

Примерный план-меню для организации питания детей с 12 лет и старше

Наименование	Номер рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	B2	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

1 Неделя День недели: Понедельник 1 день

Завтрак

Старшие классы																
Котлеты куриные (филе птицы)/Котлеты из говядины	т/к №12	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71		8,77	75,93	35,91	1,04	
Макаронные изделия отварные	227	250	9,44	19,21	60,07	361,66	0,15		45,00	1,39		28,05	79,20	14,15	1,46	
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90					1,50	
Итого		560/0	24,90	26,10	116,57	712,55	0,42	0,06	50,72	5,00		40,09	159,83	52,57	4,51	

Обед

Старшие классы																
Салат из б/коч.капусты с морковью / Свежая отварная	4	30	0,62	3,03	3,27	43,26	0,01	11,84		1,37		17,49	12,34	6,67	0,23	
Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	63	250/10	2,48	6,72	10,58	114,10	0,08	33,23	10,00	2,39		60,26	62,26	26,93	0,97	
Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	б/н	90	20,44	18,51	2,58	259,34	0,11	4,44	42,68	0,98		22,61	179,09	24,59	1,59	
Каши гречневая рассыпчатая	164	150/4	9,03	5,26	40,82	246,35	0,31		16,00	0,61		20,76	215,10	143,13	4,84	
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75	
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50	
Итого		840/14	41,65	35,08	132,58	1014,87	0,95	49,57	68,68	7,25		124,39	473,49	203,83	11,39	
Итого		1 400/14	66,55	61,18	249,15	1727,42	1,37	49,63	119,40	12,25		164,48	633,32	256,40	15,90	

1 Неделя День недели: Вторник 2 день

Завтрак

Старшие классы																
Омлет натуральный с маслом	234	200/5	21,12	30,21	3,94	372,46	0,13	0,74	452,15	1,06		159,45	348,97	26,48	3,92	
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51	
Печенье НН сормовское	0	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08		10,00	3,50		29,00	90,00	20,00	2,10	

Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20	0,80	462,15	0,90	191,72	443,67	48,99	1,50
Итого	560/5	33,59	40,88	125,21	1004,98	0,41	0,80	462,15	5,46	191,72	443,67	48,99	8,03	

Обед

Старшие классы

Салат из свежих с раст. маслом	25	50	0,88	4,25	5,17	62,41	0,01	5,87	1,91	23,56	25,70	13,02	0,84
/Свежие овощи с 1 марта	45	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03	2,44	39,37	94,47	38,33	2,20
Суп картофельный с бобовыми													
Гренки из пшеничного хлеба с витаминами и железом	58	15	2,28	0,39	14,94	72,58	0,10		0,42				0,70
Котлеты куриные (филе птицы)	ттк №12	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07		5,72	2,71	8,77	75,93	35,91
Картофельное пюре с маслом	137	120	2,64	4,07	17,74	118,47	0,13	20,85	20,60	0,15	37,05	78,70	26,53
Кисель плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47					3,68	5,54	0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24		1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20		0,85				1,50
Итого	805/0	31,54	24,90	146,40	966,98	1,02	38,75	26,32	9,53	112,43	280,34	113,79	9,09
Итого	1 365/5	65,13	65,78	271,61	1971,96	1,43	39,55	488,47	14,99	304,15	724,01	162,78	17,12

1 Неделя День недели: Среда 3 день

Завтрак

Старшие классы

Старшие классы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

Старшие классы

Старшие классы																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания														
	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85			1,50	
	Итого	800/25	28,46	25,75	134,21	830,34	0,67	22,84	40,99	7,84	104,89	216,22	91,00	7,15
Итого	1 330/25	49,72	36,09	221,54	1415,94	1,22	61,22	92,47	9,80		208,04	529,53	176,14	11,38

1 Неделя День недели: Четверг 4 день

Завтрак															
Старшие классы															
Виточки из мяса птицы с томатным соусом /филе		60/30	12,42	3,24	8,42	112,86	0,08	1,74	7,22	1,23		29,58	98,09	44,43	1,08
Каша рисовая рассыпчатая	168	150/4	3,78	3,44	39,72	204,93	0,04		16,00	0,25		8,93	82,35	27,02	0,57
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Фрукт	0	100													
Итого	550/34	19,55	7,27	84,39		481,71	0,26	1,80	23,22	2,08		41,78	185,14	73,96	3,16

Обед															
Старшие классы															
Салат из моркови /Икра морковная	18	40	0,60	2,04	5,17	42,06	0,03	2,30		1,06		12,48	25,34	17,48	0,33
Суп-лапша домашняя	56	200	2,91	4,74	15,34	115,75	0,05	1,17	10,00	2,15		15,36	36,08	9,70	0,51
Виточки рыбные из минтая	161	50	11,56	2,05	4,96	84,79	0,11	0,33	13,72	0,79		31,54	163,97	36,70	0,86
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/5	9,03	5,33	40,82	247,01	0,31		16,40	0,61		20,78	215,13	143,13	4,84
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00			3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05					1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85					1,50
Итого	760/5	33,18	15,72	141,62	841,43	0,94	3,86	40,12	6,51	83,43	445,22	209,52	10,30		
Итого	1 310/39	52,73	22,99	226,01	1323,14	1,20	5,66	63,34	8,59	125,21	630,36	283,48	13,46		

1 Неделя День недели: Пятница 5 день

Завтрак															
Старшие классы															
Каша пшеничная молочная	96	180/5	6,81	7,72	32,76	228,56	0,19	1,18	38,14	0,16		123,23	167,70	42,78	1,11
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02		8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60					1,00
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93		38,50	0,00	0,08	23,10	0,04		110,00	66,00	6,05	0,08
Булочка "Домашняя" р/м	312	100	7,85	16,15	62,87	427,82	0,13		5,00	7,65		16,88	70,20	12,19	0,99
Итого	530/5	21,06	27,42	132,15		862,17	0,46	4,56	66,24	8,47		258,71	313,90	66,38	4,09

Обед
Старшие классы

Салат из б/коч.капусты с морковью/Свекла отварная	4	40	0,83	4,04	4,35	57,67	0,02	15,78	1,82	23,32	16,44	8,89	0,31
Рассольник домашний со сметаной	41	250	2,69	6,88	15,95	137,68	0,12	26,94	10,00	2,39	46,94	77,28	31,54
Рагу из птицы/ЦБ	214	50/125	16,12	18,29	16,74	296,96	0,19	20,89	29,60	3,10	32,52	187,56	44,31
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00	3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24		1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20		0,85				1,50
Итого	660/125	28,72	30,77	112,37	844,13	0,77	63,67	39,60	9,21	106,05	285,98	87,25	7,30
Итого	1 190/130	49,78	58,19	244,52	1706,30	1,23	68,23	105,84	17,68	364,76	599,88	153,63	11,39

2 Неделя День недели: Понедельник 6 день

Завтрак

Старшие классы													
Макароны запечённые с сыром	204	230	12,75	20,74	45,18	352,31	0,12	0,15	64,52	2,50	23,05	187,26	22,28
Котлеты куриные (филе птицы)	тук №12	50	10,49	6,02	9,63	135,37	0,07	5,72	2,71	8,77	75,93	35,91	1,04
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00	3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,17		0,75				1,25
Итого	530/0	27,40	27,49	96,37	677,40	0,36	0,21	70,24	5,96	244,09	267,89	60,70	4,01

Обед

Старшие классы

Салат витаминный / Икра морковная	21	30	0,62	1,56	4,11	33,61	0,02	10,68	0,74	17,30	14,26	8,45	0,40
Свекольник со сметаной	43	250/5	2,61	6,04	18,11	137,70	0,09	19,23	5,00	2,42	53,72	80,02	35,98
Тефтели рыбные (минтай)	81/237	50/20	8,50	5,45	8,54	117,57	0,09	2,05	9,30	2,13	26,30	120,52	28,51
Рис отварной	224	150	3,83	5,43	40,05	224,44	0,04		27,00	0,28	9,62	83,78	27,22
Кнись плодово-ягодный	324	200	0,01		18,13	129,47				3,68	5,54		0,08
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24		1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20		0,85				1,50
Итого	800/25	24,54	20,01	149,26	933,89	0,68	31,96	41,30	7,47	110,62	304,12	100,16	6,87
Итого	1 330/25	51,94	47,50	245,63	1611,29	1,04	32,17	111,54	13,43	354,71	572,01	160,86	10,88

2 Неделя День недели: Вторник 7 день

Завтрак

Старшие классы

Плов из отв. птицы (грудка)	134	35/140	19,95	16,11	39,00	381,21	0,12	4,40	27,20	6,80	29,07	92,09	46,15
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00	3,27	4,70	2,51	0,51

Хлеб пшеничный с витаминами, железом и йодом для детского питания	0	30	2,43	0,42	15,93	77,40	0,10				0,45						0,75
Фрукт	0	100															
Итого	365/140	22,49	16,56	69,94	519,33	0,22	4,46	27,20	7,25	32,34	96,79	48,66	2,95				

Обед

Старшие классы																	
Винегрет овощной (без лука)/Овощи свежие с 1 марта	1	30	0,44	3,06	2,53	39,74	0,02	3,24		1,37	9,42	14,84	6,82	0,29			
Суп картофельный с клецками	46	250	1,78	6,27	12,16	112,57	0,08	11,82	2,25	2,77	17,17	48,12	18,76	0,72			
Каша гречневая рассыпчатая	183	180/5	10,84	6,45	49,00	297,01	0,37		20,00	0,74	23,86	258,01	171,73	5,80			
Выточка из мяса птицы с томатным соусом /филе		50/10	10,19	1,54	6,13	79,34	0,07	0,68	6,02	0,49	22,77	79,05	35,61	0,83			
Компот из сухофруктов	283	200	1,25	0,10	28,22	120,35	0,03	1,00		1,38	41,95	38,00	27,25	0,85			
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75			
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50			
Итого	830/15	33,47	18,95	158,36	940,11	1,01	16,74	28,27	8,65	115,17	438,02	260,17	11,74				
Итого	1 195/155	55,96	35,51	228,30	1459,44	1,23	21,20	55,47	15,90	147,51	534,81	308,83	14,69				

2 Неделя День недели: Среда 8 день

Завтрак

Старшие классы																	
Запеканка из творога со стущ.мол.	227	100/15	22,73	9,19	27,42	287,85	0,07	0,64	61,65	0,33	212,85	264,19	31,46	0,81			
Каша пшеничная молочная	209	180/5	6,81	7,00	31,14	226,21	0,14	1,18	38,14	0,70	131,94	178,59	34,74	1,76			
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51			
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90				1,50			
Итого	540/20	34,51	17,06	105,43	729,58	0,41	1,88	99,79	1,93	348,06	447,48	68,71	4,58				

Обед

Старшие классы																	
Салат из свежих с яблоком	25	30	0,43	1,57	4,25	33,11	0,01	3,69		0,71	12,15	12,59	6,76	0,61			
Суп из овощей	44	250	2,46	7,15	12,37	124,60	0,10	22,18	12,50	2,37	44,76	66,94	25,91	0,95			
Котлеты куриные (грудка птицы)	ттк №12	50	12,99	6,87	9,69	153,30	0,09	0,97	25,32	2,65	12,74	11,22	12,46	1,14			
Макаронные изделия отварн.с маслом	227	180/5	6,97	11,82	44,48	245,99	0,11		20,00	1,00	18,47	57,39	10,40	1,06			
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51			
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75			
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50			

Итого	830,5	31,93	28,97	146,12	908,82	0,75	26,90	57,82	8,63	91,39	152,84	58,04	7,52
Итого	1 370,25	66,44	46,03	251,55	1638,40	1,16	28,78	157,61	10,56	439,45	600,32	126,75	12,10

2 Неделя День недели: Четверг 9 день

Завтрак

Старшие классы														
Картофельное пюре	146	220	4,83	7,45	32,38	216,54	0,24	38,05	37,76	0,27	67,93	143,80	48,44	1,79
Котлеты из говядины /Котлеты куриные	93	50	6,58	7,58	9,48	133,16	0,06		1,90	1,72	7,31	61,90	9,17	1,24
Чай с сахаром, лимоном	294	200	0,27	0,06	15,28	64,09	0,00	3,30	0,00	0,02	8,60	10,00	5,36	0,91
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	60	4,86	0,84	31,86	154,80	0,20			0,90				1,50
Итого	530/0	16,54	15,93	89,00	568,59	0,50	41,35	39,66	2,91		83,84	215,70	62,97	5,44

Обед

Старшие классы														
Салат из б/коп,капусты с морковью /Свекла отварная	4	40	0,83	4,04	4,35	57,67	0,02	15,78		1,82	23,32	16,44	8,89	0,31
Суп картофельный с бобовыми	45	250	6,27	8,64	20,47	157,58	0,27	12,03		2,44	39,37	94,47	38,33	2,20
Плов из отв.птицы (грудка)	134	351/140	19,95	16,11	39,00	381,21	0,12	4,40	27,20	6,80	29,07	92,09	46,15	1,69
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17	180,60	0,24			1,05				1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом,для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15	110,50	0,20			0,85				1,50
Итого	645/140	36,13	30,35	139,15	948,28	0,85	32,27	27,20	12,96	95,03	207,70	95,88	7,96	
Итого	1 175/140	52,67	46,28	228,15	1516,87	1,35	73,62	66,86	15,87	178,87	423,40	158,85	13,40	

2 Неделя День недели: Пятница 10 день

Завтрак

Старшие классы														
Каша "Дружба"молочная	210	180/5	5,81	7,34	31,61	216,48	0,12	1,21	38,58	0,16	122,34	149,35	35,35	0,77
Чай с сахаром	266	200	0,11	0,03	15,01	60,72	0,00	0,06	0,00		3,27	4,70	2,51	0,51
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	40	3,24	0,56	21,24	103,20	0,14			0,60				1,00
Сыр голландский порциями	366	10	2,89	2,93	60,34	38,50	0,00	0,08	23,10	0,04	110,00	66,00	6,05	0,08
Плошка "Московская", р/м	88	100	8,38	9,57	60,34	360,79	0,14	0,25	13,80	4,36	39,97	91,38	14,94	1,04
Итого	530,5	20,43	20,43	128,20	779,69	0,40	1,60	75,48	5,16	275,58	311,43	58,85	3,40	

Обед

Старшие классы														
Салат из моркови /Салат картофельный с сол.огурцом	17	30	0,42	1,53	5,22	36,76	0,02	1,62		0,79	8,81	17,80	12,27	0,24
лапшой	62	250	3,15	3,14	20,58	123,57	0,12	16,82	6,25	1,36	18,72	70,35	25,52	1,04

Биточки из мяса птицы с томатным соусом /филе		50/10	10,19	1,54	6,13		79,34	0,07	0,68	6,02	0,49		22,77	79,05	35,61	0,83
Макаронные изделия отварные, с маслом	227	150/5	5,65	10,26	36,02		205,43	0,09		20,00	0,82		16,41	47,00	8,49	0,87
Компот из свежих плодов (яблок)	282	200	0,18	0,18	19,42		81,19	0,01	4,54		0,09		7,71	4,99	4,09	1,04
Хлеб пшеничный с витаминами, железом для детского питания	0	70	5,67	0,98	37,17		180,60	0,24			1,05					1,75
Хлеб ржано-пшеничный с витаминами и железом, для детского питания	0	50	3,30	0,55	23,15		110,50	0,20			0,85					1,50
Итого	800/15	28,56	18,18	147,69			817,39	0,75	23,66	32,27	5,45		74,42	219,19	85,98	7,27
Итого	1 330/20	48,99	38,61	275,89			1597,08	1,15	25,26	107,75	10,61		350,00	530,62	144,83	10,67

Примечание:

1. Примерное 10 - дневное меню для детей с 7 до 18 лет разработано на основании сборников:

1.1 *Технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.2008г., 2013 г Пермь

1.2** Технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Г. Уфа 2012,2013, 2014,2015,2017 г. фирма "Партнер"

1.3 ***Технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва 1994г.

1.4**** Рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана 2002 г.Уфа

1.5 ***** Химический состав и пищевая ценность блюд указаны из справочника "Химический состав российских продуктов питания" Институт питания РАМН,Москва 2002г

2. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам (СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 11).

3. Овощи урожая прошлого года, в период после 01 марта, допускается использовать только после термической обработки или заменить на свежие овощи нового урожая.

4. В зависимости от поступаемого полуфабриката (крупный кусок или котлетное мясо) можно произвести замену блюд из мяса птицы.

5. Данное меню является "Примерным". Для улучшения и разнообразия меню для детей школьного возраста будут готовиться схожие блюда, согласно "Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания", Уфа (Партнер).

6. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню могут быть внесены изменения. Изменение примерного меню не является несоблюдением меню

7. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учетом:

1) сезонности

- 2) необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона
- 3) дифференцированного по возрастным группам
8. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
9. Меню составлено согласно Гражданско-правовых договоров по школьным столовым № 1, № 2, Башкирская гимназия г. Агидель. Условия оказания услуг

Исполнителем п. 4.2.3. Обеспечение питанием детей ежедневно в виде горячих завтраков, обедов и с уходом именуются в аренде холодильного и технологического оборудования, которое находится в рабочем состоянии.

Директор:

Фахуртдинова А.Р.

