



УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления образования
администрации Новоалександровского
муниципального округа Ставропольского края

Н.В.Бороденко
2025г.

1 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
1-й ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	30	0,21	0,03	0,57	3,60	№71 2017г.	0,01	1,47	0	4,2	5,1	9	0,15
2	Котлеты рубленые из птицы с	100/5	16,65	15,99	15,54	273,00	№294 2017	0,19	0,86	51,35	21,19	57,05	76,36	3,46
3	Пюре картофельное	180	3,67	5,31	24,52	164,70	№312 2017	0,17	21,79	0	33,3	44,36	103,92	1,2
4	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	572	23,82	21,75	75,15	596,82		0,41	26,95	51,35	74,29	129,91	228,48	5,61
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
Обед														
1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,43	4,95	7,90	89,75	№ 88 2017	0,06	15,78	0	22,13	49,25	49,0	0,83
3	Пельмени из говядины отварные с	220/10	23,67	13,97	40,45	382,59	№392 2017	0,19	0,44	46,79	41,71	27,36	143,83	1,09
4	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	810	31,36	19,86	128,73	828,82		0,37	27,37	46,79	104,3	124,47	301,53	5,57
	ИТОГО понедельник:	1582	55,98	42,41	223,48	1425,64		0,84	74,32	98,14	196,59	286,38	552,01	13,38
2-й ДЕНЬ ВТОРНИК														
Завтрак														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

1	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,41	25,66	2,73	299,31	№210 2017	0,11	0,27	335,38	16,68	106,52	233,3	2,73
2	Горох консервированный	50	1,55	1,78	2,87	33,82	№131 2017	0,03	5,18	9,52	10,78	12,7	32,92	0,38
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,34	152,2	124,56	0,48
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Кисломолочный продукт Йогурт	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПР	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1
	ИТОГО завтрак:	555	27,38	40,13	48,53	664,75		0,27	7,64	419,3	77	407,02	523,58	4,15
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
Обед														
1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45
2	Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,45	118,25	№103 2017	0,11	8,25	0	27,28	29,2	67,58	1,13
3	Печень, тушенная в сметанном	100/50	4,08	13,14	5,71	238,50	№261 2017	0,3	43,29	8311,5	22,05	38,42	334,9	7,07
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	180	5,49	6,0	24,62	174,60	№303 2017	0,14	0	0	86,44	10,14	130,64	2,9
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	17,58	22,98	111,81	819,05		0,66	61,19	8311,5	170,81	115,04	619,02	13,19
	ИТОГО вторник:	1655	47,96	64,11	202,34	1483,80		1,01	88,83	8730,8	331,81	538,06	1198,6	18,54
3-ДЕНЬ СРЕДА														
Завтрак														
1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	5,09	10,72	33,55	251,00	№182 2017г.	0,05	1,17	58,0	30,12	130,09	138,14	0,47
2	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163,00	№8 2017.	0,11	0,25	17,0	59,35	15,7	52,3	26,72
3	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
4	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
5	Кексы "Маффины"	50	4,55	5,95	28,1	184,0	ПР	0,05	0	59,3	11,3	18,3	42,5	0,8
	ИТОГО завтрак:	560	18,75	25,46	106,12	728,14		0,24	1,45	134,3	112,07	182,09	261,84	28,6
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
Обед														
1	Салат из белокачанной капусты с	100	1,32	3,25	6,47	60,40	№45 2017	0,017	17,1	0	15,08	24,97	28,3	0,47
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	10,68	0	26,13	49,73	54,6	1,23
3	Рагу из птицы	100/180	20,5	17,03	24,33	332,80	№289 2017	0,14	18,73	33,6	57,6	45,73	221,0	2,92
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33

6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	28,89	26,04	107,99	791,85		0,293	47,24	33,6	136,17	169,01	395,84	6,01
	ИТОГО среда:	1660	48,44	52,30	233,71	1519,99		0,593	68,69	167,9	266,24	383,1	679,68	36,81

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

4-ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Завтрак														
1	Вареники с творогом из	220/5	24,1	15,09	44,32	329,60	№395 2017	1,47	0,13	64,82	38,76	88,83	155,28	0,77
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 2017	0,04	1,3	20,0	14,0	125,78	90,0	0,13
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Сыр российский(порциями)	20	0,67	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,1	0,14	52	7,0	176,0	100,0	0,2
6	Конфеты вафельные	50	3,83	15,5	24,0	265		0,01	0	0	5,5	47,5	33	0,15
	ИТОГО завтрак:	545	35,01	46,82	103,72	926,72		1,66	1,57	176,82	78,46	449,71	416,08	1,71

2-й Завтрак

1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
---	------------------------	-----	------	------	-------	--	-----------	------	-------	---	-------	-------	-------	-----

Обед

1	Овощи свежие-огурцы(порционная нарезка)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71 2017	0,017	2,45	0	7,0	8,5	15,0	0,25
2	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	№ 102 2017	0,23	5,83	0	35,58	42,68	88,1	2,05
3	Рыба(минтай), запеченная в	100/30	9,13	9,3	19,78	199,06	№232 2017	0,09	0,1	31,12	29,32	49,84	146,03	1,43
4	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,80	№310 2017	0,18	25,2	0	34,84	23,4	95,64	1,4
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	880	23,17	20,71	127,01	800,81		0,597	34,48	31,12	131,78	154,7	417,67	6,77
	ИТОГО четверг:	1625	58,98	68,33	250,33	1727,53		2,317	56,05	207,94	228,24	636,41	855,75	10,68

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

5-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА

Завтрак														
1	Каша жидкая молочная овсяная с	200/10	7,82	12,83	34,26	285,00	№182 2017	0,22	1,17	57,99	60,66	152,76	230,3	1,71
2	Яйцо отварное	40/1	5,08	4,6	0,28	63,00	№209 2017	0,03	0	100,0	4,8	22,0	76,8	1,0
3	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44

6	Печенье в ассортименте	50	3,75	5,90	37,20	218,00	ПР	0,01	0	0,00	7,00	14,00	37,50	0,45
	ИТОГО завтрак:	567	20,02	31	106,39	787,52		0,3	4	197,99	88,06	214,56	386,82	3,98
2-й Завтрак														
	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
Обед														
1	Салат витаминный	50	0,78	3,01	4,40	47,85	№49 2017	0,03	16,45	0	8,32	15,98	16,93	0,28
2	Суп с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	№108 2017	0,1	5,75	21,05	25,35	33,4	72,23	1,18
3	Котлеты рубленые(говядина),	100/50	4,51	11,76	13,29	178,50	№273 2017	0,03	1,26	80,75	13,88	86,49	72,76	0,55
4	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	№304 2017	0,036	0	0	19,61	1,64	73,14	0,64
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	18,5	26,63	146,75	917,14		0,282	24,19	101,8	104,52	186,09	327	4,04
	ИТОГО пятница:	1667	41,52	58,63	295,14	1704,66		0,662	48,19	299,79	276,58	416,65	769,82	9,22

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	252,9	285,8	1 205,0	7 861,6	5,4	336,1	9 504,6	1 299,5	2 260,6	4 055,9	88,6
Среднее значение	50,6	57,2	241,0	1 572,3	1,08	67,22	1 719,97	259,89	452,12	811,17	17,73

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О. Тинаева
редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутульяна 2017г.)

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутульяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г.

Составила технолог Ярцева Л.И.

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Завтрак													
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	160/30	24,57	19,24	63,00	523,86	№222 2017	0,14	0,84	113,19	51,27	344,74	381,55	1,54
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№382 2017	0,06	1,59	24,4	21,34	152,2	124,56	0,48
3	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40	0	2,4	3	0,02
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	Кисломолочный продукт Йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПР	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1
	ИТОГО завтрак:	540	35,99	31,93	105,93	855,48		0,27	3,03	187,59	100,81	632,54	638,91	2,58
	2-й Завтрак													
1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
	Обед													
1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45
2	Суп из овощей	250	1,59	5,0	9,13	95,25	№99 2017	0,07	10,38	0	20,75	34,87	49,27	0,77
3	Котлеты домашние(говядина) с маслом	100/5	12,75	24,38	9,60	308,15	№271 2017	0,15	0,22	48,84	18,77	18,4	125,45	2,01
4	Спагетти отварные(макаронные изделия)	180	6,62	5,42	31,74	202,14	№309 2017	0,07	0	0	25,34	5,83	44,6	1,32
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	855	26,28	35,8	114,5	893,24		0,4	20,25	48,84	99,9	96,38	305,22	6,19
	ИТОГО понедельник:	1595	63,07	68,53	240,03	1748,72		0,73	43,28	236,43	218,71	760,92	966,13	10,97
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
7-й ДЕНЬ ВТОРНИК														
	Завтрак													
1	Каша вязкая молочная пшеница	250/10	10,2	13,84	55,58	38,73	№173 2017	0,22	1,37	68,52	56,25	163,54	217,9	1,49
2	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
5	Сыр российский(порциями)	20	0,67	5,9	0,00	72,00	№15 2017	0,1	0,14	52	7,0	176,0	100,0	0,2
6	Печенье "Злаковое"	50	4,15	4,4	37,80	209,00		0,1	0	0,01	7,0	14,0	37,5	0,45
	ИТОГО завтрак:	580	18,33	31,81	127,83	539,25		0,46	1,54	160,53	84,85	376,24	396	2,88

2-й Завтрак														
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71 2017	0,017	2,45	0	7,0	8,5	15,0	0,25
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	№82 2017	0,05	4,93	0	26,13	49,72	54,6	1,23
3	Рыба, тушеная в томате с	100/60	15,6	7,92	6,08	168,00	№229 2017	0,08	5,97	9,31	77,65	62,51	259,5	1,36
4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	№312 2017	0,17	21,8	0	33,3	44,38	103,92	1,2
5	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	2,4
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	910	26,34	19,4	116,15	764,55		0,397	37,55	9,31	171,24	203,67	520,02	7,13
	ИТОГО вторник:	1690	45,47	52,01	263,58	1303,80		0,917	59,09	169,84	274,09	611,91	938,02	12,21
8-й ДЕНЬ СРЕДА														
Завтрак														
1	Сосиски отварные со сливочным маслом	100/5	10,6	29,69	0,48	313,10	№243 2017	0,17	0	38,2	19,1	35,32	154,6	1,72
2	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,15	112,65	№321 2017	0,045	25,74	0	30,98	83,18	60,21	1,2
4	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
7	Печенье в ассортименте	50	3,75	5,90	37,20	218,00	ПР	0,01	0	0,00	7,00	14,00	37,50	0,45
	ИТОГО завтрак:	572	20,82	48,12	86,48	865,27		0,265	28,57	78,18	72,68	158,3	294,55	4,19
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
Обед														
1	Салат витаминный	50	0,78	3,01	4,40	47,85	№49 2017	0,03	16,45	0	8,32	15,98	16,93	0,28
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,05	№104 2017	0,13	11,08	0	29,68	29,7	72,23	1,15
3	Птица отварная с соусом сметанным	100/50	21,41	18,75	3,68	262,50	№288 2017	0,08	4,43	49,13	8,03	68,25	128,63	1,5
4	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	№304 2017	0,036	0	0	19,6	1,64	73,08	0,64
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900,0	34,04	31,81	133,74	962,94		0,362	32,69	49,13	102,99	164,15	382,81	4,96
	ИТОГО среда:	1672	57,86	80,93	262,22	1828,21		0,707	81,26	127,31	259,67	338,45	733,36	10,35
Итого за 8-й день														
		2000	60,00	60,00	200,00	1000,00		1,000	100,00	300,00	300,00	600,00	1000,00	10,00

№ п/п	наименование блюда	вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	и-ческая ценность	рецептуры	B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
9-й ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ														
Завтрак														
1	Оладьи со сгущенным молоком	180/30	16,0	15,42	89,66	560,82	№ 401 2017	0,3	0,93	40,15	69,13	233,45	285,4	2,64
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379 2017	0,04	1,3	20,0	14,0	125,78	90,0	0,13
3	Бутерброд с сыром	50	4,1	2,5	5,90	57,00	№3 2017	0,04	0,11	59,0	9,45	139,2	96,0	0,49
4	Кисломолочный продукт Йогурт 1,5%	100	4,1	1,5	5,90	53,50	ПР	0,03	0,6	10,0	15,0	124,0	95,0	0,1
	ИТОГО завтрак:	560	27,37	22,1	117,41	771,92		0,41	2,94	129,15	107,58	622,43	566,35	3,36
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60		№338 2017	0,06	20,00	0	18,00	32,00	22,00	2,2
Обед														
1	Овощи свежие-помидоры	50	0,55	0,1	1,90	11,00	№71 2017	0,03	8,75	0	10,0	7,0	13,0	0,45
2	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	№84 2017	0,1	6,7	0	34,45	54,18	99,5	1,73
3	Тефтели(говядина) с соусом сметанно-	100/50	10,68	11,94	13,98	205,91	№278 2017	0,06	0,99	46,3	25,0	38,11	120,5	1,19
4	Каша вязкая гречневая(гарнир)	180	5,5	6,0	24,62	174,60	№303 2017	0,14	0	0	86,44	10,14	130,64	2,9
5	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342 2017	0,01	0,9	0	5,14	14,18	4,4	0,95
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	25,06	24,05	116,79	795,96		0,41	17,34	46,25	180,93	139,71	436,54	7,91
	ИТОГО четверг:	1660	53,23	46,95	253,80	1567,88		0,88	40,28	175,4	306,51	794,14	1024,89	13,47
4														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			B1, мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
10-й ДЕНЬ ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,2	№75 2017 г.	0,02	3,4	0	18,08	35,53	36,55	1,02
2	Котлеты рыбные с маслом	100/5	11,72	14,34	14,15	232,91	№234 2017	0,055	0,31	43,15	36,52	43,79	159,12	1,39
3	Картофель отварной	180	3,43	5,16	27,60	170,82	№310 2017	0,18	25,2	0	35,16	11,71	95,64	1,39
4	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,00	60,00	№376 2017	0	0,03	0	1,4	11,1	2,8	0,28
5	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	№14 2017	0	0	40,00	0	2,4	3,0	0,02
6	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	605	19,88	27,23	89,92	734,45		0,295	28,94	83,15	104,36	113,73	331,91	4,54
2-й Завтрак														
1	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	1,00	42,00		№338 2017	0,08	20,00	0	84,00	16,00	56,00	1,2
Обед														
1	Овощи свежие-огурцы(порционная	50	0,35	0,05	0,95	6,00	№71 2017	0,017	2,45	0	7,0	8,5	15,0	0,25
2	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	№ 101 2017	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Бефстроганов	100/50	22,8	34,65	7,68	435,00	№250 2017	0,08	1,11	49,2	33,68	64,98	256,7	3,6

4	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	№309 2017	0,07	0	0	25,34	5,83	44,6	1,32
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,46	32,48	23,44	0,7
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	0,04	0	0	10,00	9,20	42,40	0,36
	ИТОГО обед:	900	37,02	43,66	118,73	1023,79		0,343	12,54	49,2	126,16	154,59	464,22	7,44
	ИТОГО пятница:	1705	59,90	71,89	250,65	1758,24		0,718	61,48	132,35	314,52	284,32	852,13	13,18

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь	283,3	1 238,8	8 077,9	3,96	285,64	861,33	1 377,00	2 849,74	4 576,03	59,93
Среднее значение	44,3	198,6	1 615,6	0,58	57,13	172,27	275,40	569,95	915,21	11,23

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Авторы :Могильный М.П., Зайцева Т.А.,ХолодоваЕ.Н., Щедрина Т.В.,Саркисова В.И.,Тимофеева Т.В.,Шалтумаев Т.Ш.,Харченко В.Ю.,Полещук Е.А.,Писаренко О.Н.,Тинаева А.В.(ГООУ ВПО ПГТУ).(Под редакцией М.П. Могильного В.А.Тутельяна 2017 г.

Составила технолог Ярцева Л.И.