GOTTAGEOBAHO

GO

поможруг город Пере

тверждаю

АННа эпрапринимания в предпринимания в

Примерное менюдля обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (составлено

Первая неделя. День первый

	The Color	Thur	III OG OLI GOLI	-	3							1	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	11				
Прием нищи,	Macca		Vrne		Duchiel			Витамины	-			M	Минеральные вещества	ые вещес	ва		N.	
наименование олюда	порции	Белки, г	Белки, г Жиры, г		ы, г ценност	B1, MF	C, Mr	А, мг	E, Mr	В2, мг	Са, мг	Ме,мг	Р, мг	Fe, Mr	Zn. Mr	I. MKT	рецепту	Сборник рецептур
								328	Sarrnar								ры	
Каша рисовая молочная с маслом слив	250	7,8	7,1	44	330,6	0,06	1,17	59,25	1,15	1,15	133.35	30.75	1443	0.45	106	653	3	
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	100	9,1	11,18	13	229,58	0,2	0,2	48,3	-	0.1	218.6	27.2	198 1	1.5	1,00	30,2	102	2013
Какао с молоком	200	4.9	2.8	3 CE	193	0 6		2	,			1	.,,,	i	5,4	2,0	11	2004
Итого за прием пиши.	055	210	2100	0000	250.0	0,0	0,1	24,4	C	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0.6	3	694	MOC
	000	21,0	21,00	6,5	/50,18	0,86	2,97	131,95	2,15	1,45	504,15	79,25	467	2,05	3,05	61	93.	+004
Овощи по сезону	100	-	0 33	2 65	220	200		1 -	Обед									
Суп картофельный с				2,00	20,7	0,00	10,01	c	10,0	c	8,4	12	15,6	0,7	0,17	0,9	515/576	2004
лущеным)	250	7,5	5	27,75	208,75	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	1,88	2,1	0,8	51,4	139	• 2004
Макаронные излепия	100	12,9	11,6	15,9	261	0,03	0	0	2,9	0,01	4,8	19,2	60	1.6	0.5	24.2	451	MOC
отварные	200	6,78	12,1	45,49	235,19	0,5	0	0	-	0.03	4,9	21,1	372		0.4	56.0	516	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	180	0,4	0	22	127,8	0	16	0	0,1	0	13,8	7.1	5.9	0.3	0	0 3	631	2004
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0.5	0	0	0.3			3		3	,	7	1001	2004
Итого за прием пиши:	840	29,28	29,13	119,79	879.64	31	18 92		771	000		1,5	51,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
					1	.,;;	20,01		14,1	0,08	6,18	102,5	573,4	6,5	2,17	135,3		
Молоко в инд. упак.	200	6	6.4	9.4	100	2		эсэ голдник	Аинх									
Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25.7	323.4	0.08	0 3	016		2,0	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Итого за прием пищи:	270	15,7	26,1	35.1	443.4	0.00	1,0	01,0		0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
Всего за день		66.78	76.31	244 39 2073 22	2073 22	225	41 10	167 (1		_		42,6	344,9	1,1	1,6	27,4		
					446104	6,00	41,10	13/,41	9,30	1,85	1052,05	224,35 1385,3	1385.3	965	683	7727		

Первая недсля. День второй

	7,200,000	Пип	THILL BEILLECTES		ر			1										
Прием нищи,	Macca		10000	A COLDA	Suchier	I		Витамины	7			×	Минеральные вещества	ые вещес	TB2		No	
наименование блюда	порции	Белки, г	порции Белки, г Жиры, г ы, г ценност	ы, г	ценност	B1, Mr	C, Mr	A, MI	E, Mr	BI, MT C, MT A, MT E, MT B2, MT Ca, MT Mg, MT P, MT Fe, MT Zn, MT I MT	Са, мг	Мемг	P. Mr	Fe. Mr	7n ur	T wor	pe	Сборник рецептур
								,				á	7, 7.	,	25m, mi	I, MAI	ры	11 12 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13 13
								Sa	Завтрак									
Котлета из мяса кур с соусом	100	14,2	11,4	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,12	82	38	164	2	013	310	408	2004
Картофельное пюре	180	3.84	8 16	26.78	1067	014	100	,					1	1	0,10	21,7	470	2004
OBOILIN TO COOLIN	100	1 11	,		4000	0,17	10,2	0	2,0	0,1	37	27,8	86.6	_	07	2 75	000	1000
Opolin iio cesony	100	1,33	0	13,28	6,64	0	7	0	0 3	0	120				291	20,0	020	4004
Чай с сахаром	200	0.3	0	163	63		٥ (,,,		13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
					01		7	0	c	0	~	5	10	_	0	0	686	2004
																-		

	рсего за день:	Итого и прием пиши:	Быпечное изделие	Фрукт	Молоко в иднивид. упак		Итого за прием пиши:	сухофруктов с вит. С	Напиток из смеси	жизон подпрованный	Farou do nunciamina	Хлеб ржаной	Рис отварной	Печень по-строгановски	Суп картофельный рыоный			Итого за прием пиши:	ратон подпрованный
		380	50	130	200		800	200	200	07	3 8	30	200	100	250			600	20
	59,52	10,6	4	0,6	6		28,65	0,0	0	1,0	.,,,	105	5,05	13,6	5,85			20,27	0,6
	60,26	Ξ	4	0,6	6,4		29,4	c	>	0,2	0,0	0.3	9,44	15,6	3,86			19,86	0,2
	263,14	43,8	22,2	12,2	9,4		136,28	31,4	2	10,3	14,85	1400	51.74	4	23,99			83,06	10,3
	1808,02	322,6	141,5	61,1	120		898,48	124		52,1	69	12000	303 24	195	155,14			586.94	52,1
	2,7	1,7	0,6	0	Ξ		0,74	0		0,02	0,4	0,00	003	0.18	0,11			0.26	0,02
	97,9	14.1	0	13			41.6	0,7		0	0	-	0,0	78.0	12			422	0
	37,94	32 3	7	0	25.3	no.	> >	0		0	0	C	0,0	22	0		0,17	014	0
	13,8	34	1,6	0.8	3 Officer	,	7	0,5	0,00	03	0,2	0,3		,	2,7	Обед	4,4		0,3
-	1.98	0,04		2,0		1,32	15	0.02			0	0,02	1,4		0,08		0.22		0
320	575	7,11	20,8	240		107,6	7,7	37 5	4,0	1	46	5,3	25,6		35		145,4		4.6
	203 4	14,2	10,4	23,7		69,3	11,50	175	0,0		^	25.5	14,7		367		85,8	-10	66
101010	232,6	38,3	14,3	180		477,15	+,62	22.4	17,7	41,4	212	77 9	223,25	,/	1137		303,5	,,,,	177
1/	3,8	0,7	2,9	0,2		8,1	0,7	2	0,2	0,0	0,0	20	4,8	1,0	1.3		5,1	2,0	00
1,13	1,3	0,3	0,2	0,8		5,2	0		0,1	2,0	0,0	00	3.6	C,O	2		1.23	0,1	
353,1	45,6	24	2,6	19		217,3	0,2		0	1,1	8,00	200	86	69,2		10,4	90.7	c	,
		422		697			6.39				511	101	431	133					
		2015		2004			2004		TY 10 71 11-	ГОСТ 2077-84	2004	2004	2004	2004			0102:0000017-2010	00248363077_2016	TV 10 71 11

Первая неделя. День третий

Прием ниши,	Macca	Пиш	Пищевые вещества		Энергет			Витамины										•
наименование блюда		Benku r Wuni		Углевод ическая	ическая		- 1					M	Минеральные вещества	ые вещес	rB2		No.	
		Dennin, I		ы, г	ценност	В1, мг	C, MI	A, Mſ	E, Mr	В2, мг	Са, мг	Mg,Mr	P. Mr	Fe MT	7,	-	рецепту	Сборник рецептур
								320	Rapthar						, m.	I, MKI	ры	
Макаронные изделия	1								whole									
отварные с сыром и маслом	210	17,63	15,43	29,46	363,31	0,51	0,2	57,6	1,1	0,13	22,5	28,1	137,2	1,3	0.4	96.9	315	2004
Чай с сахаром	200	0.3	0.1	153	63		,						9		,	20,7	010	2004
Farou do marono	3			140.	100	•	c	c	0	0	5	4	«	-	0		202	
ватон иодированный	20	1,6	2,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0.3	0	4		i		•	c	080	2004
Фрукт	120	1,8	2,8	25.2	1152	005	3		, ,		4,0	0,0	17,4	0,2	1,0	0,2		00048363077 2016
Итого за прием пищи:	550	21,33	20,53	-	592.91	0.58	171	2 0		0	9,6	50,4	33,6	0,7	0	0		0107-1000011-1010
				ŀ			1	0,10	1,4	0,15	41,7	89,1	196,2	3,2	0,5	57.1		
ьорщ из св.капусты с	250	212						2	TOOK!									
Картофелем и сметаной	0.77	2,/4	5,24	13,57	145,42	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	-	0.4	0.4	110	2004
соусом	120	11,6	14,4	12,2	232,4	0,06	3,45	0,08	3,9	0,15	14	18.6	109 7		3		110	2004
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,57	6,38	54	371,07	0,2	0	0	30	2					,,	21,3	/86/10#	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19.8	9	08		,	3,0	3	14,0	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из черной	200	00		3	;		,	c	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		FOCT 2077 84
смородины с/м с вит с	100	4	0,1	23	138	0,01	16	0	0,1	0	8	7	104	0.2	>			. 00. 201. 01
Итого за прием пиши:	810	28,71	26,52	122,57	978,89	1.12	30 15	10.08	7,4		;		10,4	0,5	0	0,2	634	2004
				1			20,10	10,00	1,4	0,3	114,5	198,4	427,1	8,5	6,1	86.9	1	
Молоко в инд. упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1		253 О	ИИК	00						7		
								2,01	c	2,0	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004

Первая неделя. День четвертый	Кондитерское изделие без 75 4,7 крема 75 10,7 Всего за день: 275 60,74	
,		
328,4 851,3 12,8 8,3	15 17,2 48 0,9 0,9 255 40,9 228 11 17	
172	9 418 2015	

100 220 35 200 555 100 200 200 30 30 30 200 200 200 200 200	Прием нищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещ	Пищевые вещества		ества Энергет Углевод ическая		-	Витамины	_ E			M	ΙΞΙ	ераль	еральные вещ	Минеральные вещества	еральные вещества	веральные вещества
100					, and	ы, г	ценност	BI, MI	C, MT	A, Mr	E, Mr	В2, мг	Са, мг	Мg,мг	_	, ME	P, Mr Fe, MI	, Mr Fe, Mr Zn, M	D. MT	n. MF L MET Pe
ронные изделия 220 7,47 ные 220 7,47 ные 220 7,47 бброд с сыром 35 5 5 5 5 5 20,07 20 3а прием пиши: 555 20,07 20 3а прием пиши: 555 20,07 20 3а прием пиши: 250 5,25 32 3а прием пиши: 250 14,59 21 33 32 3а прием пиши: 830 2 33 32,51 20 8 в день: 200 6,97 33 34 32,51 35 36 37,9 37,9 37,9 37,9 37,9 37,9 37,9 37,9	мясной		100	74	04	1600		1		32	Завтрак				-		-	_		27 27 27
ные 220 7,47 бброд с сыром 35 5 сахаром 200 0,2 за прием пиши: 555 20,07 и по сезону 100 6,97 артофельный с яйцом 250 5,25 з курицы с картофелем 200 14,59 эт из свежих плодов с 200 0,4 ржаной 30 2 ное изделие 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 ю в инд. улак 200 6 герское изделие без 20 1,3 за прием ници: 150 0,6 за прием ници: 370 7,9 за день: 60,48 6	ные изделия		3	1,7	7,4	15,98	260,74	0,033	0	0	3,3	0,11	5.4	216		2.03	1	0		
юрод с сыром 35 5 сахаром 200 0,2 эза прием пиши: 555 20,07 и по сезону 100 6,97 артофельный с яйцом 250 5,25 за курицы с картофелем 200 14,59 эт из свежих плодов с 200 0,4 ржаной 30 2 нюе изделие 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 ю в инд упак 200 6 герское изделие без 20 1,3 за прием нищи: 150 0,6 за прием нищи: 370 7,9 за лень: 60,48 6	e		077	1,41	8,42	50,07	359,95	0,6	0	0	12	0026	5 00			\dashv	\dashv	0,30	1,0	1,0 0,0
сахаром 200 0,2 3 а прием пиши: 555 20,07 ил по сезону 100 6,97 артгофельный с яйцом 250 5,25 13 курицы с картофелем 200 14,59 эт из свежих плодов с 200 0,4 200 0,4 200 3,3 3а прием пиши: 830 32,51 100 в инд. улак 200 6 герское изделие без 20 1,3 3а прием ници: 150 0,6 3а прием ници: 370 7,9 3а лень: 60,48 6	од с сыром		35	5	4	103	107	2		,	176	0,036	5,88	25,32		44,64		44,64	44,64 1,32	44,64 1,32 0,48
эза прием пиши: 555 20,07 ило сезону 100 6,97 артофельный с яйцом 250 5,25 эт из свежих плодов с 200 0,4 эт об инд. упак бо в инд. упак 50 1,3 за лрием нищи: 50 0,6 за лень: 50 0,6 за лень:	каром		200	0.2	01	10,0		0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153.8	94	- 1	100	+			
м по сезону 100 6,97 артофельный с яйцом 250 5,25 гз курицы с картофелем 200 14,59 гт из свежих плодов с 200 0,4 ожаной 30 2 гное изделие 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 гов индлупак 200 6 герское изделие 6ез 20 1,3 за лрием нищи: 370 7,9 за день: 60,48 6	прием пиши:		555	20.07	21 02	21.3	00	0	0	0	0	0	7 6	1,1		+	+	401	107 0,4	109 0,4 0,5
и по сезону 100 6,97 артофельный с яйцом 250 5,25 з курицы с картофелем 200 14,59 эт из свежих плодов с 200 0,4 эжаной 30 2 ное изделие 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 терское изделие 6ез 200 6 перское изделие 6ез 20 1,3 за прием нищи: 370 7,9 за день: 60,48 6			000	10,01	21,92	91,35	787,69	0,653	0,1	34,5	4.9	0 186	170.00		4	+	+	+	-	8 1 0 0 6
артофельный с яйцом 250 5,25 13 курицы с картофелем 200 14,59 УТ из свежих плодов с 200 0,4 ржаной 30 2 1400 3,3 250 3,3 260 3,3 270 6 Терское изделие 6c3 200 6 Терское изделие 6c3 20 1,3 261 150 0,6 262 прием ници: 370 7,9 263 день: 60,48 6	о сезону		100	100						- 1	Offer	0,100	1/0,08		60,32	60,32 229,14	\vdash	229,14	229,14 4,52	229,14 4,52 1,58 95,48
артофельный с яйцом 250 5,25 13 курицы с картофелем 200 14,59 эт из свежих плодов с 200 0,4 ржаной 30 2 ное изделие 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 терское изделие 6ез 200 6 герское изделие 6ез 20 1,3 за прием нищи: 370 7,9 за день: 60,48 6		-	100	0,9/	0	37,35	29,71	0,05	15	0	0.3		0	1	5	-	-	-		
т из свежих плодов с 200 0,4 рэжэной 30 2 нное изделие 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 горское изделие 6ез 20 1,3 за прием ниши: 830 0,6 за прием ниши: 830 0,6 за прием ниши: 830 0,6 за прием ниши: 370 0,6 за лень: 370 7,9 за день: 60,48 6	офельный с я	йцом	250	5,25	5,75	17,75	152,25	0,2	6,9	S	1,5	w	33.7		2 12	+	15,6	15,6 0,5	15,6 0,5	15,6 0,5 0,2
эт из свежих плолов с 200 0,4 ржаной 30 2 1ное изделие 50 3,3 3 а прием пиши: 830 32,51 10 в инд. упак 6ез 20 1,3 150 0,6 150	урицы с карт	фелем	200	14,59	16,76	17,33	237,12	0.09	1117	21	, ,		33,/		24	24 86,2	+	86,2	86,2 1,4	86,2 1,4 0,8
ржаной 30 2 нное изделие 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 ю в инд.упак 200 6 терское изделие без 20 1,3 за прием нищи: 150 0,6 за прием нищи: 370 7,9 за день: 60,48	із свежих пло	дов с	200	0,4	0	31,5	142	0	16	2 0	2 1	0,14	28,6		36	36 138,1	+-	138,1	138,1 1,8	138,1 1,8 1,1
за прием пиши: 50 3,3 за прием пиши: 830 32,51 юв инд.улак 200 6 герское изделие без 20 1,3 за прием нищи: 150 0,6 за лень: 370 7,9 ва день: 60,48	ной		30	2	0,3	129	3	200	, ;		0,1	0	13,8		7,1	7,1 5,9		5,9	5,9 0,3	5,9 0,3 0
за прием пиши: 830 32,51 юв инд.улак 200 6 герское изделие без 20 1,3 за прием нищи: 150 0,6 за лень: 370 7,9 ва день: 60,48	е изделие		50	3.3	77	200	77	0,0	C	0	0,3	0	6.9	- 1	75	+	310	310	318	310
терское изделие без 200 6 150 0,6 3а прием нищи: 370 7,9 3а лень: 60,48	прием пиши:		830	32,51	30.01	137 33	813.00	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7		14.1	14.1 38.4	31,8	38.4 0.7	31,8 0,7 0,3	31,8 0,7 0,3 1,7
терское изделие без 200 6 150 0,6 3а прием ници: 370 7,9 3а день: 60,48						100,000	015,00	0,92	49,62	24	6,6	3,17	102,1		100.7	\dagger	316	316 64	316 54 25	316 54 25
терское изделие без 20 1,3 150 0,6 3а прием нищи: 370 7,9 3а день: 60,48	инд.упак		200	6	6,4	9.4	100			Пол	Полдник			г		ŀ	ŀ	2.0	3,4	5.0 5,4 4,1
33 прием нищи: 370 7,9 за день: 60,48	ское изделие	без 	20	1,3	7	11,9	115	0 ,	5 -	25,3	0	0,2	240		23,7	23,7 180	+	180	180 0,2	180 0,2 0,8
370 7,9 60,48			150	0.6	0.5	155	3 05		,	-	c	0	2,1		1,7	1,7 9		9	9 0,1	9 0,1 0,1
60,48	ірием нищи:		370	7,9	13,9	36.8	3055	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5		18	18 24	24	24 35	24 35 0	24 35 0
	ень:	-		H	65,83	1	1906,27	1,703	58,32	25,3	0,6	+	6,6		+-	+-	+-	213	213 3,8	213 3,8 0,9
Первая неделя. День пятый	еделя. День г	ЯТЫЙ									12,1	3,370	342,18		204,42	204,42 758,14	-	758,14 13,72	758,14 13,72 5,18 2	758,14 13,72 5,18

	Итого за прием пиши:	caxapa	Чай с низким содержанием	Йогурт фруктовый	(повидлом)	Блинчики с джемом		опорание опреда	Прием нищи,
	550	200		175	225			порции	Macca
	22,34	0,2	3,3	20	16,64			Белки, г	Пиш
	23,24	0,1	0,0	,	16,64			порции Белки, г Жиры, г	Пищевые вещества
	94,31	15	13,9		65,41		ы, г	3 LIEBON	СТВа
	627.38	40	112,5		474,88		ценност	у глевод ическая	Энергет
9,1	0 17	0	0,04		0.13				
1,1	3	0	8,0	;	- 4		5	C	
/1,1		0	25	40,1	1 77	Зав-	A, MI	•	Витамины
2.3		0	0	2,3	3	Завтрак	E, MT BZ, MT Ca, MT Mg, MT P, MT Fe, MT Zn, MT I, MKT	7	
0,29	c	2 1	00	0,09			82, мг		
185	v	140,0	1400	31,2			Са, мг		
47.8	4	17,5		26,3			Mg,Mr	MIAT	S
199,9	8	112,8		79.1			P, Mr	неральн	
3,45	-	0,15	{	21			Fe, Mr	тинеральные вещества	
52	0	0	1,1	-			Zn, Mr	Ва	
49,8	0	0	49,8	200			I. MKT		
	685		728	!		ры	рецепту	No.	
	2004	ГОСТ 31981-2013	2004				рецепту Сборник рецептур		

								0	Обел									
Овощи по сезону	100	-	0	2,5	14,94	0.05	15	0	0.3	0	0 4	5						
Суп из овощей	250	3,38	5.88	10.75		0.07	00		0,0		0,4	12	15,6	0,5	0,2	2,1	515/576	2004
Тефтели рыбные с томатным						0,07	0,0	0,2	0,0	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
соусом	100	8,11	7,1	11,1	148	0,06	2	0,06	2,8	0	31	 8	116	0.8	0.5	7 001	304	2002
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26,28	196.2	0 14	187		2		3			-1-	1,0	0,00	374	2004
Напиток из смеси						3	10,2	•	2,0	0,1	3/	27,8	86,6	-	0,7	56,5	520	2004
сухофруктов с вит. С	180	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0.7	0	0.0	630	2004
Выпечное изделие	50	5,7	6,3	22	159	0,06	0	2	73	80	00	3				1	0.5	2004
Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	5	23	0.2	0	>	0 1	0,0	0,0	13,7	33	0,7	0,3	24	424	2015
Итого за прием пиши:	870	27.02	27.54	109 03	776.64	0 50	1	2	1,1	-	4,0	5	21,2	0,6	0,2	ij		ГОСТ 2077-84
			1	-00,00	,,0,01	0,00	44,/	8,26	6,8	1,02	154,9	106,1	345,1	4.9	2.3	236.4		
								Пол	Полдник						-	200,1		
Сок фруктовый	200	-	0	20,2	85	0,02	4	0	0.7	000	1	٥						
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	014	5	75	1.5	0,02	1	~	14	2,8	0	0	707	2004
Итого за прием пиши:	300	10.6	8 21	471	356	0,17		1,0	1,0	0,1	269.3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Всего за пень:		20.02	02.62	1,1	000	0,10	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0.2	21.5		10.0
To the parties of the		00,00	04,50	44,002	1/60,02	0,91	50,9	86,86	10,8	1,43	623.2	186 1	663 5	12 65	26	7077	+	
														1	2,0	20191		

Вторая неделя. День первый

Прием ниши,	Macca	тинг	имшевые вещества		Энергет			Витамины	Ы			-	Auranan					
наименование блюда	порции	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	S S	ическая	В1, мг	C, Mr	A. MI	F 81	R	3		innepalib	- 5	СТВа		Ne Delle TV	Сборник решентур
				200	30000			,	-	-			., 1	1.c, MI	ZII, MI	I, MKT	ры	
Каша пружба молониза								32	Завтрак									
жидкая с маслом слив	200	12	7,5	48	272,63	0,1	0,7	39,9	0,11	0,43	97,2	27.1	114	0 64	0.75	44	176	2015
Фрукт	110	2,2	0	8.8	51.7	003	10							30.	0,10	1	6/1	2015
Какао с молоком	200	3.8	39	198	100	0,00	10	,		0	16	9	11	2,2	0	0		
Печенье	40	ا بر	٥	15	120	0,00	0,1	0	0	0,2	152,2	21.3	124,6	0.4	0.6	u	694	2004
Итого за прием пиши:	550	21	30,4	2	109	0,04	C	0	0	0	9.2	40	26	0.32	0	0	0,1	4004
-	000	*:	20,7	0,16	003,33	0,23	12,3	39,9	0,11	0.63	274,6	97,4	275,6	3,56	1,35	47		
Овощи по сезону	100	-	0	36	1304				Обед									
Борщ из св капусты с				1,0	10,0		0	-	0,3	0	13,8	8,4	25,2	0,9	0,1	1.8	515/576	2004
картофелем	250	2,3	6,7	13,38	148,5	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	607	_	0.4	2		
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,2	18.87	273.06	000	144	0 13	334				20%		0,1	0,4	011	2004
Рис отварной	180	4,56	7.32	46.68	273.6	0,03	0	0,12	2,24	0,11	/3,8	34.2	147.6	1.8	0,11	28,7	498	2004
Чай с сахаром	180	0,18	0.09	153	42	0 0			0,0	20,0	5,5	25,5	77,9	0.5	0,8	60,8	511	2004
Хлеб ржаной	10	0,65	0.1	7.5	23	034			3	0		4	8	_	0	0	685	2004
Итого за прием пищи:	820	27.29	28.41	104 23	7861	0,51	31,		2,0	c	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1.1		FOCT 2077-84
			20,11	101,10	1,00,1	10,0	31,1	10,12	6,44	0,18	161	104,1	340,6	5,3	1,61	92.8		.001.001
Молоко в инливил упак	000	,	11					По	Полдник									
Buncauce Hanenue:	70	07	5,1	2,4	071	0,1	1.1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0.2	0.8	10	607	2004
Wrote to the notion.	270	7,1	1,41	25,1	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18.9	1649	00	8.0	0,	624	2004
Воль за присм пищи.	2/0	15,/	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0.32	466 4	436	3440	11	0,0	0,4	254	2003
Бсего за день:		63.99	74.91	230,93	1912.83	0.92	448	75 48	55.9	1 13	200,	72,0	344.7	1,1	1,0	21,4		

Вторая неделя. День второй

-	_
Пополе ппин	
и масса присвые вещества энерге	The state of the s
Витамины	
Минеральные вещества	
No.	

LIUNCH HAMA.	TALLA				,													
наименование блюда	порции	Белки, г	Белки, г Жиры, г	Углевол	Углевод ическая ы, г ценност	В1, мг	C, Mr	А, мг	E, Mr	В2, мг	Са, мг	Ме,мг	P, Mr	Fe, Mr	Zn, Mr	I. MKT	рецепту	Сборник рецептур
								3aı	Завтрак								ры	
Тефтели мясные с томатным соусом	120	6,9	9.5	13,2	222,5	0.06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1.4	0.2	24.1	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	200	6,78	5,72	51,07	325,19	0,5	0	0	-	0,03	4,9	21,1	37,2	E	0,4	56.9	516	2004
Бутерброд с сыром	35	5,2	5	10,3	107	0.02	0.1	345	04	200	0 531							1001
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0.1	15.2	65	0	2	0,0	,,,	10,04	133,8	9,4	109	0,4	0,5	0	w	2004
Итого за прием пиши:	555	19 18	20 22	20 77	716 60	050				0	000	5	10	-	0	0	686	2004
		13,10	20,02	07,77	/10,03	0,00	3,4	34,39	5	0,07	180,2	53,5	259,9	2,5	1,1	81		
Овощи по сезону	100	-	0	3,65	23.9	0.04	15		Over					THE REAL PROPERTY.				
Суп картофельный с						,	,		0,7		0,4	71	15,6	0,6	0,2	2	515/576	2004
бобовыми (горохом лущеным)	250	9,75	5	33,75	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
уляш из свинины	100	8,5	17,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2.1	0.07	7	170	1020	0				
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	5.88	51,12	334.8	0.2	0	0	0.6				102,7	1,0	2,5	0,0	200	2015
Компот из сухофруктов с вит. С	180	0,2	1.0	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0.3	0 {	0.2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0.2	0	46	^	21.2		3			1,007
Итого за прием пищи:	830	29,99	28,78	133,72	956,9	1.02	37.5	0	2 8	014	2 00	105	21,2	0,0	0,2	1,1		1 OCT 2077-84
								Pon	2,0	0,17	00,5	175,4	442,1	10	5	116,5		
Молоко в инд. упак	200	6	6.4	9.4	120	01		25.2	2 On Anna	2								
Выпечное изделие	100	9,6	13.8	26.9	271	0 14	9	7.6	100	2,0	240	23,1	180	0,2	0,9	19	697	2004
Итого за прием пищи:	300	15,6	20,2	36,3	391	0.24		37.8	15	0,1	500.3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Всего за день:		64,77	69.3	259.79	2064 59	184	44	67 70	1,1	2,0	5,800	41,9	284,5	1,7	1,1	40,5		

Вторая неделя. День третий

Прием ниши,	Macca			2000	Suchici			Битамины	2			M	неральн	Минеральные вешества	RA		No	
наименование блюда	-	Kentu	Kencu r Kung		Углевод ическая	D1)		Vii									
		Desire, I	Maday.	Ы, Г	ценност	DI, MI	C, MF	A, Mr	E, MI	В2, мг	Са, мг	Mg,Mr	P, Mr	Fe, Mr	Zn, Mr	I, MKT	Ş	Соорник рецептур
								3									ры	
								321	завтрак									
Оладьи с молоком сгущенным	220	20,64	21,93	65,92	644,74	0,31	1,2	51,11	6,3	0,34	318,6	75	336.2	2.4	1.2	8 %	733	2004
Чай с низким содержанием														-7.	į	0,0	100	2004
caxapa	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	S	4	∞	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.0		3					,	000	2007
Итого за прием пищи:	550	21.44	22 63	69 88	745 84	031	143		0,0		1,07	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
The state of the s					, ,,,,,	0,51	14,2	21,11	1,1	0,34	344,3	89.4	358,5	6,3	1,4	59,4		
OBOILIN TO CESONY	100	-		3 65		2			Овед							200		
Coome no cesony	100	-	c	3,00	12,95	0,04	2	0	0	0	12,6	7,8	13,2	0.6	0	0	725/515	2004
Суп с макаронными изделиями	250	6,13	8,38	22,25	181,25	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0.7	0.4	57.7	147	2004
Шницель мясной с соусом	100	15,73	13,97	17,49	258,39	0.33	0	0	3.2	011	54	216	3 17	;				200
Рагу овощное	180	4.2	8.4	22.8	1746	9.0	0	07	2 1	2.1.1	0,4	21.0	0/.5	1,8	0,6	27,2	451	2004
Напиток из смеси сухофруктов				2000	., ., .	0,0	7	0,1	0.7	C	37	25	92	Ξ	0,9	66.5	540	2004
СВИТ С	180	0,64	0	28,26	111,6	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0.7	0	0.0	639	2007
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0		3	5	5		L	1	05,	2004
						0,0		<	0,4	C	9,2	10	42,4	1,2	0,1	2,2		ГОСТ 2077-84

89 3	0,9 6,2 0,13 123,1 93,6 277 6,1 2 153,8 Полиник 25,3 0 0,2 240 23,7 180 0,2 0,8 19 12 3,1 0,06 15 17,2 48 0,9 0,9 9 37,3 3,1 0,26 255 40,9 228 1,1 1,7 28 89,31 16,4 0,73 722,4 223,9 863,5 13,5 5,1 241,2
	0.2 0.8 0.9 0.9 1.1 1.7 1.7 5.1
93,6 23,7 17,2 40,9 223,9	153.8 19 9 9 28 241.2

вторая неделя. День четвертый

Thought manny	74	Пип	Пищевые вещества	ества	Энергет			2										
агрист пиши,	MIACCA			Vrneson	Deciona			Опіамины				M	Минеральные вещества	ле вещест	Ba		N.	
наименование олюда	порции	Белки, г	Белки, г Жиры, г	ы, г ценност	ценност	BI, Mr	C, MI	А, мг	E, Mr	В2, мг	Са, мг	Ме,мг	P, Mr	Fe. MI	Zn wr	I wer	рецепту	Сборник рецептур
								2an							,	27,	ры	
Котлета рыбная	100	12,1	7.7	9.13	164 23	007		SARC	равірак									
Картофельное пюре	180	3,84	8,16	26.28	1962	014	183	0,07	0,1	0	41,4	10,8	148,8	0,7	0,5	90,6	388	2004
Овощи по сезону	100	_	0	24.9	13.94	0 3.	2,01		2,0	0,1	37	27,8	86,6	-	0,7	56,5	520	2004
Чай с сахаром	180	0.18	0.09	13.5	54		2,0	0	0,2	C	13,8	8,4	25,2	0,9	0,3	1,8	515/576	2004
Formu Monumoroum.	5	1	0,07	1,0,0	ţ	c	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
ратоп подпрованный	71	-	2,15	6,45	32,75	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0.3	0.0	01		TY 10.71-11-
Итого за прием пищи:	572	18,12	18,1	80,26	461,12	0,235	20,82	0.07	15	01	100	673	30.		1	9,1		00248363077-
								- 1	.,.	5,1	100	2,00	284	3,1	1,7	149		
Овощи по сезону	100	2	0	10,96	57,77	0	2,4	0	0.6	0	8.01		33 /	,				
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	6,5	11,65	116,7	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58.1	23	551	0,6	0,6	0	515/576	2004
Плов	200	20,7	20,5	32,5	429.3	0.08	17		13				:	0,0	3,1	01	124	2004
Компот из свежих плодов с	200	0,4	0	49.6	142	o ,00	7 5		2 7	0,13	18,9	44,5	266,8	3,6	1,02	82	443	2004
Хлеб ржаной	70	12	03							,	0,0	1,,1	3,7	کړی	0	0,2	631	2004
Итого за прием пищи:	800	26.86	277	11461	701 77	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	=		FOCT 2077-84
			27,72	14,01	171,11	0,40	33,9	10	10,6	0,18	106,2	91	878,5	5,9	2,22	134.3		
Monoro B Han Mask	200							Полдник	иник									
Установо в инд. упак	200	0	6,4	9,4	120	0,1	Ξ	25,3	0	0,2	240	23.7	180	0.0	0 0	10	200	
крема	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14.5	39.3	0 %	5 %	363	09/	2004
Итого за прием пищи:	270	10	21,4	38.8	388.8	210	114	351	0			,	1	0,0	1,1	20,2	449	2015
Всего за день:		54,98	66.7	233.67	1641 69	0 865	73.65	15.17	4,8	0,24	252,9	38,2	219,3	_	2	55,2		
				200,07	1011,00	0,000	37,00	45,17	16,9	0,52	459,1	185,4	1381,8	10	5,92	338,5		
Вторая неделя. Лень пятый																		

орая неделя. День пятый

Прием ниши.	Macca	murr	типтевые вещества	ECIBA	энергет			Витамины	-			14						
-		1		Vinenon	Углевол ическая							IVI	Иинеральные вещества	ые вещес-	TB2		ž	
написнование опода	порции	Белки, г	порции Белки, г Жиры, г	ы, г	ценност	В1, мг	C, Mr	BI, MI C, MI A, MI	E, Mr	B2, Mr	B2, MT Ca, MT Mg, MT P, MT Fe MT Zn MT I MITT	Мемг	P. MI	Fe M	7n wr	-	рецепту	рецепту Сборник рецептур
								,	1			9			2011, 711	1, 117.	ры	
ENTOURY MECHON	100	1100						528	завтрак									
DRIOTCK MACHON	100	88,11	6,05	14,3	258,39	0,033	0	0	33	011	27	216	100					
Макаронные изделия	2	3	;						1		7,7	21,0	0,,3	1,8	0,6	27,2	451	2004
отварные	06.7	1,84	13,92	52,44	374,9	0,7	0	0	1,3	0,04	6,5	28,1	49,6	15	0.5	75 9	212	2007
Чай с сахаром и лимоном	200	03	0.1	153	63		,							. ;	ţ	10,0	010	2004
Ynes pwanoù	3	;	,	1	10	-	7	C	C	0	00	S	0	-	0		707	200
усто ржаной	07	1,5	2	9,9	46	0.34	0	0	00	0		,		-		0	000	2004
Итого за прием пищи:	550	21,3	22,07	91.84	7		ى ر		40		4,0	_	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
					1		1	C	4,8	0,15	24,5	59,7	148,3	4,9	1,3	104,2	1653	
										j	-	0,10	24,3 37,1	24,3 37,1	24,0 39,7 [48,3	1 5,10 24,3 37,7 148,3 4,9	1 5,15 24,5 35,7 148,3 4,9 1,3	1 5,10 27,0 39,1 148,3 4,9 1,3 104,2

								0	Обед									
Овощи по сезону	100	1,33	0,33	3,82	23,9	0	15	0,15	0,3	0	8,4	12	15.6	0.6	015	13	375/515	2004
Рассольник ленинградский	250	5,5	4	20	135	0,2	5	0,2	-	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0.2	43.5	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	15.3	14.4	3.5	203 5	013		13 6	2									
Рис отварной	180	456	7 60	2,5	277	0,12	11,4	13,3	2,5	1,12	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
	.00	1,50	1,00	40,00	2/3,0	0,03	C	0	0,3	0,02	0,4	25,5	77.9	0.5	8 0	8 09	511	NOOC
смородины с/м с вит с	180	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0.2	634	2004
Хлеб ржаной	10	0,65	-	4,95	23	0.34	0		00							7		100
Итого за прием пищи:	820	27 54	12.76	1111 05	707	07	, ,		2,0		4,0	J	21,2	0,6	0,2	1,1		FOCT 2077-84
			- 30.	,	177	0,7	+/,+	13,83	4,4	1,14	89,3	87,9	313,4	4,8	2,85	127,3		
								Пол	Полдник									
СОК ФРУКТОВЫН	200	_	0	20,2	85	0,02	4	0	0.2	000	14	8	2	20	,	,		
Выпечное изделие	100	12,8	14.1	37.7	333	01	2.0	0 13		200	200			2,0	0	c	/0/	2004
Итого за прием пиши:	300	13.8	141	670	410	0,1	0,0	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
Brero 32 neur	200	67.64	14,1	2/1,5	418	0,12	4,5	0,12	0,2	0,2	272,8	31,6	224,6	4,1	1,6	48.3		
Section Market		10,20	00,00	201,09	67'0CKI	1,893	53,9	13,97	9,4	1,49	386,6	179,2	686,3	13,8	5,75	279,8		

Итого по примерному меню

Итого	Пиш	Пищевые вещества		Энергет ическая ценность		_	Витамины	-			3	Минеральные вещества	ые вещест	83	
	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углевод	ккал	В1, мг	C, MI	A, MI	E, MI	В2, мг Са, мг	Са, мг	Mg.	P. Mr	Fe. Mr	Fe. Mr Zn. Mr I MET	I wer
			24.							,	g		, c, m	ZII, MI	I, MKI
Uroro og poor roming	(1/2	4													
тиого за всев период	0,0,0	0/2,0	2309,93 19011,36 17,321	19011,36	17,321	519,01	762,31	119,51	13,926	6402,33	2276,07	9550,69	127.28	60.16	2575 68
Среднее значение за период	61,63	67,28	250,99 1901,14	1901,14	1,73	51,90	76,23	11,95	1,39	640,23	227,61	955,07	12,73	6,02	257.57
Содержание белков, жиров,															
углеводов в меню за период															
в % от калорийности															
UTOGO DO PRIMADORA	2000														

Итого по примерному меню завтрак

Итого	Пище	Пищевые вещества	ства	Энергет ическая ценност ь ккал.			Витамины	-			3	Минеральные вещества	ые вещес	гва	
	Белки, г Жиры,	Жиры,	В1, мг	C, MT B1, MT C, MT A, MT	В1, мг	C, Mr	A, Mſ	E, Mr	В2, мг Са, мг	Са, мг	Mg, Mr	Mg, Mr P, Mr Fe, Mr Zn, Mr I MET	Fe. Mr	Zn. Mr	l wer
Итого та весь период	206,85	210,15	880,47 6693,37	6693,37	4,95	114,39	420,96	33.66	3.57	1969 93	718 47	718 47 7777 04 20 60	20 60	14.71	704.0
Среднне значение за период	20,69	21,02	88,05	669,34 0,50	0,50	11,44	42,10	3,37	0,36	0,36 196,99	71,85	71,85 272,20 3,87	3,87	1,43	79.42

в % от калорийности Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период

Итого по примерному меню за обед

Итого	Пищ	Пищевые вещества	1	Энергет ическая ценность			Витмины				М	Минеральные вещества	ле вещест	20	
				ккал											
	Белки, г Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г		Bl, Mr	C, MF	A, Mr	E, Mr	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	P, Mr	Fe, мг	Zn, mr	I, MKT
Итого та весь период	288,15	285,65	1203,76 8509,29	8509,29	9,15	367,28	82,71	68,45	7,86	1128,7	1149	4390,35	65,5	32,15	1438,8
Среднее значение за период	28,82	28,57	120,38	850,93	0,92	36,73	8,27	6,85	0,79	112,87	114,90	439,04	6,55	3,22	143,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

Итого по примерному меню за полдник

Maroro	n	Пишевые вещества		Энергети -ческая			,			
		Topolo Comp	0.150	ценность			Опіамины	ины		
				ккал						
¥.	Белки, г	Белки, г Жиры, г	Углеводы, г		B1, Mr	C, MI	А, мг	E, MI	В2, мг Са, мг	Са, мг
Итого за весь период	121,3	177	425,7	3808,7	3,22	37,34	258,64	17,4	2,5	3303,7
Среднее значение за период	12,13	17,7	42,57	380,87	0,322	3,734	25,864	1,74	0,25	330.37
Содержание белком, жиров,										
углеводов в меню за период в % от калорийности	17	24	41							

*Овощи по сезону, выпечные кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация

- 1. СанПин 2.4.5.2409-08
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2015г.
- 4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4,