНО

Директору (ГБОУ ДО СО Центр "Авангард")
Е.В. Кривутенко

30.08.2024 год.



ТВЕРЖДАЮ

ИП **Абдуллаева Х.И.**
Х.И. Абдуллаева

30.08.2024 год.



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

Сезон: **осенне- зимний**
 Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**
 Неделя: **Первая**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
114	Каша рисовая молочная жидкая	225	5,63	7,28	35,87	231,14	0,08	1,53	0,06	0,19	145,03	143,73	30,36	0,44
376	Бутерброд 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
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	Печенье	20	1,00	2,23	3,59	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:	555	19,53	19,98	89,06	640,35	0,20	1,72	0,17	1,44	424,25	412,70	74,27	2,53
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
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	250	2,09	8,70	10,40	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,50	7,24	60,00	351,74	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14	4,40
290/2	Птица тушеная 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
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:	950	31,71	27,60	140,26	902,74	0,56	30,94	22,34	2,40	147,81	497,83	210,73	15,49
	Полдник													
330	Ватрушка с повидлом	150	11,80	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	11,92	4,38	81,72	433,76	0,18	0,00	0,02	1,70	28,03	101,95	18,97	1,65
	Ужин													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,30	0,52	4,58	29,57	29,10	18,08	0,88
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	42,52	48,06	114,05	1054,82	0,77	74,12	0,53	8,53	132,60	595,99	151,75	12,04
	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:	2825	111,68	104,62	433,49	3133,67	1,75	107,50	25,66	14,15	746,99	1717,67	472,52	31,83
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	120/10	11,64	18,04	3,04	221,08	0,05	0,33	0,13	0,29	53,20	100,80	8,33	1,04
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
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
ПР	Батон нарезной	30	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22

	Итого за завтрак:	520	23,58	35,25	56,06	680,16	0,16	7,15	0,73	1,50	230,35	343,24	52,47	2,90
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
46	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	280	7,31	7,19	17,19	163,94	0,01	4,46	0,25	0,43	18,55	88,30	20,76	1,67
214	Рагу из птицы	270	20,07	19,70	26,00	440,83	0,24	14,79	0,56	4,54	40,84	265,06	56,26	3,14
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 обед:	950	35,09	33,00	109,40	955,28	0,38	57,55	1,01	10,59	129,01	481,60	124,76	7,75
	Полдник													
337	Шанежка с картофелем	150	12,02	13,04	69,14	442,04	0,12	0,08	0,04	1,86	35,06	83,50	13,62	1,00
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	12,09	13,05	84,45	503,66	0,12	2,88	0,04	1,87	41,31	87,04	15,96	1,29
	Ужин													
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
227	Вермишель отварная	220	8,10	7,77	51,81	309,61	0,13	0,00	0,04	1,45	19,21	81,07	30,34	1,69
209	Биточки из мяса птицы с соусом	120	14,17	16,01	9,67	239,26	0,08	1,21	0,08	0,62	16,08	126,81	17,59	1,41
280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
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:	760	31,27	25,15	145,67	933,68	0,37	16,81	0,18	3,56	95,30	373,74	100,97	7,70
	Ужин 2													
272	Кисло молочный напиток (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
	Итого за ужин 2:	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
	Всего за день:	2780	104,60	101,22	424,57	3094,34	1,23	96,36	1,93	17,46	752,96	1454,08	326,58	22,21
	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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	Бутерброд 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
150	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,05	0,03	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за завтрак:	710	24,18	24,25	114,86	803,45	0,30	16,86	0,21	1,50	502,87	494,82	102,78	6,02
Обед														
42	Салат картофельный согурцами 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
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
228	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
289	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
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	32,93	34,42	145,77	965,20	0,53	33,76	0,37	5,97	79,16	437,48	115,57	9,41
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
280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Итого за полдник:	350	15,17	24,38	65,11	540,48	0,20	5,89	51,45	0,11	156,85	198,19	43,92	3,28
Ужин														
16	Салат из свежих огурцов	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
239	Картофель отварной	100	2,59	4,69	18,14	121,64	0,10	4,16	0,02	0,14	9,99	53,03	19,38	0,77
221	Капуста тушенная	200	5,24	6,48	34,40	174,32	0,12	68,24	0,20	0,40	114,96	95,36	39,64	1,84
288/2	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	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
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:	820	38,07	33,83	125,71	911,98	0,38	79,68	20,24	5,57	212,74	440,16	124,71	8,03
	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:	3050	116,35	121,48	459,85	3323,11	1,45	136,91	74,87	13,23	965,92	1679,85	403,78	26,86
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 день													
	Завтрак													
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	Запеканка творожная со сгущенным													
141	молоком	50/15	9,50	3,94	9,46	111,22	0,03	0,23	0,03	0,20	79,60	110,17	13,04	0,44
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:	565	26,81	23,40	65,77	580,76	0,18	0,51	0,19	1,75	490,95	491,87	69,90	3,18
	Обед													
49	Салат витаминный	80	1,27	4,89	7,03	76,56	0,04	26,32	0,00	0,00	25,57	27,09	12,31	0,47
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	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
208	Кнели из кур с рисом с соусом	100	12,78	14,51	8,91	205,32	0,05	1,19	0,08	0,43	12,95	121,00	15,17	1,14
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:	930	29,01	33,92	134,66	923,77	0,36	33,93	0,34	2,21	110,74	373,08	89,15	5,45
	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	15,99	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	50,79	385,76	0,20	10,00	0,03	1,90	44,63	117,55	30,67	3,05

Ужин														
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
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	26,51	22,41	132,20	893,75	0,37	12,87	1,64	4,17	133,58	734,58	192,19	8,64
Ужин 2														
272	Кисломолочный продукт (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
	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:	2765	103,83	92,34	391,82	2886,04	1,15	58,03	4,80	10,11	794,20	1826,28	398,71	20,44
Наименование блюда		Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		ценность.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
5 день														
Завтрак														
53	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
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
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
ПР	Булочка весеняя	100	8,82	4,48	25,00	215,20	0,08	0,00	0,00	0,70	13,84	47,04	7,52	0,66
	Итого за завтрак:	655	27,23	22,22	334,01	764,20	0,31	4,08	0,13	2,33	447,77	453,33	82,60	3,27
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
37	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
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:	950	26,15	32,57	151,17	750,95	0,29	14,91	22,66	9,56	174,50	412,65	146,82	12,87
	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 свеклы 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
	Итого за ужин 2:	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
	Всего за день:	2925	104,33	102,56	714,89	3072,11	1,40	163,17	24,00	20,90	781,42	1458,34	415,13	29,59

Сезон:

Возрастная категория:

Неделя:

осенне- зимний

с 12 до 18 лет

Вторая

	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность.	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводь		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
112	Каша пшеничная молочная жидкая	225	6,64	10,08	37,72	249,88	0,23	1,44	0,06	0,19	146,42	203,96	52,07	1,33
376	Бутерброд 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
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
ПР	Печенье	20	1,00	2,23	3,59	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:		555	20,49	22,79	94,18	672,07	0,35	4,43	0,17	1,45	428,44	476,47	96,82	3,46
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
45	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250	6,24	7,79	13,82	150,79	0,03	8,62	0,27	0,33	22,60	95,51	26,69	1,15
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
205	Сосиска отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	96,64	35,52	1,86
265	Соус томатный	30	0,16	0,00	2,70	16,85	0,01	0,59	0,01	0,04	1,55	4,89	0,25	0,11
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	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
Итого за обед:		960	28,84	32,14	133,71	947,69	0,45	24,67	0,86	4,30	125,26	417,94	137,84	7,72
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
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	Салат из свежих огурцов	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:	2855	115,67	111,03	439,10	3282,23	1,62	50,00	3,76	14,15	747,83	1735,63	521,65	25,99
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
	Итого за завтрак:	540	16,92	26,98	79,28	665,03	0,14	0,49	0,17	1,10	239,46	304,89	57,57	1,63
	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
37	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
214	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
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 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													
42	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
224	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
172	Рыба , тушенная в томате с овощами	140	14,02	8,03	7,51	160,29	0,12	1,50	0,55	3,09	77,12	233,34	41,49	0,84
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
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:	810	30,80	23,96	162,82	870,24	0,36	144,54	0,69	7,50	121,53	478,27	119,51	5,48
	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 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 :	2820	96,60	108,70	424,36	2994,82	1,15	181,88	55,77	15,96	661,20	1540,30	358,51	16,62
	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	8 день													
	Завтрак													
139	Яйцо 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
108	Каша молочная кукурузна жидкая	225	8,14	8,88	38,81	268,31	0,23	1,43	0,06	0,19	145,37	203,17	51,95	1,33
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
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	14,95	123,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,00	3,54	2,34	0,29
ПР	Хлеб пшеничный, батон нарезной	65	3,95	0,50	24,15	116,90	0,50	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	0,44
	Итого за завтрак:	550	21,14	28,31	78,39	703,93	0,80	2,73	0,93	12,14	339,67	306,01	59,74	3,10
	Обед													
ПР	Огурцы свежие (порционно)	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

47	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,65	8,02	19,54	172,87	0,07	10,40	0,22	2,49	37,60	91,06	26,37	1,19
241	Картофельное пюре	150	5,75	10,91	41,93	288,83	0,12	4,85	0,05	0,18	35,97	79,25	25,05	0,90
235	Капуста тушенная	50	1,31	1,62	8,60	43,58	0,03	17,06	0,05	0,10	28,74	23,84	9,91	0,46
202	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" с соусом	120	11,78	10,80	12,10	252,18	0,09	1,93	0,14	0,81	76,23	185,12	27,30	2,10
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	33,11	32,51	149,13	1065,93	0,45	47,04	0,52	4,79	230,79	521,31	133,97	7,64
	Полдник													
338	Шанежка с яблоками	150	4,82	2,84	46,80	237,80	0,10	7,58	0,02	1,08	100,16	68,70	68,70	2,32
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	4,89	2,85	62,11	299,42	0,10	10,38	0,02	1,09	106,41	72,24	71,04	2,61
	Ужин													
1	Винегрет овощной	100	1,26	7,58	8,32	19,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
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
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	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 обед:	720	27,53	29,89	146,69	896,24	0,38	138,21	1,87	8,43	128,83	699,29	184,62	8,66
	Ужин 2													
272	Кисло молочный напиток (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
	Итого за ужин:	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
	Всего за день :	2790	92,27	99,94	444,50	3078,04	1,81	199,76	3,38	26,45	1045,71	1778,86	477,37	22,21
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день													
	Завтрак													

114	Каша рисовая молочная жидкая	225	5,63	7,28	35,87	231,14	0,08	1,53	0,06	0,19	145,03	143,73	30,36	0,44
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:	575	15,77	29,95	119,12	808,48	0,25	1,53	0,19	2,04	183,99	269,39	65,21	2,67
	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
48	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	Кнели 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													
340	Пирожок с картофелем	150	12,02	13,04	69,14	442,04	0,12	0,08	0,04	1,86	35,06	83,50	13,62	1,00
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
ПР	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,05	0,03	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за полдник:	500	12,74	13,64	95,88	561,18	0,17	15,08	0,09	1,89	62,51	100,00	28,62	4,55
	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	574,41	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	1017,46	0,75	54,72	0,01	8,25	110,16	593,25	135,55	10,35
	Ужин 2													
272	Кисло молочный напиток (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

	Итого за ужин 2:	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
	Всего за день :	3030	112,93	133,97	472,70	3537,71	1,73	117,49	0,67	15,39	706,69	1617,86	384,42	25,58
	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергит. ценность,	Витамины				Минеральные вещ-ва			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	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 сгущенным молоком	50/15	9,50	3,92	9,46	111,22	0,03	0,23	0,03	0,20	79,60	110,17	13,04	0,44
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:	540	24,76	18,65	80,74	590,67	0,15	0,65	0,10	1,07	299,77	388,08	65,26	1,92
	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 крупой 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	Котлета 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													
4	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
	Итого за ужин 2 :	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
	Всего за день:	2810	116,55	133,52	419,10	3374,78	1,43	89,40	11,01	20,67	634,91	1555,81	330,90	27,82

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, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях технологических нормативов./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 г.-544 с.